

Overzicht oefenstof:

Technische accenten Instap & Pupil 1	2
Instap Nationaal 1	3
Instap Nationaal 2	4
Instap Nationaal 3	5
Pupil 1 Nationaal 1	6
Pupil 1 Nationaal 2	7
Pupil 1 Nationaal 3	8
Technische accenten Pupil 2 & Jeugd 1.....	9
Pupil 2 Nationaal 1 – Oefening 1	10
Pupil 2 Nationaal 1 – Oefening 2	11
Pupil 2 Nationaal 2 – Oefening 1	12
Pupil 2 Nationaal 2 – Oefening 2	13
Pupil 2 Nationaal 3	14
Jeugd 1 Nationaal 1 – Oefening 1	15
Jeugd 1 Nationaal 1 – Oefening 2	16
Jeugd 1 Nationaal 2 – Oefening 1	17
Jeugd 1 Nationaal 2 – Oefening 2	17
Jeugd 1 Nationaal 3 – Oefening 1	19
Jeugd 1 Nationaal 3 – Oefening 2	20
Jeugd 1 Nationaal 4	21

Technische accenten Instap & Pupil 1

- De kracht-houdingen in de oefening dienen met gestrekte armen uitgevoerd te worden (m.u.v. het optrekken tot buighang).
- De turnster moet zelf in zwaai komen; de train(st)er mag de turnster niet in zwaai brengen.
- Tijdens de oefening is de hoofdhouding neutraal.
- Kenmerken overstreckte kurbethouding (hol): armen gestrekt, schouders open maar niet overstrekt, bovenrug bol, onderrug en heupen overstrekt.
- Kenmerken gesloten kurbethouding (bol): armen gestrekt, schouders licht gesloten, ronde rug, heupen licht gesloten.
- Bij de streksteun opzwaai zijn de armen gestrekt en is er een bolle uitgeduwde bovenrug.
- Bij de onderuitzwaai zijn armen en heupen gestrekt en worden de schouders geopend.

Woordenlijst:

Buighang



Bolle rug, gestrekte heupen

Omgekeerde hang



Heupen gestrekt, borst bol, hoofd neutraal

V-hang



Hoofd tussen armen

Hoekhang



Stalderhang



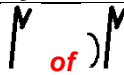





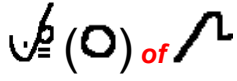



Instap Nationaal 1

Uitgangspositie: Hang aan rekstok met schlaufen of bandjes

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Juryaccenten
1.	Vanuit stille hang optrekken tot buighang met kin boven stok (1 sec.)		-		Kin onder de stok: D-score -0,30
2.	a) Komen via gestrekte heupen tot omgekeerde hang (1 sec.) (+0,30) of b) Komen via gehoekte heupen tot omgekeerde hang (1 sec.) (-0,30)				Weglaten 1 houding: D-score -0,30 Weglaten 2 houdingen: D-score -0,30 + 1,00 neutrale aftrek Weglaten 3 houdingen: D-score -0,30 + 2,00 neutrale aftrek
3.	a) Komen tot buighang en met gehoekte heupen komen tot omgekeerde hang (basis) of b) Komen tot buighang en met gestrekte heupen komen tot omgekeerde hang (+0,30) of c) Weglaten, direct door naar 4 (-0,30)				
4.	Komen tot V-hang (1 sec.)		-		Weglaten 1 houding: D-score -0,30
5.	Komen tot hoekhang met benen horizontaal (1 sec.)				Weglaten 2 houdingen: D-score -0,30 + 1,00 neutrale aftrek
6.	Komen tot stalderhang gespreid (1 sec.)				Weglaten 3 of meer houdingen: D-score -0,30 + 2,00 neutrale aftrek
7.	Komen tot V-hang (1 sec.), komen tot strekhang				
8.	Overstreckte kurbethouding (hol) in stille hang (1 sec.), Gesloten kurbethouding (bol) in stille hang (1 sec.) 2x Kurbet in stille hang (hol/bol, hol/bol)		-		
9.	Turnster maakt zelf zwaai (1 inzet) 3x Streckhangzwaai minimaal 45° onder horizontaal (voor/achter, voor/achter, voor/achter)		3.001		Het in zwaai komen wordt niet beoordeeld. Zwaaien beoordelen op houdingen.
10.	Strekhangkip		1.104		
11.	a) Strecksteun opzwaai horizontaal (basis) of b) Gesloten stretchsteun opzwaai 45° boven horizontaal (+0,30) of c) Strecksteun opzwaai 45° onder horizontaal (-0,30)		2.001 2.001 2.001		Gebogen armen en/of holle rug bij gesloten opzwaai boven 45°: D-score -0,30 en uitvoeringsaftrek
12.	a) Heupdraai achterover (basis) of b) Losom tot horizontaal (+0,30), vanuit losom direct door naar 14		2.105 2.305		Gebogen armen en/of holle rug bij losom: D-score -0,30 en uitvoeringsaftrek
13.	Ondersprongzwaai (mag met één tussenzwaai naar punt 14)				Tussenzwaai beoordelen op houding, niet op hoogte
14.	a) 3x Streckhangzwaai minimaal horizontaal (basis) (voor/achter, voor/achter, voor/achter) of b) Reuzendraai achterover in plaats van stretchhangzwaai (+0,30 per zwaai)		3.001 3.201		Gebogen armen en/of holle rug in reuzendraai: D-score -0,30 en uitvoeringsaftrek

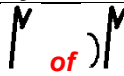


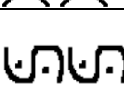
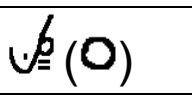
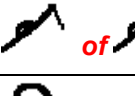
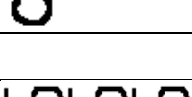


Instap Nationaal 2

Uitgangspositie: Hang aan rekstok met schlaufen of bandjes

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Juryaccenten
1.	Vanuit strekhang optrekken tot buighang met kin boven stok (1 sec.) a) Vanuit stille hang (<i>basis</i>) of b) Vanuit kurbetinzet (-0,30) Terugkomen tot strekhang		-		Kin onder de stok: D-score -0,30 Weglaten 1 houding: D-score -0,30 Weglaten 2 houdingen: D-score -0,30 + 1,00 neutrale aftrek Weglaten 3 houdingen: D-score -0,30 + 2,00 neutrale aftrek
2.	Komen tot V-hang (1 sec.)				
3.	Komen tot hoekhang (1 sec.)				
4.	Komen tot stalderhang gespreid (1 sec.), komen tot strekhang				
5.	Overstreckte kurbethouding (hol) in stille hang (1 sec.) Gesloten kurbethouding (bol) in stille hang (1 sec.) 2x Kurbet in stille hang (hol/bol, hol/bol)		-		
6.	Turnster maakt zelf zwaai (1 inzet) 3x Strekhangzwaai minimaal 45° onder horizontaal (voor/achter, voor/achter, voor/achter)		3.001		Het in zwaai komen wordt niet beoordeeld. Zwaaien beoordelen op houdingen.
7.	a) Borstwaartsomzwaai (<i>basis</i>) (heupdraai achterover) of b) Strekhangkip (+0,30)		3.001 (2.105) 1.104		
8.	a) Strecksteun opzwaai horizontaal (<i>basis</i>) of b) Gesloten streksteun opzwaai 45° boven horizontaal (+0,30) of c) Strecksteun opzwaai 45° onder horizontaal (-0,30)		2.001 2.001 2.001		Gebogen armen en/of holle rug bij gesloten opzwaai boven 45°: D-score -0,30 en uitvoeringsaftrek
9.	Heupdraai achterover		2.105		
10.	Ondersprongzwaai				
11.	3x Strekhangzwaai minimaal horizontaal (voor/achter, voor/achter, voor/achter)		3.001		Zwaaihoogte: armen en romp boven horizontaal in achterzwaai (benen mogen onder horizontaal), gehele lichaam boven horizontaal in voorzwaai.

Instap Nationaal 3

Uitgangspositie: Hang aan rekstok met schlaufen of bandjes

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Juryaccenten
1.	Vanuit strekhang optrekken tot buighang met kin boven stok (1 sec.) a) Vanuit stille hang (+0,30) of b) Vanuit kurbetinzet (<i>basis</i>)		-		Kin onder de stok: D-score -0,30 Weglaten 1 houding: D-score -0,30 Weglaten 2 houdingen: D-score -0,30 + 1,00 neutrale aftrek Weglaten 3 houdingen: D-score -0,30 + 2,00 neutrale aftrek
2.	Terugkomen tot strekhang				
3.	Komen tot hoekhang (1 sec.), terugkomen tot strekhang				
4.	Overstreekte kurbethouding (hol) in stille hang (1 sec.) Gesloten kurbethouding (bol) in stille hang (1 sec.) 2x Kurbet in stille hang (hol/bol, hol/bol)		-		
5.	Turnster maakt zelf zwaai (1 inzet) 3x Strekhangzwaai minimaal 45° onder horizontaal (voor/achter, voor/achter, voor/achter)		3.001		Het in zwaai komen wordt niet beoordeeld. Zwaaien beoordelen op houdingen.
6.	Borstwaartsomzwaai (heupdraai achterover)		3.001 (2.105)		
7.	a) Strecksteun opzwaai 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) of b) Strecksteun opzwaai horizontaal (+0,30)		2.001 2.001		
8.	Heupdraai achterover		2.105		
9.	Ondersprongzwaai				
10.	3x Strekhangzwaai horizontaal (voor/achter, voor/achter, voor/achter)		3.001		Zwaaihoogte: armen en romp boven horizontaal in achterzwaai (benen mogen onder horizontaal), gehele lichaam boven horizontaal in voorzwaai.

Pupil 1 Nationaal 1

Uitgangspositie: Hang aan rekstok met schlaufen of bandjes

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Juryaccenten
1.	Vanuit stille hang optrekken tot buighang met kin boven stok (1 sec.)		-		Kin onder de stok: D-score -0,30
2.	a) Komen via gestrekte heupen tot omgekeerde hang (1 sec.) (+0,30)				Weglaten 1 houding: D-score -0,30
3.	of b) Komen via gehoekte heupen tot omgekeerde hang (1 sec.) (-0,30)				Weglaten 2 houdingen: D-score -0,30
	Komen tot V-hang (1 sec.)				+ 1,00 neutrale aftrek
4.	Komen tot hoekhang met benen horizontaal (1 sec.)		-		Weglaten 3 houdingen: D-score -0,30
5.	Komen tot stalderhang gespreid (1 sec.)				+ 2,00 neutrale aftrek
6.	Komen tot V-hang (1 sec.)				
7.	Komen tot omgekeerde hang (1 sec.), via V-hang komen tot strekhang				
8.	Turnster maakt zelf zwaai, vanuit enkele zwaaien Strekhangkip tot steun		1.104		Het in zwaai komen en zwaaien wordt niet beoordeeld; oefening gaat verder bij de kip
9.	a) Gesloten streksteun opzwaai 45° boven horizontaal (basis) of		2.001		Gebogen armen en/of holle rug in opzwaai handstand: D-score -0,30 en uitvoeringsaftrek
	b) Opzwaai tot handstand gesloten of gespreid (+0,30) of		2.201/2.101		
	c) Strecksteun opzwaai horizontaal (-0,30)		2.001		
10.	a) Losom tot horizontaal, losom tot horizontaal (basis) of		2.305/2.305		Gebogen armen en/of holle rug: D-score -0,30 en uitvoeringsaftrek!
	b) Losom tot horizontaal, losom tot handstand (+0,30) of		2.305/2.305		
	c) Losom tot horizontaal (-0,30)		2.305		
11.	3x Reuzendraai achterover		3.201		
Indien overgang van reus achterover naar reus voorover binnen 10° van de verticaal / handstand dan D-score +0,30.					
12.	Reuzendraai voorover gesloten benen, a) Laatste kwartier gestrekte heupen (+0,30) of		3.206		
	b) Laatste kwartier gehoekte heupen (-0,30)				
13.	Reuzendraai voorover gesloten benen, a) Laatste kwartier gestrekte heupen (+0,30) of		3.206		
	b) Laatste kwartier gehoekte heupen (-0,30)				
14.	Reuzendraai voorover gesloten benen a) Laatste kwartier gestrekte heupen (+0,30) of		3.206		
	b) Laatste kwartier gehoekte heupen (-0,30)				
Indien overgang van reus voorover naar reus achterover binnen 10° van de verticaal / handstand dan D-score +0,30.					
15.	Reuzendraai achterover		3.201		

Pupil 1 Nationaal 2

Uitgangspositie: Hang aan rekstok met schlaufen of bandjes

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Juryaccenten
1.	Vanuit strekhang optrekken tot buighang met kin boven stok (1 sec.) a) Vanuit stille hang (<i>basis</i>) of b) Vanuit kurbetinzet (-0,30)		-		Kin onder de stok: D-score -0,30 Weglaten 1 houding: D-score -0,30 Weglaten 2 houdingen: D-score -0,30 + 1,00 neutrale aftrek Weglaten 3 houdingen: D-score -0,30 + 2,00 neutrale aftrek
2.	a) Komen via gestrekte heupen tot omgekeerde hang (1 sec.) (+0,30) of b) Komen via gehoekte heupen tot omgekeerde hang (1 sec.) (-0,30)				
3.	Komen tot V-hang (1 sec.)				
4.	Komen tot hoekhang met benen horizontaal (1 sec.)		-		Weglaten 1 houding: D-score -0,30 Weglaten 2 houdingen: D-score -0,30 + 1,00 neutrale aftrek Weglaten 3 houdingen: D-score -0,30 + 2,00 neutrale aftrek
5.	Komen tot stalderhang gespreid (1 sec.)				
6.	Komen tot V-hang (1 sec.), komen tot strekhang				
7.	Overstreckte kurbethouding (hol) in stille hang (1 sec.) Gesloten kurbethouding (bol) in stille hang (1 sec.) 2x Kurbet in stille hang (hol/bol, hol/bol)		-		
8.	Turnster maakt zelf zwaai (1 inzet) 3x Strekhangzwaai minimaal 45° onder horizontaal (voor/achter, voor/achter, voor/achter)		3.001		Het in zwaai komen wordt niet beoordeeld. Zwaaien beoordelen op houdingen.
9.	Strekhangkip		1.104		
10.	a) Strecksteun opzwaai horizontaal (<i>basis</i>) of b) Gesloten streksteun opzwaai 45° boven horizontaal (+0,30) of c) Strecksteun opzwaai 45° onder horizontaal (-0,30)		2.001 2.001 2.001		Gebogen armen en/of holle rug bij gesloten opzwaai boven 45°: D-score -0,30 en uitvoeringsaftrek
11.	a) Heupdraai achterover (<i>basis</i>), vanuit 11a door naar 12 of b) Losom horizontaal (+0,30), vanuit 11b door naar 13		2.105 2.305		Gebogen armen en/of holle rug bij losom: D-score -0,30 en uitvoeringsaftrek
12.	Ondersprongzwaai (mag met één tussenzwaai naar punt 13)				Tussenzwaai beoordelen op houding, niet op hoogte
13.	a) 3x Streckhangzwaai minimaal horizontaal (<i>basis</i>) (voor/achter, voor/achter, voor/achter) of b) Reuzendraai achterover in plaats van strekhangzwaai (+0,30 per zwaai)		3.001 3.201		Gebogen armen en/of holle rug in reuzendraai: D-score -0,30 en uitvoeringsaftrek

Pupil 1 Nationaal 3

Uitgangspositie: Hang aan rekstok met schlaufen of bandjes

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Juryaccenten
1.	Vanuit strekhang optrekken tot buighang met kin boven stok (1 sec.) a) Vanuit stille hang (<i>basis</i>) of b) Vanuit kurbetinzet (-0,30) Terugkomen tot strekhang		-		Kin onder de stok: D-score -0,30 Weglaten 1 houding: D-score -0,30 Weglaten 2 houdingen: D-score -0,30 + 1,00 neutrale aftrek Weglaten 3 of meer houdingen: D-score -0,30 + 2,00 neutrale aftrek
2.	Komen tot V-hang (1 sec.)				
3.	Komen tot hoekhang (1 sec.)				
4.	Komen tot stalderhang gespreid (1 sec.), komen tot strekhang				
5.	Overstreckte kurbethouding (hol) in stille hang (1 sec.) Gesloten kurbethouding (bol) in stille hang (1 sec.) 2x Kurbet in stille hang (hol/bol, hol/bol)		-		
6.	Turnster maakt zelf zwaai (1 inzet) 3x Strekhangzwaai minimaal 45° onder horizontaal (voor/achter, voor/achter, voor/achter)		3.001		Het in zwaai komen wordt niet beoordeeld. Zwaaien beoordelen op houdingen
7.	a) Borstwaartsomzwaai (<i>basis</i>) (direct gevolgd door heupdraai achterover) of b) Strekhangkip (+0,30)		3.001 (2.105) 1.104		
8.	a) Strecksteun opzwaai horizontaal (<i>basis</i>) of b) Gesloten streksteun opzwaai 45° boven horizontaal (+0,30) of c) Strecksteun opzwaai 45° onder horizontaal (-0,30)		2.001 2.001 2.001		Gebogen armen en/of holle rug bij gesloten opzwaai boven 45°: D-score -0,30 en uitvoeringsaftrek
9.	Heupdraai achterover		2.105		
10.	Undersprongzwaai		-		
11.	3x Strekhangzwaai minimaal horizontaal (voor/achter, voor/achter, voor/achter)		3.001		Zwaaihoogte: armen en romp boven horizontaal in achterzwaai (benen mogen onder horizontaal), gehele lichaam boven horizontaal in voorzwaai

Technische accenten Pupil 2 & Jeugd 1


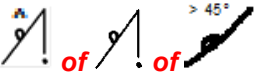


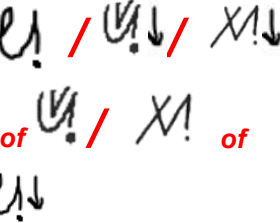





- De turnster moet zelf in zwaai komen; de train(st)er mag de turnster niet in zwaai brengen.
- Tijdens de oefening is de hoofdhouding neutraal.
- Bij de opzwaai tot handstand en streksteun opzwaai zijn de armen gestrekt en is er een bolle uitgeduwde bovenrug.
- Salto af moet vanuit de kurbetbeweging ingezet worden.

Aandachtspunt:

Indien er een keuze is uit twee verschillende oefeningen, dient de train(st)er voor aanvang van de oefening bij de jury aan te geven welke oefening wordt geturnd. De oefening die wordt aangegeven wordt beoordeeld door de jury.


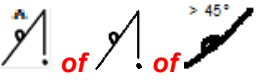


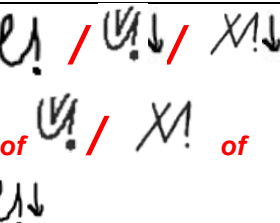




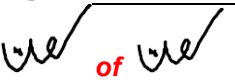
Pupil 2 Nationaal 1 – Oefening 1

Uitgangspositie: Hang aan enkele brugligger - Turnster komt zelf in zwaai

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Juryaccenten
1.	Vanuit enkele zwaaitjes strekhangkip		1.104		Strekhangzwaaitjes worden niet beoordeeld; oefening start bij de strekhangkip.
2.	a) Opzwaai tot handstand gespreid (basis) <i>of</i> b) Opzwaai tot handstand gesloten (+0,30) <i>of</i> c) Gesloten streksteun opzwaai 45° boven horizontaal (-0,30)		2.101 2.201 2.001		Indien gebogen armen en/of holle rug bij opzwaai tot handstand of gesloten opzwaai boven 45°: D-score -0,30 en uitvoeringsaftrek
3.	a) Losom horizontaal (-0,30) <i>of</i> b) Losom tot handstand (+0,30)		2.305 2.305		Gebogen armen en/of holle rug: D-score -0,30 en uitvoeringsaftrek
4.	Reuzendraai achterover		2.201		
5.	a) Losom tot handstand (basis) <i>of</i> b) Zolendraai horizontaal (basis) <i>of</i> c) Stalder horizontaal (basis) <i>of</i> d) Zolendraai tot handstand (+0,30) <i>of</i> e) Stalder tot handstand (+0,30) <i>of</i> f) Losom horizontaal (-0,30)		2.305 5.308 4.304		Gebogen armen en/of holle rug bij cirkelement (tot handstand): D-score -0,30 en uitvoeringsaftrek <i>N.B. 3x basis & 2x plus variant</i>
6.	Reuzendraai achterover		3.201		
7.	Reuzendraai achterover		3.201		
8.	Reuzendraai achterover		3.201		
9.	Reuzendraai achterover		3.201		
10.	a) Streksalto achterover af (basis) <i>of</i> b) Streksalto achterover af met armen langs de oren (+0,30)		6.104 6.104		





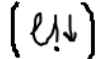
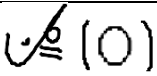

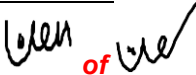
Pupil 2 Nationaal 1 – Oefening 2

Uitgangspositie: Hang aan enkele brugligger - Turnster komt zelf in zwaai

	Oefenstof	Basis D-score = 5.40 p.	Nummer	Symbolen	Juryaccenten
1.	Vanuit enkele zwaaitjes strekhangkip		1.104		Strekhangzwaaitjes worden niet beoordeeld; oefening start bij de strekhangkip.
2.	a) Opzwaai tot handstand gespreid (basis) <i>of</i> b) Opzwaai tot handstand gesloten (+0,30) <i>of</i> c) Gesloten streksteun opzwaai 45° boven horizontaal (-0,30)		2.101 2.201 2.001		Indien gebogen armen en/of holle rug bij opzwaai tot handstand of gesloten opzwaai boven 45°: D-score -0,30 en uitvoeringsaftrek
3.	a) Losom horizontaal (-0,30) <i>of</i> b) Losom tot handstand (+0,30)		2.305 2.305		Gebogen armen en/of holle rug: D-score -0,30 en uitvoeringsaftrek
4.	Reuzendraai achterover		2.201		
5.	a) Losom tot handstand (basis) <i>of</i> b) Zolendraai horizontaal (basis) <i>of</i> c) Stalder horizontaal (basis) <i>of</i> d) Zolendraai tot handstand (+0,30) <i>of</i> e) Stalder tot handstand (+0,30) <i>of</i> f) Losom horizontaal (-0,30)		2.305 5.308 4.304		Gebogen armen en/of holle rug bij cirkelement (tot handstand): D-score -0,30 en uitvoeringsaftrek N.B. 3x basis & 2x plus variant
6.	Reuzendraai achterover		3.201		
7.	Reuzendraai achterover met ½ draai		3.201		
8.	Reuzendraai achterover met ½ draai		3.201		
9.	Reuzendraai achterover		3.201		
10.	a) Streksalto achterover af (basis) <i>of</i> b) Streksalto achterover af met armen langs de oren (+0,30)		6.104 6.104		


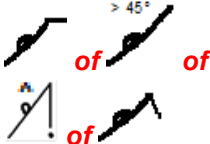
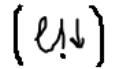




Pupil 2 Nationaal 2 – Oefening 1

Uitgangspositie: Hang aan enkele brugligger - Turnster komt zelf in zwaai

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Juryaccenten
1.	Vanuit enkele zwaaitjes strekhangkip		1.104		Strekhangzwaaitjes worden niet beoordeeld; oefening start bij de strekhangkip.
2.	a) Strecksteun opzwaai horizontaal (<i>basis</i>) of b) Gesloten streksteun opzwaai 45° boven horizontaal (+0,30) of c) Strecksteun opzwaai 45° onder horizontaal (-0,30)		2.001 2.001 2.001		Gebogen armen en/of holle rug bij gesloten opzwaai boven 45°: D-score -0,30 en uitvoeringsaf trek
3.	Heupdraai achterover		2.105		
4.	a) Strecksteun opzwaai horizontaal (<i>basis</i>) of b) Gesloten streksteun opzwaai 45° boven horizontaal (+0,30) of c) Strecksteun opzwaai 45° onder horizontaal (-0,30)		2.001 2.001 2.001		Gebogen armen en/of holle rug bij gesloten opzwaai boven 45°: D-score -0,30 en uitvoeringsaf trek
5.	(Losom tot horizontaal) (+0,30)		(2.305)		Gebogen armen en/of holle rug: Geen +0,30, maar wel uitvoeringsaf trek
6.	Borstwaartsomzwaai (direct gevolgd door heupdraai achterover)		3.001 (2.105)		
7.	a) Strecksteun opzwaai horizontaal (<i>basis</i>) of b) Gesloten streksteun opzwaai 45° boven horizontaal (+0,30) of c) Strecksteun opzwaai 45° onder horizontaal (-0,30)		2.001 2.001 2.001		Gebogen armen en/of holle rug bij gesloten opzwaai boven 45°: D-score -0,30 en uitvoeringsaf trek
8.	a) Hurksalto achterover (<i>basis</i>) of b) Streksalto achterover (+0,30)		6.104 6.104		

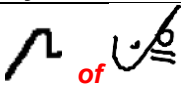



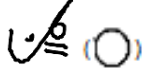

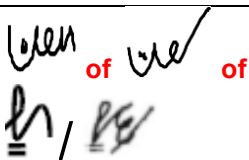
Pupil 2 Nationaal 2 – Oefening 2

Uitgangspositie: Hang aan enkele brugligger - Turnster komt zelf in zwaai

	Oefenstof	Basis D-score = 5.40 p.	Nummer	Symbolen	Juryaccenten
1.	Vanuit enkele zwaaitjes strekhangkip		1.104		Strekhangzwaaitjes worden niet beoordeeld; oefening start bij de strekhangkip.
2.	a) Strecksteun opzwaai horizontaal (<i>basis</i>) <i>of</i> b) Gesloten streksteun opzwaai 45° boven horizontaal (+0,30) <i>of</i> c) Opzwaai tot handstand gespreid (+0,30) <i>of</i> d) Strecksteun opzwaai 45° onder horizontaal (-0,30)		2.001 2.001 2.101 2.001		Indien gebogen armen en/of holle rug bij opzwaai tot handstand gespreid of gesloten opzwaai boven 45°: D-score -0,30 en uitvoeringsaftrek <i>N.B. 2x plus-variant</i>
3.	(Losom tot horizontaal) (+0,30)		(2.305)		Gebogen armen en/of holle rug: Geen +0,30, maar wel uitvoeringsaftrek
4.	Reuzendraai achterover		3.201		
5.	Reuzendraai achterover		3.201		
6.	Reuzendraai achterover		3.201		
7.	Streksalto achterover		6.104		

Pupil 2 Nationaal 3

Uitgangspositie: Hang aan enkele brugligger - Turnster komt zelf in zwaai

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Juryaccenten
1.	a) Vanuit enkele zwaaitjes strekhangkip (<i>basis</i>) of b) Vanuit enkele zwaaitjes borstwaartsomzwaai (-0,30)		1.104 3.001		Strekhangzwaaitjes worden niet beoordeeld; oefening start bij de strekhangkip of borstwaartsomzwaai.
2.	a) Strecksteun opzwaai horizontaal (<i>basis</i>) of b) Gesloten streksteun opzwaai 45° boven horizontaal (+0,30) of c) Strecksteun opzwaai 45° onder horizontaal (-0,30)		2.001 2.001 2.001		Gebogen armen en/of holle rug bij gesloten opzwaai boven 45°: D-score -0,30 en uitvoeringsaftrek
3.	Heupdraai achterover		2.105		
4.	a) Strecksteun opzwaai horizontaal (<i>basis</i>) of b) Gesloten streksteun opzwaai 45° boven horizontaal (+0,30) of c) Strecksteun opzwaai 45° onder horizontaal (-0,30)		2.001 2.001 2.001		Gebogen armen en/of holle rug bij gesloten opzwaai boven 45°: D-score -0,30 en uitvoeringsaftrek
5.	Borstwaartsomzwaai (direct gevolgd door heupdraai achterover)		3.001 (2.105)		
6.	a) Strecksteun opzwaai horizontaal (<i>basis</i>) of b) Gesloten streksteun opzwaai 45° boven horizontaal (+0,30) of c) Strecksteun opzwaai 45° onder horizontaal (-0,30)		2.001 2.001 2.001		Gebogen armen en/of holle rug bij gesloten opzwaai boven 45°: D-score -0,30 en uitvoeringsaftrek
7.	a) Hurksalto achterover (<i>basis</i>) of b) Streksalto achterover (+0,30) of c) Onderzwaai (opspreiden of opbucken), eventueel met ½ draai (-0,30)		6.104 6.104 6.001		

Jeugd 1 Nationaal 1 – Oefening 1

Uitgangspositie: Hang aan enkele brugligger - Turnster komt zelf in zwaai

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Juryaccenten
1.	Vanuit enkele zwaaitjes strekhangkip		1.104		Strekhangzwaaitjes worden niet beoordeeld; oefening start bij de strekhangkip
2.	a) Opzwaai tot handstand gesloten (basis) of b) Opzwaai tot handstand gesloten met ½ draai (+0,30) of c) Opzwaai tot handstand gespreid met ½ draai (+0,30) of d) Opzwaai tot handstand gespreid (-0,30) of e) Gesloten streksteun opzwaai 45° boven horizontaal (-0,30)		2.201 2.201 2.101 2.001		Indien gebogen armen en/of holle rug bij opzwaai tot handstand of gesloten opzwaai boven 45°: D-score -0,30 en uitvoeringsaftrek N.B. 2x plus- en 2x min-variant
3.	Reuzendraai achterover		3.201		
4.	a) Losom tot handstand (+0,30) b) Losom horizontaal (-0,30)		2.305 2.305		
5.	Reuzendraai achterover		3.201		
6.	a) Losom tot handstand (basis) of b) Zolendraai horizontaal (basis) of c) Stalder horizontaal (basis) of d) Zolendraai tot handstand (+0,30) of e) Stalder tot handstand (+0,30) of f) Losom horizontaal (-0,30)		2.305 5.308 4.304		Gebogen armen en/of holle rug bij cirkelement (tot handstand): D-score -0,30 en uitvoeringsaftrek N.B. 3x basis- & 2x plus-variant
7.	Reuzendraai achterover		3.201		
8.	Reuzendraai achterover met ½ draai		3.201		½ draai binnen 30° van de verticaal
9.	Reuzendraai achterover met ½ draai		3.201		½ draai binnen 30° van de verticaal
10.	Reuzendraai achterover		3.201		
11.	a) Dubbelsalto achterover gehurkt af (basis) of b) Dubbelsalto achterover gehurkt af zonder vastpakken benen (+0,30) of c) Streksalto achterover af (-0,30)		6.205 6.205 6.104		


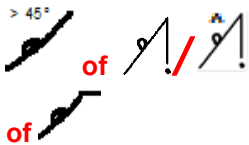





Jeugd 1 Nationaal 1 – Oefening 2

Uitgangspositie: Hang aan enkele brugligger - Turnster komt zelf in zwaai

	Oefenstof	Basis D-score = 5.40 p.	Nummer	Symbolen	Juryaccenten
1.	Vanuit enkele zwaaitjes strekhangkip		1.104		Strekhangzwaaitjes worden niet beoordeeld; oefening start bij de strekhangkip
2.	a) Opzwaai tot handstand gesloten (basis) of b) Opzwaai tot handstand gesloten met ½ draai (+0,30) of c) Opzwaai tot handstand gespreid met ½ draai (+0,30) of d) Opzwaai tot handstand gespreid (-0,30) of e) Gesloten streksteun opzwaai 45° boven horizontaal (-0,30)		2.201 2.201 2.101 2.001		Indien gebogen armen en/of holle rug bij opzwaai tot handstand of gesloten opzwaai boven 45°: D-score -0,30 en uitvoeringsaftrek N.B. 2x plus- en 2x min-variant
3.	Reuzendraai achterover		3.201		
4.	a) Losom tot handstand (+0,30) b) Losom horizontaal (-0,30)		2.305 2.305		
5.	Reuzendraai achterover		3.201		
6.	a) Losom tot handstand (basis) of b) Zolendraai horizontaal (basis) of c) Stalder horizontaal (basis) of d) Zolendraai handstand (+0,30) of e) Stalder tot handstand (+0,30) of f) Losom horizontaal (-0,30)		2.305 5.308 4.304		Gebogen armen en/of holle rug bij cirkelement (tot handstand): D-score -0,30 en uitvoeringsaftrek N.B. 3x basis & 2x plus-variant
7.	Reuzendraai achterover		3.201		
8.	Reuzendraai achterover met ½ draai		3.201		½ draai binnen 30° van de verticaal
9.	Reuzendraai voorover (gesloten benen) a) Laatste kwartier gestrekte heupen (+0,30) of b) Laatste kwartier gehoekte heupen (-0,30)		3.206		
10.	Reuzendraai voorover met ½ draai (gesloten benen) a) Laatste kwartier gestrekte heupen (+0,30) of b) Laatste kwartier gehoekte heupen (-0,30)		3.206		½ draai binnen 30° van de verticaal
11.	Reuzendraai achterover		3.201		
12.	a) Dubbelsalto achterover gehurkt af (basis) of b) Dubbelsalto achterover gehurkt af zonder vastpakken benen (+0,30) of c) Streksalto achterover af (-0,30)		6.205 6.205 6.104		


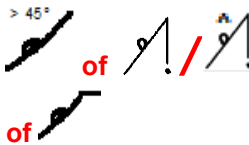
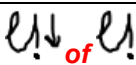

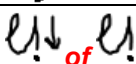




Jeugd 1 Nationaal 2 – Oefening 1

Uitgangspositie: Hang aan enkele brugligger - Turnster komt zelf in zwaai

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Juryaccenten
1.	Vanuit enkele zwaaitjes strekhangkip		1.104		Strekhangzwaaitjes worden niet beoordeeld; oefening start bij de strekhangkip
2.	a) Gesloten streksteun opzwaai 45° boven horizontaal (basis) of b) Opzwaai tot handstand gespreid (+0,30) of c) Opzwaai tot handstand gesloten (+0,30) of d) Strecksteun opzwaai horizontaal (-0,30)		2.001 2.101 2.201 2.001		Gebogen armen en/of holle rug bij opzwaai tot handstand of gesloten opzwaai boven 45°: D-score -0,30 en uitvoeringsaftrek <i>N.B. 2x plus-variant</i>
3.	a) Losom tot horizontaal (+0,30) of b) Losom weglaten (-0,30)		2.305		Gebogen armen en/of holle rug in losom: D-score -0,30 en uitvoeringsaftrek
4.	Reuzendraai achterover		3.201		
5.	Reuzendraai achterover		3.201		
6.	Reuzendraai achterover		3.201		
7.	Streksalto achterover		6.104		

Jeugd 1 Nationaal 2 – Oefening 2

Uitgangspositie: Hang aan enkele brugligger - Turnster komt zelf in zwaai

	Oefenstof	Basis D-score = 5.40 p.	Nummer	Symbolen	Juryaccenten
1.	Vanuit enkele zwaaitjes strekhangkip		1.104		Strekhangzwaaitjes worden niet beoordeeld; oefening start bij de strekhangkip
2.	a) Gesloten streksteun opzwaai 45° boven horizontaal (basis) of b) Opzwaai tot handstand gespreid (+0,30) of c) Opzwaai tot handstand gesloten (+0,30) of d) Strecksteun opzwaai horizontaal (-0,30)		2.001 2.101 2.201 2.001		Gebogen armen en/of holle rug bij opzwaai tot handstand of gesloten opzwaai boven 45°: D-score -0,30 en uitvoeringsaftrek <i>N.B. 2x plus-variant</i>
3.	a) Losom horizontaal (basis) of b) Losom tot handstand (+0,30)		2.305 2.305		Gebogen armen en/of holle rug in losom: D-score -0,30 en uitvoeringsaftrek
4.	Reuzendraai achterover		3.201		
5.	a) Losom horizontaal (basis) of b) Losom tot handstand (+0,30)		2.305 2.305		Gebogen armen en/of holle rug in losom: D-score -0,30 en uitvoeringsaftrek
6.	Reuzendraai achterover		3.201		
7.	Reuzendraai achterover		3.201		
8.	Reuzendraai achterover		3.201		
9.	Streksalto achterover		6.104		


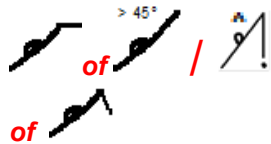
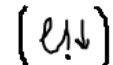



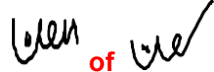
Jeugd 1 Nationaal 3 – Oefening 1

Uitgangspositie: Hang aan enkele brugligger - Turnster komt zelf in zwaai

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Juryaccenten
1.	Vanuit enkele zwaaitjes strekhangkip		1.104		Strekhangzwaaitjes worden niet beoordeeld; oefening start bij de strekhangkip.
2.	a) Strecksteun opzwaai horizontaal (<i>basis</i>) of b) Gesloten streksteun opzwaai 45° boven horizontaal (+0,30) of c) Strecksteun opzwaai 45° onder horizontaal (-0,30)		2.001 2.001 2.001		Gebogen armen en/of holle rug bij gesloten opzwaai boven 45°: D-score -0,30 en uitvoeringsaftrek
3.	a) Losom horizontaal (+0,30), vanuit 3a door naar 5 of b) Heupdraai achterover (-0,30), vanuit 3b door naar 4		2.305 2.105		Gebogen armen en/of holle rug in losom: D-score -0,30 en uitvoeringsaftrek
4.	a) Strecksteun opzwaai horizontaal (<i>basis</i>) of b) Gesloten streksteun opzwaai 45° boven horizontaal (+0,30) of c) Strecksteun opzwaai 45° onder horizontaal (-0,30)		2.001 2.001 2.001		Gebogen armen en/of holle rug bij gesloten opzwaai boven 45°: D-score -0,30 en uitvoeringsaftrek
5.	Borstwaartsomzwaai (direct gevolgd door heupdraai achterover)		3.001 (2.105)		
6.	a) Strecksteun opzwaai horizontaal (<i>basis</i>) of b) Gesloten streksteun opzwaai 45° boven horizontaal (+0,30) of c) Strecksteun opzwaai 45° onder horizontaal (-0,30)		2.001 2.001 2.001		Gebogen armen en/of holle rug bij gesloten opzwaai boven 45°: D-score -0,30 en uitvoeringsaftrek
7.	a) Hurksalto achterover (<i>basis</i>) of b) Streksalto achterover (+0,30) of c) Onderzwaai (opspreiden of opbucken), eventueel met ½ draai (-0,30)		6.104 6.104 6.001 6.101		





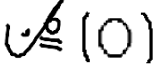

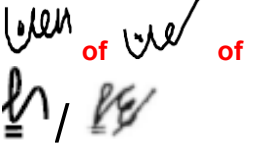
Jeugd 1 Nationaal 3 – Oefening 2

Uitgangspositie: Hang aan enkele brugligger - Turnster komt zelf in zwaai

	Oefenstof Basis D-score = 5.40 p.	Nummer	Symbolen	Juryaccenten
1.	Vanuit enkele zwaaitjes strekhangkip	1.104		Strekhangzwaaitjes worden niet beoordeeld; oefening start bij de strekhangkip.
2.	a) Strecksteun opzwaai horizontaal (<i>basis</i>) of b) Gesloten streksteun opzwaai 45° boven horizontaal (+0,30) of c) Opzwaai tot handstand gespreid (+0,30) of d) Strecksteun opzwaai 45° onder horizontaal (-0,30)	2.001 2.001 2.101 2.001		Gebogen armen en/of holle rug bij opzwaai tot handstand of gesloten opzwaai boven 45°: D-score -0,30 en uitvoeringsaftrek <i>N.B. 2x plus-variant</i>
3.	(Losom tot horizontaal) (+0,30)	(2.305)		Gebogen armen en/of holle rug: Geen +0,30, maar wel uitvoeringsaftrek
4.	Reuzendraai achterover	3.201		
5.	Reuzendraai achterover	3.201		
6.	Reuzendraai achterover	3.201		
7.	a) Hurksalto achterover (<i>basis</i>) of b) Streksalto achterover (+0,30) of	6.104 6.104		

Jeugd 1 Nationaal 4

Uitgangspositie: Hang aan enkele brugligger - Turnster komt zelf in zwaai

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Juryaccenten
1.	Vanuit enkele zwaaitjes strekhangkip		1.104		Strekhangzwaaitjes worden niet beoordeeld; oefening start bij de strekhangkip.
2.	a) Strecksteun opzwaai horizontaal (<i>basis</i>) of b) Gesloten streksteun opzwaai 45° boven horizontaal (+0,30) of c) Strecksteun opzwaai 45° onder horizontaal (-0,30)		2.001 2.001 2.001		Gebogen armen en/of holle rug bij gesloten opzwaai boven 45°: D-score -0,30 en uitvoeringsaftrek
3.	Heupdraai achterover		2.105		
4.	a) Strecksteun opzwaai horizontaal (<i>basis</i>) of b) Gesloten streksteun opzwaai 45° boven horizontaal (+0,30) of c) Strecksteun opzwaai 45° onder horizontaal (-0,30)		2.001 2.001 2.001		Gebogen armen en/of holle rug bij gesloten opzwaai boven 45°: D-score -0,30 en uitvoeringsaftrek
5.	Borstwaartsomzwaai (direct gevolgd door heupdraai achterover)		3.001 (2.105)		
6.	a) Strecksteun opzwaai horizontaal (<i>basis</i>) of b) Gesloten streksteun opzwaai 45° boven horizontaal (+0,30) of c) Strecksteun opzwaai 45° onder horizontaal (-0,30)		2.001 2.001 2.001		Gebogen armen en/of holle rug bij gesloten opzwaai boven 45°: D-score -0,30 en uitvoeringsaftrek
7.	a) Hurksalto achterover (<i>basis</i>) of b) Streksalto achterover (+0,30) of c) Onderzwaai (opspreiden of opbucken), eventueel met ½ draai (-0,30)		6.104 6.104 6.001		

Overzicht oefenstof:

Instap District 1.....	23
Instap District 2.....	24
Instap District 3.....	25
Pupil 1 District 1.....	26
Pupil 1 District 2.....	27
Pupil 1 District 3.....	28
Pupil 2 District 1.....	29
Pupil 2 District 2.....	30
Pupil 2 District 3.....	31
Jeugd 1 District 1.....	32
Jeugd 1 District 2.....	33
Jeugd 1 District 3.....	34

Instap District 1

Uitgangspositie: Hang aan de hoge ligger

Let op: Bij deze categorie ligt een extra valmat onder de brug

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Technische accenten
1.	Overstreckte kurbethouding (hol) in stille hang (1 sec.) Gesloten kurbethouding (bol) in stille hang (1 sec.) 2x kurbet in stille hang (hol/bol, hol/bol)		--) ()((
2.	Trainer trekt turnster naar achter of turnster maakt zelf zwaai (1 inzet) 3x strekhangzwaai in de 3 ^e achterzwaai neerspringen tot stand, streksprong ½ draai tot stand bij de lage ligger		3.001		Inzet wordt niet beoordeeld Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal
3.	Borstwaartsom met afzet vanaf 1 been (<i>basis</i>) <i>of</i> Borstwaartsom met afzet van 2 benen (+0,30)		1.001 1.001		
4.	Streksteunopzwaai minimaal 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) <i>of</i> Streksteunopzwaai horizontaal (+0,30)		2.001 2.001		
5.	Heupdraai achterover		2.105		
6.	Ophurken of –spreiden, direct gevolgd door (spreid)zolenonderzwaai (<i>basis</i>) <i>of</i> Voorover duikelen tot hoekhang (3 sec.) (+0,30) <i>of</i> Neerspringen, gevolgd door spreidzolenonderzwaai met afzet van 2 benen (-0,30)		6.001 -- --		


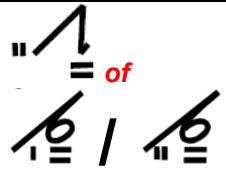

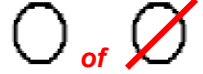
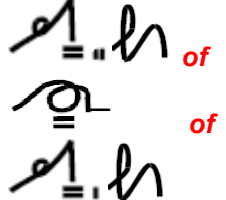
Instap District 2**Uitgangspositie:** Hang aan de hoge ligger**Let op:** Bij deze categorie ligt een extra dikke mat onder de brug

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Technische accenten
1.	Overstreckte kurbethouding (hol) in stille hang (1 sec.) Gesloten kurbethouding (bol) in stille hang (1 sec.)		--) (
2.	Trainer trekt turnster naar achter of turnster maakt zelf zwaai (1 inzet) 3x strekhangzwaai in de 3 ^e achterzwaai neerspringen tot stand, streksprong ½ draai tot stand bij de lage ligger		3.001		Inzet wordt niet beoordeeld Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal
3.	a) Ospringen tot steun (basis) of b) Borstwaartsom met afzet van 1 of 2 benen (+0,30)		-- 1.001		
4.	a) Strecksteunopzwaai 45° onder horizontaal (basis) of b) Strecksteunopzwaai horizontaal (+0,30) of c) Strecksteunopzwaai lager dan 45° onder horizontaal (-0,30)		2.001 2.001 --		
5.	Heupdraai achterover		2.105		
6.	a) Neerspringen, gevolgd door spreidzolenonderzwaai met afzet van 2 benen (basis) of b) Ophurken of -spreiden, direct gevolgd door (spreid)zolen-onderzwaai (+0,30) of c) Voorover duikelen tot hoekhang (3 sec.) (+0,30) of d) Neerspringen, gevolgd door ondersprong af met afzet van 2 benen (-0,30)		6.001 6.001 -- 6.001		N.B. 2x plus-variant

Instap District 3

Uitgangspositie: (Met hulp) komen tot hang aan een uiteinde van de hoge ligger

Let op: Bij deze categorie ligt een extra valmat onder de brug

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Technische accenten
1.	Zijwaarts gaan door middel van handverplaatsing naar het andere uiteinde van de hoge ligger in een gespannen houding		--		
	Afspringen en komen tot stand, streksprong 1/2 draai met gezicht naar de lage ligger, gevolgd door pasjes naar het midden van de lage ligger				
2.	a) Opspringen tot steun (met of zonder plank) (<i>basis</i>) of		--		
	b) Borstwaartsom met afzet van 1 of 2 benen (+0,30)	1.001			
3.	a) Strecksteunopzwaai lager dan 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) of		--		
	b) Strecksteunopzwaai 45° onder horizontaal en hoger (+0,30)	2.001			
4.	a) Heupdraai achterover (+0,30) of		2.105		
	b) Heupdraai achterover weglaten (-0,30)				
5.	a) Neerspringen, gevolgd door ondersprong af met afzet van 2 benen (<i>basis</i>) of		6.001		
	b) Voorover duikelen tot hoekhang (+0,30) of		6.001		
	c) Neerspringen, gevolgd door ondersprong af met afzet van 1 been (-0,30)		--		

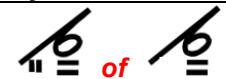
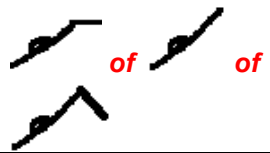

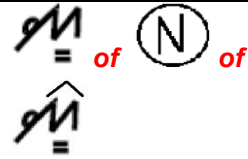
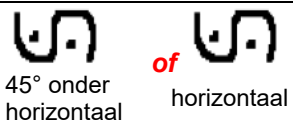
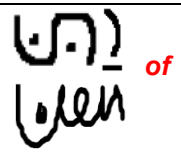
Pupil 1 District 1**Uitgangspositie:** Hang aan de hoge ligger**Let op:** Bij deze categorie ligt een extra valmat onder de brug

	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Technische accenten
1.	Overstreckte kurbethouding (hol) in stille hang (1 sec.) Gesloten kurbethouding (bol) in stille hang (1 sec.) 2x kurbet in stille hang (hol/bol, hol/bol)	--		
2.	Trainer trekt turnster naar achter of turnster maakt zelf zwaai (1 inzet) a) 3x strekhangzwaai minimaal 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) of b) 3x strekhangzwaai (voorzwaai bij minimaal 2 van de 3 zwaaien horizontaal) (+0,30) In de 3° achterzwaai neerspringen tot stand, streksprong ½ draai tot stand bij de lage ligger	3.001 3.001		Inzet wordt niet beoordeeld Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal
3.	a) Borstwaartsom met afzet van 2 benen (<i>basis</i>) of b) Borstwaartsom trekken zonder afzet (+0,30)	1.001 1.001		
4.	a) Strecksteunopzwaai minimaal 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) of b) Strecksteunopzwaai horizontaal (+0,30)	2.001 2.001		
5.	Heupdraai achterover	2.105		
6.	a) Ophurken of –spreiden, direct gevolgd door (spreid)zolenonderzwaai (<i>basis</i>) of b) Voorover duikelen tot hoekhang (3 sec.) (+0,30) of c) Ophurken streksprong af (+0,30)	6.001 -- 5.008		<i>N.B. 2x plus-variant</i>

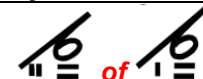
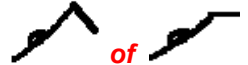

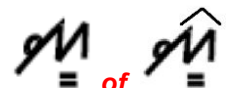
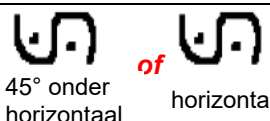
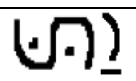
Pupil 1 District 3**Uitgangspositie:** Hang aan de hoge ligger**Let op:** Bij deze categorie ligt een extra valmat onder de brug

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Technische accenten
1.	Overstreckte kurbethouding (hol) in stille hang (1 sec.) Gesloten kurbethouding (bol) in stille hang (1 sec.)		--) (
2.	Trainer trekt turnster naar achter of turnster maakt zelf zwaai (1 inzet) 3x strekhangzwaai In de 3 ^e achterzwaai neerspringen tot stand, streksprong ½ draai tot stand bij de lage ligger		3.001		Inzet wordt niet beoordeeld Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal
3.	a) Opspringen tot steun (<i>basis</i>) of b) Borstwaartsom met afzet van 1 of 2 benen (+0,30)		-- 1.001		
4.	a) Strecksteunopzwaai minimaal 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) of b) Strecksteunopzwaai lager dan 45° onder horizontaal (-0,30)		2.001 --		
5.	Heupdraai achterover		2.105		
6.	a) Neerspringen, gevolgd door spreidzolenonderzwaai met afzet van 2 benen (<i>basis</i>) of b) Ophurken of -spreiden, direct gevolgd door (spreid)zolenonderzwaai (+0,30) of c) Voorover duikelen tot hoekhang (3 sec.) (+0,30) of d) Neerspringen, gevolgd door ondersprong af met afzet van 2 benen (-0,30)		6.001 6.001 -- 6.001		N.B. 2x plus-variant

Pupil 2 District 1**Uitgangspositie:** Parallelstand borstlings aan de buitenzijde voor de lage ligger

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Juryaccenten
1.	a) Borstwaartsom met afzet van 2 benen (<i>basis</i>) of b) Borstwaartsom trekken zonder afzet (+0,30)		1.001 1.001		
2.	a) Strecksteunopzwaai horizontaal (<i>basis</i>) of b) Strecksteunopzwaai 45° boven horizontaal (+0,30) of c) Strecksteunopzwaai minimaal 45° onder horizontaal (-0,30)		2.001 2.001 2.001		
3.	Heupdraai achterover		2.105		
4.	a) Ophurken (<i>basis</i>) of b) Zolendraai (gestrekt of gehurkt) achterover (+0,30) of c) 1 been overheffen tot zit en terughurken (-0,30)		5.008 5.108 --		
5.	Aanspringen naar de hoge ligger, gevolgd door voorzwaai-achterzwaai a) Voorzwaai minimaal 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) b) Voorzwaai horizontaal (+0,30)		3.001	 45° onder horizontaal of horizontaal	Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal
6.	a) Voorzwaai, achterzwaai gevolgd door achter neerspringen tot stand (<i>basis</i>) of b) Voorzwaai salto achterover gehurkt (+0,30)		3.001 6.104		Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal

Pupil 2 District 2**Uitgangspositie:** Parallelstand borstlings aan de buitenzijde voor de lage ligger

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Juryaccenten
1.	a) Borstwaartsom met afzet van 2 benen (<i>basis</i>) <i>of</i> b) Borstwaartsom met afzet van 1 been (-0,30)		1.001 1.001		
2.	a) Strecksteunopzwaai minimaal 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) <i>of</i> b) streksteunopzwaai horizontaal (+0,30)		2.001 2.001		
3.	Heupdraai achterover		2.105		
4.	a) Ophurken (<i>basis</i>) <i>of</i> b) 1 been overheffen tot zit en terughurken (-0,30)		5.008 --		
5.	Aanspringen naar de hoge ligger, gevolgd door voorzwaai-achterzwaai a) Voorzwaai minimaal 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) <i>of</i> b) Voorzwaai horizontaal (+0,30)		3.001	 45° onder horizontaal horizontaal	Zwaaiahogte minimaal 45° onder horizontaal
6.	Voorzwaai, achterzwaai gevolgd door achter neerspringen tot stand		3.001		Zwaaiahogte minimaal 45° onder horizontaal

Pupil 2 District 3**Uitgangspositie:** Hang aan de hoge ligger

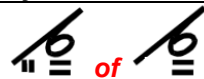
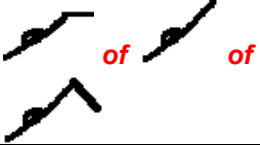

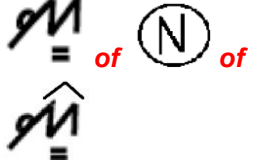
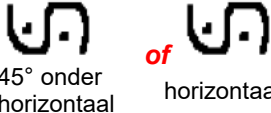
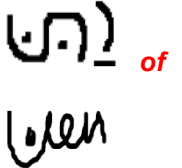
	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Technische accenten
1.	Overstreckte kurbethouding (hol) in stille hang (1 sec.) Gesloten kurbethouding (bol) in stille hang (1 sec.) 2x kurbet in stille hang (hol-bol-hol-bol)	--) () () (
2.	Trainer trekt turnster naar achter of turnster maakt zelf zwaai (1 inzet) a) 3x strekhangzwaai minimaal 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) of b) 3x strekhangzwaai (voorzwaai minimaal 30° onder horizontaal bij minimaal 2 van de 3 zwaaien) (+0,30) In de 3 ^e achterzwaai neerspringen tot stand, streksprong ½ draai tot stand bij de lage ligger	3.001 3.001		Inzet wordt niet beoordeeld Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal
3.	a) Borstwaartsom met afzet vanaf 1 been (<i>basis</i>) of b) Borstwaartsom met afzet van 2 benen (+0,30)	1.001 1.001		
4.	a) Strecksteunopzwaai minimaal 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) of b) Strecksteunopzwaai horizontaal (+0,30) of c) Strecksteunopzwaai lager dan 45° onder horizontaal (-0,30)	2.001 2.001 --		
5.	Heupdraai achterover	2.105		
6.	a) Ophurken of opspreiden, direct gevolgd door (spreid)zolenonderzwaai (<i>basis</i>) of b) Voorover duikelen tot hoekhang (3 sec.) (<i>basis</i>) of c) Ophurken streksprong af (+0,30) of d) Neerspringen, gevolgd door spreidzolenonderzwaai met afzet 2 benen (-0,30)	6.001 -- 5.008 6.001		N.B. 2x basis-variant

Jeugd 1 District 1

Uitgangspositie: Parallelstand borstlings aan de buitenzijde voor de lage ligger


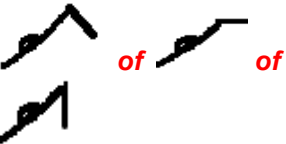

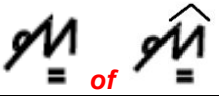
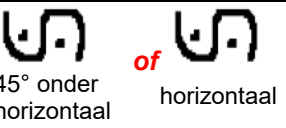
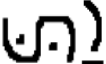
	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Technische accenten
1.	a) Borstwaartsom met afzet van 2 benen (basis) of b) Zweefkip (+0,30)		1.001 1.101		
2.	a) Strecksteunopzwaai horizontaal (basis) of b) Strecksteunopzwaai 45° boven horizontaal (+0,30) of c) Strecksteunopzwaai minimaal 45° onder horizontaal (-0,30)		2.001 2.001 2.001		
3.	Heupdraai achterover		2.105		
4.	a) Zolendraai achterover (gestrekt of gehurkt) (basis) of b) Ophurken (-0,30)		5.108 5.008		
5.	Aanspringen naar de hoge ligger, gevolgd door voorzwaai-achterzwaai a) Voorzwaai minimaal 45° onder horizontaal (basis) of b) Voorzwaai horizontaal (+0,30)		3.001	 45° onder horizontaal of horizontaal	Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal
6.	a) Borstwaartsomzwaai (gevolgd door heupdraai achterover) (basis) of b) Streckhangkip (+0,30)		3.001 (2.105) 1.104		
7.	a) Strecksteunopzwaai minimaal 45° onder horizontaal (basis) of b) Strecksteunopzwaai horizontaal (+0,30)		2.001 2.001		
8.	a) Voorzwaai, achterzwaai gevolgd door hurksalto achterover (basis) of b) Salto achterover gehurkt zonder voorzwaai, achterzwaai (+0,30) of c) Opspreiden en spreidzolenonderzwaai tot stand (-0,30)		3.001, 6.104 6.104 6.001		Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal

Jeugd 1 District 2**Uitgangspositie:** Parallelstand borstlings aan de buitenzijde voor de lage ligger

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Technische accenten
1.	a) Borstwaartsom met afzet van 2 benen (<i>basis</i>) of b) Borstwaartsom trekken zonder afzet (+0,30)		1.001 1.001		
2.	a) Strecksteunopzwaai horizontaal (<i>basis</i>) of b) Strecksteunopzwaai 45° boven horizontaal (+0,30) of c) Strecksteunopzwaai minimaal 45° onder horizontaal (-0,30)		2.001 2.001 2.001		
3.	Heupdraai achterover		2.105		
4.	a) Ophurken (<i>basis</i>) of b) Zolendraai (gestrekt/gehurkt) achterover (+0,30) of c) 1 been overheffen tot zit en terughurken (-0,30)		5.008 5.108 --		
5.	Aanspringen naar de hoge ligger, gevolgd door voorzwaai-achterzwaai a) Voorzwaai minimaal 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) of b) Voorzwaai horizontaal (+0,30)		3.001	 45° onder horizontaal of horizontaal	Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal
6.	a) Voorzwaai, achterzwaai gevolgd door achter neerspringen tot stand (<i>basis</i>) of b) Voorzwaai salto achterover gehurkt (+0,30)		3.001 6.104		Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal

Jeugd 1 District 3

Uitgangspositie: Parallelstand borstlings aan de buitenzijde voor de lage ligger

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Technische accenten
1.	a) Borstwaartsom met afzet van 2 benen (<i>basis</i>) of b) Borstwaartsom met afzet van 1 been (-0,30)		1.001 1.001		
2.	a) Strecksteunopzwaai 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) of b) Strecksteunopzwaai horizontaal (+0,30) of c) Strecksteunopzwaai lager dan 45° onder horizontaal (-0,30)		2.001 2.001 --		
3.	Heupdraai achterover		2.105		
4.	a) Ophurken (<i>basis</i>) of b) 1 been overheffen tot zit en terughurken (-0,30)		5.008 -		
5.	Aanspringen naar de hoge ligger, gevolgd door voorzwaai-achterzwaai a) Voorzwaai minimaal 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) of b) Voorzwaai horizontaal (+0,30)		3.001	 45° onder horizontaal horizontaal	Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal
6.	Voorzwaai, achterzwaai gevolgd door achter neerspringen tot stand		3.001		Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal