

## Jongens 6 en 7 jaar - GYM



### **SPRONG** valmat op banken (Rheuterplank)

Iedereen maakt 2 sprongen. De beste sprong telt.

- Korte aanloop gevolgd door streksprong tot stand.  
Inhurken en rol voorover tot stand.

**Uitgangswaarde 10**

### **BRUG** (uitgangshouding: in het midden van de brug)

**Uitgangswaarde 10**

- Komen tot vouwhang en terug tot stand.
- Opspringen tot steun en voorzwaai.
- Achterzwaai en voorzwaai.
- Achterzwaai met neerspringen tot stand tussen de liggers.

### **MAT**

**Uitgangswaarde 10**

- Koprool voorover – streksprong
- Streksprong halve draai – koprool achterover.
- Radslag tot uitvalsstand.

### **REKSTOK** (schouderhoogte)

**Uitgangswaarde 10**

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



## Jongens 8 en 9 jaar - GYM

### SPRONG valmat op banken (Reutherplank)

Iedereen maakt 2 sprongen. De beste sprong telt.

- Aanloop gevolgd door zweefrol.

**Uitgangswaarde 10**

### BRUG (uitgangshouding: in het midden van de brug)

**Uitgangswaarde 10**

- Komen tot vouwhang.
- Omgekeerde strekhang, vouwhang en terug tot stand.
- Opspringen tot steun en voorzwaai.
- Achterzwaai en voorzwaai.
- Achterzwaai en voorzwaai met keren tot stand.

### MAT

**Uitgangswaarde 10**

- Opzwaaien tot handstand – terug tot stand.
- Koprool voorover – streksprong – koprool voorover.
- Streksprong halve draai – koprool achterover.
- Met korte aanloop radslag tot uitvalsstand.

### REKSTOK (schouderhoogte)

**Uitgangswaarde 9.5**

- Borstwaartsom gehurkt / gehoekt met éénbenige afzet tot streksteun.
- Duikelen en kort blijven hangen **OF** buikdraai achterover (= **bonus + 0.5**).
- Neerspringen tot stand.
- Met tweebeelige afzet ondersprong tot stand.



## Jongens 10 en 11 jaar - GYM

### SPRONG: valmat op banken (Reutherplank)

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**

### BRUG (uitgangshouding: in het midden van de brug)

**Uitgangswaarde 9.5**

- Komen tot vouwhang – omgekeerde strekhang – vouwhang.
- Komen tot stand.
- Opspringen tot steun en voorzwaai.
- Achterzwaai en voorzwaai tot spreidzit. **Bonus**: Scharen tot spreidzit in de achterzwaai (= **bonus + 0.5**).
- Achterzwaai en voorzwaai.
- Achterzwaai met wenden tot stand.

### MAT

**Uitgangswaarde 10**

- Handstanddoorrol tot hurkzit.
- Zweefrol.
- Streksprong halve draai.
- Koprol achterover met gestrekte armen, waarbij de handen naar binnen geplaatst worden.
- Aanloop gevolgd door radslag tussenhup radslag tot uitvalsstand.

### REKSTOK (schouderhoogte)

**Uitgangswaarde 9.5**

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



## Jongens 12 en 13 jaar - GYM

### SPRONG hele kast + rheuterplank of trampoline

Iedereen maakt 2 dezelfde sprongen (kiezen uit onderstaande mogelijkheden).  
De beste sprong telt.

- Aanloop gevolgd door hurksprong met rheuterplank **Uitgangswaarde 9**
- Aanloop gevolgd door handstandoverslag met trampoline **Uitgangswaarde 10**

### BRUG (uitgangshouding: in het midden van de brug) **Uitgangswaarde 9.5**

- Komen tot omgekeerde strekhang – vouwhang – strekhang- tot stand – opspringen tot steun.
- Komen tot hoeksteun (1 sec. vasthouden).
- Achterzwaai en voorzwaai.
- Achterzwaai en komen tot spreidzit in de voorzwaai. **Bonus:** Scharen tot spreidzit in de achterzwaai (= **bonus + 0.5**).
- Achterzwaai met wenden tot stand.

### MAT **Uitgangswaarde 9**

- Zweefrol gevolgd door handstand doorrol **OF** zweefrol gevolgd door afzet met beiden benen handstand doorrol (= **bonus + 0.5**).
- Streksprong halve draai.
- Stutrol tot ligsteun.
- Aanloop arabier streksprong kaats ½ draai radslag.
- **Extra:** handstandoverslag (= **bonus + 0.5**)

### REKSTOK (schouderhoogte) **Uitgangswaarde 9.5**

- Borstwaartsom gehoekt met tweebeinige afzet tot streksteun.
- Buikdraai achterover.
- Neerspringen gevolgd door spreidzolenondersprong **OF** vanuit steun spreidzolenondersprong (= **bonus + 0.5**).

## Jongens 14 jaar en ouder - GYM



### **SPRONG** hele kast + Rheuterplank of trampoline

Iedereen maakt 2 dezelfde sprongen (kiezen uit onderstaande mogelijkheden).  
De beste sprong telt.

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

### **BRUG** (uitgangshouding: in het midden van de brug) **Uitgangswaarde 9**

- Komen tot omgekeerde strekhang – vouwhang – strekhang- tot stand, opspringen tot steun.
- Komen tot hoeksteun ( 1 sec. vasthouden).
- Achterzwaai en voorzwaai.
- Achterzwaai en komen tot spreidzit in de voorzit. **Bonus:** Scharen tot spreidzit in de achterzwaai (= **bonus + 0.5**).
- **Extra element:** schouderstand, rol voorover tot spreidzit (= **bonus 0.5**)
- Achterzwaai met wenden tot stand.

### **MAT** **Uitgangswaarde 9.5**

- Zweefrol gevolgd door afzet met beide benen handstand doorrol.
- Streksprong halve draai.
- Stutrol door handenstand.
- Aanloop arabier streksprong kaats ½ draai radslag.
- **Extra:** handstandoverslag (= **bonus + 0.5**).

### **REKSTOK** (schouderhoogte) **Uitgangswaarde 9.5**

- Borstwaartsom gehoekt met twee benige afzet tot streksteun.
- Buikdraai achterover.
- Spreidzolenondersprong vanuit steun **OF** zolenondersprong met halve draai (= **bonus + 0.5**).