



### 6 en 7 jaar - turnen

#### SPRONG

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

Bok met rheuterplank (*jongens 6 jaar: hoogte 90 cm, jongens 7 jaar hoogte 100 cm*)

- Aanloop spreidsprong **Uitgangswaarde 10**

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

- Komen tot vouwhang en terug tot stand.
- Opspringen tot steun en voorzwaai, achterzwaai, voorzwaai tot spreidzit.
- Voorzwaai - achterzwaai, in de voorzwaai neerspringen tot stand **OF** in de voorzwaai keren en neerspringen tot stand (= **bonus + 0.5**).

#### MAT **Uitgangswaarde 9.5**

- **Extra element: handstand - terug tot stand = bonus + 0.5.**
- Koprol voorover, streksprong, koprol voorover.
- Streksprong halve draai, koprol achterover.
- Radslag.

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

- Borstwaartsom met eenbenige afzet.
- **Extra element: buikdraai achterover = bonus + 0.5)**
- Koprol voorover tot stand.
- Ondersprong tot stand.



### 8 en 9 jaar - turnen

#### SPRONG kast in breedte – 5 hoog

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

- Hurksprong over kast met Reutherplank
- Handstandoverslag over kast met mini-trampoline

**Uitgangswaarde 9**  
**Uitgangswaarde 10**

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

**Uitgangswaarde 9.5**

- Voorzwaai, achterzwaai, in voorzwaai spreidzit.
- Inzwaaien tot voorzwaai en in achterzwaai spreiden tot spreidzit.
- Inzwaaien tot voorzwaai, achterzwaai, voorzwaai wenden tot stand **OF** in achterzwaai wenden tot stand (= **bonus + 0.5**).

#### MAT

**Uitgangswaarde 10**

- Handstand terug tot stand.
- Koprol voorover, streksprong halve draai.
- Koprol achterover tot spreidstand doorgaand in koprol achterover tot hurkzit.
- Inspringen tot ligsteun, terug hurken tot stand.
- Radslag tussengalop radslag.

#### REKSTOK (schouderhoogte)

**Uitgangswaarde 9**

- Borstwaartsom (**met tweebeinige afzet = bonus + 0.5**).
- Buikdraai achterover, neerspringen tot stand.
- Spreidzolenondersprong tot stand **OF** zolenondersprong tot stand (= **bonus + 0.5**).



### 10 en 11 jaar - turnen

#### **SPRONG** kast in breedte - 5 hoog

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

- Aanloop handstandoverslag met mini-trampoline
- Aanloop handstandoverslag met Reutherplank

**Uitgangswaarde 9**  
**Uitgangswaarde 10**

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

**Uitgangswaarde 9.5**

- Voorzwaai, achterzwaai tot spreidzit.
- Schouderstand door tot koprol inzwaai. **Extra element: achterzwaai scharen (= bonus + 0.5).**
- Voorzwaai, in de achterzwaai wenden tot stand.

#### **MAT**

**Uitgangswaarde 9.5**

- Handstand doorrol.
- Zweefrol gevolgd door rol voorover tot stand.
- Streksprong halve draai.
- Arabier kaats radslag.
- **Extra element: handstandoverslag (= bonus + 0.5).**

#### **REKSTOK** (schouderhoogte)

**Uitgangswaarde 9**

- Borstwaartsom met twee benige afzet.
- Buikdraai achterover.
- Een been overheffen (**extra keuze element molendraai = bonus + 0.5**) terug heffen van been.
- Neerspringen tot stand, spreidzolenondersprong tot stand **OF** vanuit steun spreidzolenondersprong tot stand (**= bonus + 0.5**).



### 12 en 13 jaar - turnen

#### SPRONG kast in breedte - 5 hoog

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

- Aanloop handstandoverslag met mini-trampoline **Uitgangswaarde 9**
- Aanloop handstandoverslag met Reutherplank **Uitgangswaarde 10**

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

- Voorzwaai, achterzwaai, in de voorzwaai spreidzit.
- Koprol voorover tot spreidzit **OF** in de voorzwaai koprol tot spreidzit (= **bonus + 0.5**)
- Voorzwaai, achterzwaai, voorzwaai, in de achterzwaai scharen tot spreidzit.
- Inzwaaien, achterzwaai, voorzwaai, in de achterzwaai wenden tot stand.

#### MAT **Uitgangswaarde 9.5**

- Zweefrol gevolgd door afzet met beide benen handstand doorrol.
- Streksprong halve draai.
- Stutrol tot handstand.
- Arabier streksprong kaats halve draai radslag **OF** handstandoverslag (= **bonus + 0.5**).

#### REKSTOK (schouderhoogte) **Uitgangswaarde 9**

- Borstwaartsom met twee benige afzet. **Extra keuze element kip tot streksteun = bonus + 0.5**.
- Buikdraai voorover.
- Buikdraai achterover.
- Spreidzolenondersprong tot stand **OF** vanuit streksteun spreidzolenondersprong tot stand (= **bonus + 0.5**).



### 14 jaar en ouder - turnen

#### SPRONG

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

- Aanloop handstandoverslag met mini-trampoline
- Aanloop handstandoverslag met Reutherplank

**Uitgangswaarde 9**  
**Uitgangswaarde 10**

#### MAT

**Uitgangswaarde 9.5**

- Zweefrol, afzet met twee benen handstand doorrol, streksprong halve draai
- Stutrol tot handstand.
- Arabier, streksprong halve draai radslag.
- Handstandoverslag **OF** arabier-flick-flack (= **bonus + 0.5**).

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

**Uitgangswaarde 9.5**

- Voorzwaai, achterzwaai, in de voorzwaai kip tot vouwhang op de liggers.
- Kip tot spreidzit **OF** kip tot zwaai (= **bonus + 0.5**).
- Schouderstand.
- Koprol voorover tot spreidzit.
- Inzwaaien en scharen tot spreidzit.
- Inzwaaien, voorzwaai, in de achterzwaai wenden tot stand.

#### REKSTOK (schouderhoogte)

**Uitgangswaarde 10**

- Kip tot steun, buikdraai voorover.
- Buikdraai achterover.
- Ophurken en zolendraai tot stand.