



Meisjes 6 en 7 jaar - TURNEN

SPRONG valmat op banken + plankoline

Iedereen maakt 2 dezelfde sprongen (kiezen uit onderstaande mogelijkheden).

De beste sprong telt.

- Aanloop gevolgd door zweefrol.
- Aanloop gevolgd door handstand platvallen.

Uitgangswaarde 9

Uitgangswaarde 10

BALK (hoogte 100 cm)

Uitgangswaarde 9.5

- Opspringen tot steun.
- 1 been overspreiden tot rijzit en dan achterop hurken.
- Gaan tot het midden van de balk op tenen – armen langs oren.
- Streksprong – halve draai op tenen.
- 4 passen achteruitlopen, waarbij de armen zijwaarts zijn.
- Zweefstand 2 sec. vasthouden - (2 stappen vooruit) – halve draai op tenen
- Hurksprong af **OF** arabier af (= **bonus + 0.5**).

MAT

Uitgangswaarde 10

- Aansluitpas rechts – aansluitpas links – kattesprong – koprol voorover.
- Streksprong ½ draai.
- Koprol achterover.
- Aanloop radslag (tussenhup) radslag.

SPANBRUG (lage ligger)

Uitgangswaarde 9.5

- Borstwaartsom gehoekt met eenbenige afzet tot steun: **tweebenig afzet = bonus + 0.5**.
- Buikdraai achterover en neerspringen tot stand.
- Met tweebenige afzet ondersprong tot stand.



Meisjes 8 en 9 jaar - TURNEN

SPRONG (kast minimaal 90 cm hoog of 2 valmatten op banken)

Iedereen maakt 2 dezelfde sprongen (kiezen uit onderstaande mogelijkheden).

De beste sprong telt.

- Aanloop gevolgd door handstand platvallen (2 valmatten op banken). **Uitgangswaarde 9**
- Aanloop gevolgd door handstandoverslag met plankoline (kast). **Uitgangswaarde 10**

BALK (hoogte 100 cm)

Uitgangswaarde 9

- Opspringen tot steun.
- 1 been overspreiden tot rijzit, achterop hurken.
- Aansluitpas links, aansluitpas rechts – zweefstand 2 sec. vasthouden.
- ½ draai op de tenen.
- 4 passen achteruitlopen op de tenen, waarbij de armbeweging vrij is.
- 2 passen - kattesprong.
- Koprool tot rijzit **OF** snelle rol (= **bonus + 1.0**).
- ½ draai in hurkzit en komen tot stand – streksprong.
- Arabier af.

MAT

Uitgangswaarde 9.5

- Aansluitpas – loopsprong – kattesprong.
- Rol voorover met vluchtig strekken en buigen van de knieën tot stand.
- Streksprong ½ draai – koprool achterover met gestrekte armen.
- Opzwaai tot vluchtige handstand en terugkomen tot stand **OF** opzwaai tot handstand 2 sec. vasthouden (= **bonus + 0.5**).
- Aanloop radslag tussenhup arabier kaats.

SPANBRUG (lage ligger)

Uitgangswaarde 10

- Aan de hoge ligger met hulp tot zwaai komen, 3x voorwaarts zwaaien en achterwaarts afspringen.
- Streksprong halve draai.
- Borstwaartsom gehoekt met tweebeelige afzet tot streksteun.
- Buikdraai achterover gevolgd door opzwaai en neerspringen tot stand.
- Spreidzolenondersprong.



Meisjes 10 en 11 jaar - TURNEN

SPRONG (kasthoogte minimaal 100 cm)

Iedereen maakt twee dezelfde sprongen (kiezen uit onderstaande mogelijkheden).
De beste sprong telt.

- Aanloop gevolgd door handstandoverslag met trampoline. **Uitgangswaarde 9**
- Aanloop gevolgd door handstandoverslag met plankoline. **Uitgangswaarde 10**

BALK (hoogte 115 cm)

Uitgangswaarde 9.5

- Met korte aanloop of vanuit stand ophurken (met Reutherplank).
- ¼ draai in hurkzit en dan gaan staan.
- Aansluitpas – loopsprong – kattesprong, waarbij de armbeweging vrij is.
- ½ draai op 1 been.
- Zweefstand 2 sec. vasthouden - 2 pasjes – komen tot hurkzit – snelle rol.
- Streksprong (loskomen van de balk).
- ½ draai op de tenen - knieheffen tot bijna einde balk.
- Arabier af **OF** handstand overslag af (= **bonus + 0.5**).

MAT

Uitgangswaarde 9.5

- Aansluitpas – loopsprong – schaarsprong - handstanddoorrol tot hurkzit.
- Rol voorover zonder handensteun – stutrol tot ligsteun.
- Streksprong ½ draai.
- Aanloop arabier kaats halve draai radslag.
- **extra:** Handstandoverslag met plank of loopoverslag (= **bonus + 0.5**).

SPANBRUG

Uitgangswaarde 8.0

- Lage ligger vastpakken en met tweebenige afzet borstwaartsom.
- Buikdraai achterover.
- Een been overzwaaien op de lage ligger en klimmen tot hurkzit **OF** ophurken op lage ligger tot hurkzit (= **bonus + 1.0**).
- Komen tot strekhangzwaai aan hoge ligger, voorzwaai, achterzwaai, voorzwaai.
- Achter afspringen **OF** salto achterover af (= **bonus + 1.0**).



Meisjes 12 en 13 jaar - TURNEN

SPRONG (kast minimaal 110 cm)

Iedereen maakt twee dezelfde sprongen (kiezen uit onderstaande mogelijkheden).
De beste sprong telt.

- Aanloop gevolgd door handstandoverslag met trampoline. **Uitgangswaarde 9**
- Aanloop gevolgd door handstandoverslag met plank. **Uitgangswaarde 10**

BALK (hoogte 115 cm)

Uitgangswaarde 9.5

- Vanuit stand doorhurken tot ruglingse zit.
- Been overspreiden tot rijzit en dan achterop hurken.
- Aansluitpas – loopsprong – sisonne, waarbij de armbeweging vrij is.
- ½ draai op 1 been.
- Zweefstand 2 sec. vasthouden – aansluitpas – kattesprong – stap - hurksprong.
- ½ draai op de tenen en komen tot hurkzit.
- Snelle rol tot hurkzit **OF** een handstand.
- Handstandoverslag af **OF** salto voorover (= bonus + 0.5) **OF** salto achterover (= bonus + 0.5).

MAT

Uitgangswaarde 9.0

- Aansluitpas – loopsprong – kattesprong met ½ draai in de sprong.
- Stutrol.
- Snelle rol voorover zonder handensteun - komen tot stand - handstanddoorrol **OF** snelle rol voorover direct gevolgd door handstand doorrol met twee benige afzet (= bonus van + 0.5).
- Streksprong ½ draai.
- Arabier kaats ½ draai radslag.
- Aanloop handstandoverslag **OF** aanloop loopoverslag – radslag (= bonus + 0.5).

SPANBRUG

Uitgangswaarde 8.0

- Lage ligger vastpakken met twee benige afzet borstwaartsom.
- Buikdraai voorover - buikdraai achterover.
- Ophurken op de lage ligger tot hurkzit.
- Komen tot strekhangzwaai aan hoge ligger, voorzwaai, achterzwaai, voorzwaai en achter afspringen. ½ draai, komen tot streksteun op lage ligger, vanuit steun spreidzolenondersprong. **OF** springen naar hoge ligger, (evt. voorzwaai achterzwaai), voorzwaai tot borstwaartsom op de hoge ligger (= bonus + 1.0) en wegzetten salto achterover tot stand (= bonus + 1.0).



Meisjes 14 jaar en ouder - TURNEN

SPRONG *(hele kast)*

Iedereen maakt twee dezelfde sprongen (kiezen uit onderstaande mogelijkheden).
De beste sprong telt.

- Aanloop gevolgd door handstandoverslag met plank.
- Aanloop gevolgd door half in half uit met plank.

Uitgangswaarde 9

Uitgangswaarde 10

BALK *(hoogte 115 cm)*

Uitgangswaarde 9

- Vanuit stand doorhurken (met Reutherplank) tot ruglingse zit, één been overspreiden.
- Spreidhoeksteun, gevolgd door achterop hurken.
- Loopsprong - stap - loopsprong.
- Zweefstand 2 sec. vasthouden – ½ draai op de tenen.
- (stap) Hele pirouette.
- Hurk-hoeksprong.
- Handstand **OF** radslag (halve draai) (= **bonus + 0.5**) **OF** losse rol (= **bonus + 0.5**) gevolgd door evt. pasjes vrije beweging tot het eind.
- Afsprong: Aanloop met handstandoverslag **OF** aanloop met salto voorover (= **bonus + 0.5**) **OF** halve draai, salto achterover (= **bonus + 0.5**).

MAT

Uitgangswaarde 9.5

- Aansluitpas – wissel loopsprong – kattesprong met hele draai in de sprong.
- Snelle rol voorover zonder handensteun en direct doorgaan tot handstand doorrol (afzet met 2 benen).
- Stutrol – hurksprong met halve draai in de sprong.
- Aanloop arabier kaats halve draai radslag.
- Streksprong ½ draai.
- Aanloop loopoverslag-radslag.
- **Extra:** Arabier flick-flack (= **bonus + 0.5**).

SPANBRUG

Uitgangswaarde 9.5

- Borstwaartsom met tweebeelige afzet tot steun, buikdraai voorover, buikdraai achterover
- Ophurken op de lage ligger tot hurkzit.
- Komen tot strekhangzwaai aan de hoge ligger, (evt. voorzwaai achterzwaai), voorzwaai tot borstwaartsom op de hoge ligger **OF** kip naar hoge ligger (= **bonus + 0.5**).
- ¾ Reus
- Wegzetten tot strekhangzwaai voorzwaai salto achterover tot stand.