

Meisjes 6 en 7 jaar - GYM



SPRONG valmat op banken (Reutherplank)

Iedereen maakt 2 sprongen. De beste sprong telt.

- Korte aanloop gevolgd door hurkprong op de mat, gevolgd door koprol. **Uitgangswaarde 9**

BALK (hoogte 100 cm.)

Uitgangswaarde 9

- Vanaf verhoging (kastdelen ca. 80 cm) voor de balk op de balk stappen.
- Op de tenen met de armen hoog tot het midden van de balk – hurkzit met de handen aan de balk en dan weer staan – gaan met tik voor en pas voorwaarts, andere been tik voor en pas voorwaarts tot einde balk, hierbij zijn de armen zijwaarts.
- Streksprong af op valmat.

MAT

Uitgangswaarde 9

- Huppelen tot het midden – koprol voorover – streksprong – koprol voorover.
- Streksprong halve draai.
- Radslag tot uitvalsstand.

REKSTOK (schouderhoogte)

Uitgangswaarde 9

- Borstwaartsom gehurkt/gehoekt met éénbenige afzet tot steun.
- Voorover duikelen.
- Met éénbenige afzet ondersprong tot stand.

Meisjes 8 en 9 jaar - GYM



SPRONG valmat op banken (Reutherplank)

Iedereen maakt 2 sprongen. De beste sprong telt.

- Aanloop gevolgd door koprol.

Uitgangswaarde 8

Of

- Aanloop gevolgd door zweefrol (= **bonus + 1.0**).

BALK (hoogte 100 cm)

Uitgangswaarde 9

- Vanuit borstlingse parallelstand op verhoging (kastdelen ca. 80 cm) ophurken tot hurkzit en met $\frac{1}{4}$ draai komen tot stand en op de balk stappen.
- Aansluitpas links rechts, rechts links met de armen zijwaarts.
- Op de tenen met de armen hoog tot einde balk.
- Halve draai - 2 pasjes - kattesprong - 1 of 2 pasjes - zweefstand 2 sec. –
- 1 pas voorwaarts gevolgd door een $\frac{1}{2}$ draai - gaan met tik voor en pas voorwaarts, andere been tik voor en pas voorwaarts tot einde balk, hierbij zijn de armen zijwaarts.
- Spreidsprong af.

MAT

Uitgangswaarde 9

- Opzwaaien tot handstand – terug tot stand.
- Koprol voorover – streksprong – koprol voorover.
- Streksprong halve draai – koprol achterover.
- Vanuit stand radslag tot uitvalsstand.

REKSTOK (schouderhoogte)

Uitgangswaarde 9

- Borstwaartsom gehurkt/gehoekt met éénbenige afzet tot streksteun.
- Buikdraai achterover.
- Neerspringen tot stand.
- Met éénbenige afzet ondersprong tot stand.

Meisjes 10 en 11 jaar - GYM



SPRONG valmat op banken (Reutherplank)

Iedereen maakt 2 sprongen. De beste sprong telt.

- Aanloop gevolgd door zweefrol.

Uitgangswaarde 8

Of

- Aanloop gevolgd door handstand platvallen (= **bonus + 1.0**).

BALK (hoogte 100 cm) (met Reutherplank)

Uitgangswaarde 8.5

- Met korte aanloop of vanuit stand ophurken.
- ¼ draai in hurkzit en dan gaan staan.
- Loopsprong - kattesprong – gaan tot einde balk op de tenen, halve draai op 2 benen.
- Zweefstand 2 sec. - 2 à 3 pasjes op de tenen met de armen hoog – streksprong – wisselsprong.
- Knieheffen met de armen zijwaarts tot bijna einde balk.
- Hurksprong af.

Of

- Arabier af (= **bonus + 0.5**)

MAT

Uitgangswaarde 9

- Handstand doorrol tot hurkzit.
- Zweefrol.
- Streksprong halve draai.
- Koprool achterover met gestrekte armen, waarbij de handen naar binnen geplaatst worden.
- Aanloop gevolgd door radslag aansluitpas radslag met aansluitpasjes tot stand.

REKSTOK (schouderhoogte)

Uitgangswaarde 8.5

- Borstwaartsom gehurkt/gehoeft tot streksteun (**met tweeënige afzet = bonus + 0.5**)
- Buikdraai achterover.
- Neerspringen tot stand.
- Spreidzolenondersprong.

Meisjes 12 en 13 jaar - GYM



SPRONG

Iedereen maakt 2 sprongen. De beste sprong telt.

Reutherplank kast (*hele kast*)

- Aanloop gevolgd door hurksprong over de kast.

Of

Mini-trampoline kast (*hele kast*)

- Aanloop gevolgd door arabier (= **bonus + 1.0**)
- Aanloop gevolgd door overslag (= **bonus + 1.5**)

Uitgangswaarde 7.5

BALK (*hoogte 110 cm*)

- Vanuit stand (vanaf reutherplank) ophurken.
- ¼ draai in hurkzit en tot stand komen.
- Aansluitpas - loopsprong – kattesprong halve draai op 2 benen.
- Zweefstand 2 sec. – klemrol **OF** snelle rol (= **bonus + 1.0**).
- Achterop hurken tot stand – streksprong.
- Arabier af.

Of

- Overslag af (= **bonus + 0.5**).

Uitgangswaarde 7.5

MAT

- Handstanddoorrol tot hurkzit.
- Zweefrol.
- Streksprong halve draai.
- Stutrol tot ligsteun.
- Arabier kaats ½ draai radslag.

Of

- Handstandoverslag (= **bonus + 1.0**).

Uitgangswaarde 8

REKSTOK (schouderhoogte)

- Borstwaartsom gehoekt met tweeënige afzet tot streksteun.
- Buikdraai voorover (= **bonus + 0.5**).
- Buikdraai achterover tot streksteun.
- Vanuit streksteun spreidzolenondersprong af.

Uitgangswaarde 8.5



Meisjes 14 jaar en ouder - GYM

SPRONG

Iedereen maakt 2 sprongen. De beste sprong telt.

- Mini-trampoline kast (*hele kast*) handstandoverslag.

Uitgangswaarde 8

Of

- Reutherplank kast (*hele kast*) handstandoverslag (= **bonus + 1.0**).

BALK (*hoogte 120 cm*)

Uitgangswaarde 9

- Doorhurken en komen tot ruglingse zit (met Reutherplank op).
- Been overspreiden, beide benen naar achteren zwaaien en achter ophurken.
- Loopsprong – pas – sisonne – op tenen tot einde balk.
- ½ draai op 1 been gevolgd door – zweefstand 2 sec. - snelle koprol – hurksprong.
- Handstandoverslag af.

MAT

Uitgangswaarde 9

- Zweefrol – gevolgd door afzet met beide benen handstand doorrol.
- Streksprong halve draai – stutrol.
- Arabier kaats - halve draai – radslag.
- Overslag.

REKSTOK (schouderhoogte)

Uitgangswaarde 8.5

- Borstwaartsom gehoekt met tweeënige afzet.
 - Buikdraai voorover .
 - Buikdraai achterover tot streksteun.
 - Vanuit streksteun spreidzolenondersprong.
- Of**
- Vanuit streksteun spreidzolenondersprong met ½ draai af tot stand (= **bonus + 0.5**).