

Wedstrijdvoorbereiding Heren Pegasus

v2.0 (21-10-2019)

Samengesteld door:
Koen van den Ende & Lisanne Fioole

De wedstrijden bij de NSTB bestaan uit NSK's en NSTC's. Van het NSK is er een meerkamp wedstrijd en van de NSTC's is er een toestelwedstrijd, een meerkampwedstrijd en een springwedstrijd. Dit document is enkel gericht op de meerkamp en toestelwedstrijden. Dit zijn er elk jaar in totaal 3, dus 1 toestelwedstrijd en 2 meerkampwedstrijden.

De wedstrijden worden onder de vlag van de NSTB georganiseerd voor alle studenten in Nederland. Er wordt geturnd op alle olympische meerkamptoeestellen (behalve bij een toestelwedstrijd, dan mag het maar hoeft het niet!). Voor de heren zijn dat: vloer, voltige, ringen, sprong, brug en rek. Voor de dames zijn dat: sprong, brug, balk en vloer. Er gelden op deze wedstrijden speciale reglementen voor studenten. Deze kun je vinden op <http://www.nstb.nl/wedstrijden/reglementen/>.

Om je op weg te helpen bij het kiezen van een passend niveau en bijbehorende oefeningen kun je hier een aantal voorbeeldoefeningen vinden voor de niveaus H4 en H5, waarbij niveau H5 het laagste niveau is. Je kunt een van deze voorbeeldoefeningen kiezen om te doen op de wedstrijd, of ze gebruiken om ideeën op te doen om zelf je oefening samen te stellen. Zo kun je bepaalde onderdelen vervangen voor een soortgelijk element om een oefening precies op maat te maken. Naast de voorbeeldoefeningen vind je achteraan ook lijsten met elementen uit de verschillende groepen die voor veel mensen vrij goed te doen zijn, wil je dus iets nieuws leren, kies dan bijvoorbeeld eerst iets uit deze lijst. Naast deze lijsten is in de zaal ook een map te vinden met daarin de samenstellingseisen en alle turnelementen en hun waardes. Schroom niet om ook andere (ervaren) leden om hulp te vragen bij het bedenken van je oefeningen. Veel succes met het maken van je oefening!

Berekening van de score en eisen aan de oefening

Wil je helemaal precies weten hoe alle regels werken? Kijk dan in het reglement van de NSTB en van de KNGU.

Op elk toestel heb je elementen (trucjes) waar je uit kan kiezen om te doen. Een oefening bestaat uit het achter elkaar doen van een aantal elementen (hoeveel dit er moeten zijn staat op beschreven onder het kopje minimum eisen).

Al deze elementen hebben een bepaalde waarde, hoe moeilijker deze is, hoe meer het element waard is. De waarde van de elementen is als volgt:

sA	tA	A	B	C	D	E	F	G	H	I
0.1	0.1	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9

Niet elke elementwaarde mag in elk niveau geturnd worden, je kan het wel doen, maar je krijgt dan geen extra punten voor het element, je krijgt alleen de aftrek voor kromme benen ed. dus je schiet er niets mee op. Het overzicht met welke elementen je mag doen in welk niveau staat in de tabel onder het kopje minimum eisen.

De verschillende elementen zijn per toestel ingedeeld in 4 groepen (muv. vloer). Dit is gedaan omdat alle elementen in dezelfde groep iets gemeen hebben.

Zo heb je bijvoorbeeld op vloer de groepen:

- Niet acrobatische elementen (ongeveer alles wat geen sprong is zoals een radslag, handstand, flanken)
- Elementen voorwaarts (oa. overslag, zweefrol, salto's voorover)
- Elementen achterwaarts (oa. flikflak, salto achterover).

En op brug heb je bijvoorbeeld de groepen:

- Elementen in of door steun (oa. handstand, hoeksteun)
- Elementen beginnend in bovenarmhang (oa. achteropzet, vooropzet)
- Zwaai-elementen door hang en onderzwaaien (oa. zweefkip, stut)
- Afsprongen (salto aan de punt, salto aan de zijkant).

Voor het doen van minstens 1 element uit een groep krijg je een bonus van 0.5 punt in je moeilijkheid. Op deze manier kan je dus met maar één ander element uit een groep waar je nog niets uit gedaan hebt al 0.5 punt scoren met daarbij ook nog de waarde van het element!

Door het doen van elementen uit verschillende groepen kan je dus snel meer punten verdienen in de moeilijkheid. Daarnaast word je oefening ook gevarieerder en dus leuker om te doen en naar te kijken.

De score die je uiteindelijk op de wedstrijd haalt bestaat uit een uitvoeringsscore (E-score) en moeilijkheidscore (D-score).

De E-score (E van Execution) begint met 10 punten. Voor alle foutjes die je maakt, zoals een krom been of val, gaan er hier punten vanaf. Deze zal dus nooit 10 punten blijven, want dat zou totale perfectie zijn, en dat is helaas nog niemand gelukt.

De D-score (D van Difficulty) is in het begin 0 punten, dat is als je niets gedaan hebt. Elk element heeft een bepaalde waarde (zoals bijvoorbeeld een B 0.2 punt waard is) en zit in een bepaalde groep (bijvoorbeeld elementen voorwaarts). Doe je nu 1 of meer elementen uit een groep, dan krijg je ook de waarde van die groep (0.5 punt).

Enkel de afsprong is hierop een uitzondering want die kan je natuurlijk maar 1x doen en de waarde van die groep kan ook 0.3 punt zijn in plaats van 0.5 punt afhankelijk van het niveau dat je doet en de waarde van je afsprong (zie hiervoor de tabel met minimum eisen).

Naast de moeilijkheid van je elementen kan je dus nog 2.0 punt halen voor het doen van een element uit elke groep. De theoretisch maximaal haalbare D-score is dan ook een 10, echter gaat dat bij niemand lukken, zelfs op het WK zijn D-scores boven de 6.5 punt niet gebruikelijk. Voor de studenten wisselt de D-score ongeveer tussen de 1.5 en 3.5 (met een enkele uitschieter in de hogere niveau's)

Het doel is uiteindelijk dus om zo netjes mogelijk, een zo moeilijk mogelijke oefening te doen. Want hoe netter je turnt, hoe hoger je E-score en hoe moeilijker de oefening hoe hoger de D-score. En deze twee scores samen bepalen uiteindelijk je eindscore, en die wil je natuurlijk zo hoog mogelijk krijgen, je moet dus een afweging maken tussen netheid en moeilijkheid.

Rekenvoorbeeld:

Je doet in H5 een oefening die er als volgt uitziet:

tA uit groep I	sA uit groep III	B uit groep III	sA als afsprong (IV)
-----------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------------

Dan heb je dus aan elementen $0.1+0.1+0.2+0.1 = 0.5$ punt verdient. Daarnaast heb je aan 2 groepen voldaan en krijg je 0.3 voor de afsprong. Dit levert totaal dus nog 1.3 punt op.

Voor de moeilijkheid kom je dan dus op een score van 1.8 punt (D-score).

Daarnaast heb je een paar keer kromme benen waardoor je 1.3 punt aftrek hebt, dit geeft een uitvoeringsscore van 8.7 punt (E-score).

Je totaalscore wordt dan dus 8.7 (E-score) + 1.8 (D-score) = 10.5 .

Minimum eisen:

Waar je oefening uiteindelijk uit moet bestaan is weergegeven in de onderstaande tabel. Hierin staan ook de elementen welke geturnd mogen worden en vanaf welke waarde element een groep vervult wordt.

Samenstellingseisen						
Niveau	Min. elementen (incl. afsprong)	Max. elementen (incl. afsprong)	Laagst tellende element	Hoogst tellende element	Vervullen elementgrp	Vervullen Afsprong
H1	7	10	A	I	A > (+0.5)	B (+0.3) C > (+0.5)
H2	7	8	tA	D	A > (+0.5)	A (+0.3) B > (+0.5)
H3	6	7	tA	C	tA > (+0.5)	tA (+0.3) A > (+0.5)
H4	4	5	tA	C	tA > (+0.5)	tA (+0.3) A > (+0.5)
H5	4	5	sA	B	sA > (+0.5)	sA/tA (+0.3) A > (+0.5)

Let op

Dit is een vereenvoudigde versie van wat er in het NSTB reglement beschreven staat. Doe je bijvoorbeeld minder elementen dan het aangegeven minimum, dan volgt er een penalty (extra aftrek). Daarnaast is in dit document ook de bonusregeling op vloer weggelaten (bonus voor sprongseries).

Vloer

Voor heren 4 en 5 is het niet noodzakelijk om het gehele vloeroppervlak te gebruiken.

Let op: Je oefening moet eindigen met een sprong voorover of achterover (groep II en III) voor de afsprong eis. Om alle punten voor de eisen te kunnen krijgen moet je dus totaal 3 sprongen maken. Ofwel 1x achterover en 2x voorover, ofwel 2x achterover en 1x voorover. De sprongen in richting waarvan je twee (verschillende!) sprongen maakt, moet de tweede sprong je laatste sprong zijn om hem voor de afsprong te laten tellen.

Voorbeeldoefeningen:

Heren 5:

	Element waarde	Groepen waarde	Totaal D-score
Aanloop zweefrol (A,II) – Radslag (tA,I) – Streksprong 1/1 draai (tA,I) – Handstand (A,I) – Aanloop arabier (tA,I)	0.5	1.0	1.5
Aanloop arabier (tA,I) – Flikflak/Salto ao. (A,III) – Streksprong 1/1 draai (tA,I) – Aanloop zweefrol/overslag/salto (A,II) – Radslag (tA,I)	0.5	1.5	2.0
Aanloop arabier (tA,I) – Flikflak/salto ao. (A,III) – Streksprong 1/1 draai (tA,I) – Aanloop salto ½ draai (B,II) – Radslag (tA,I)	0.6	1.5	2.1
Aanloop arabier (tA,I) – Flikflak/Salto ao. (A,III) – Streksprong 1/1 draai (tA,I) – Aanloop zweefrol (A,II) – Aanloop salto (A,II)	0.5	2.0	2.5

Heren 4:

	Element waarde	Groepen waarde	Totaal D-score
Aanloop arabier (tA,I) – Flikflak/Salto ao. (A,III) – Handstand (A,I) – Aanloop zweefrol (A,II) – Aanloop salto (A,II)	0.5	2.0	2.5
Aanloop arabier (tA,I) – Flikflak/Salto ao. (A,III) – Streksprong 1/1 draai (tA,I) – Aanloop zweefrol/salto/overslag (A,II) – Aanloop salto ½ draai (B,II)	0.6	2.0	2.6
Aanloop salto (A,II) – Aanloop arabier (tA,I) – Salto ao. (A,III) – Streksprong 1/1 draai (tA,I) – Aanloop arabier (tA,I) – Salto ao. gestrekt (B,III)	0.6	2.0	2.6

Voltige

Voor heren 4 en 5 is het niet noodzakelijk om alle paarddelen te gebruiken.

Voorbeeldoefeningen:

Heren 5:

	Element waarde	Groepen waarde	Totaal D-score
Suisse simple (tA,II) – Eenvoudig beenzwaaien (sA,I) – Halve kringflank (sA,II) – Eenvoudig wenden (sA,IV)	0.4	1.3	1.9
Suisse simple (tA,II) – Eenbeenflank (sA,I) – Halve kringflank (sA,II) – Eenvoudig wenden (sA,IV)	0.4	1.3	1.9
Suisse simple (tA,II) – Eenbeenflank (sA,I) – Schaar (A,I) – Halve kringflank (sA,II) – Eenvoudig afwenden (sA,IV)	0.5	1.3	2.0

Heren 4:

	Element waarde	Groepen waarde	Totaal D-score
Suisse simple (tA,II) – Tegenschaar (A,I) – Schaar (A,I) – Dubbelkeren tot stand (tA,IV)	0.4	1.3	1.7
Kopflank (A,II) – Suisse simple (tA,II) – Tegenschaar (A,I) – Schaar (A,I) – 3/2 flank afwenden (tA,IV)	0.5	1.3	1.8
Suisse simple (tA,II) – Tegenschaar (A,I) – Schaar (A,I) – Gesprongen schaar (B,I) – Dubbelkeren tot stand (tA,IV)	0.6	1.3	1.9

Ringen

Voorbeeldoefeningen:

Heren 5:

	Element waarde	Groepen waarde	Totaal D-score
Hoeksteun (A,II) – Ruglingse hang (tA,II) – Zwaaien (sA,I) – Hurksalto ao. (tA,IV)	0.4	1.3	1.7
Muscle up (tA,II) – Hoeksteun (A,II) – Schouderstand (tA,II) – Zwaaien (sA,I) – Hurksalto ao. (tA,IV)	0.5	1.3	1.8
Ruglingse hang (tA,II) – Kip (A,I) – Hoeksteun (A,II) – Zwaaien (sA,I) – Hurksalto ao. (tA,IV)	0.5	1.3	1.8

Heren 4:

	Element waarde	Groepen waarde	Totaal D-score
Plank achter (A,II) – Ruglingse hang (tA,II) – Achteropzet (A,I) – Hoeksteun (A,II) – Hurksalto ao. (tA,IV)	0.5	1.3	1.8
Ruglingse hang (tA,II) – Kip (A,I) – Hoeksteun (A,II) – Disloque (A,I) – Hurksalto ao. (tA,IV)	0.5	1.3	1.8
Ruglingse hang (tA,II) – Kip (A,I) – Hoeksteun (A,II) – Disloque (A,I) – Streksalto ao. (A,IV)	0.5	1.5	2.0

Sprong

De turner laat twee sprongen zien. De sprongen mogen hetzelfde zijn of uit dezelfde spronggroep komen. De juryleden beoordelen beide sprongen. Van de beide scores wordt de hoogste van de twee scores gebruikt als eindscore.

Toestelhoogte:

125cm is toegestaan voor Heren 4 en 5.

135cm is toegestaan voor alle niveau's.

Het gebruik van een trampoline is toegestaan voor Heren 4 en 5, dan is er wel een penalty van 1.0 punt van toepassing (extra aftrek).

Voorbeeldsprongen:

	D-score
Ophurken, streksprong af (Alleen H5)	0.8
Overspreiden (Alleen H5)	1.0
Overhurken (Alleen H5)	1.2
Handstand overslag	1.6
Handstand overslag met $\frac{1}{2}$ draai	1.8
Overslag zijwaarts met $\frac{1}{4}$ draai (Arabier)	1.6
Overslag zijwaarts met $\frac{3}{4}$ draai (Arabier met $\frac{1}{2}$ draai)	1.8

Brug

Voorbeeldoefeningen:

Heren 5:

	Element waarde	Groepen waarde	Totaal D-score
Achteropzet (tA,II) – Hoeksteun (A,I) – Zwaaien (sA,I) – Zwaai afwenden (sA,IV)	0.4	1.3	1.7
Zweefkip (A,III) – Schouderrol (tA,II) – Achteropzet (tA, II) – Hoeksteun (A,I) – Zwaai met afwenden (sA,IV)	0.5	1.8	2.3
Zweefkip (A,III) – Schouderrol (tA,II) – Achteropzet (tA, II) – Hoeksteun (A,I) – Salto ao. aan de punt (tA,IV)	0.5	1.8	2.3

Heren 4:

	Element waarde	Groepen waarde	Totaal D-score
Zweefkip (A,III) – Handstand (A,I) – Schouderrol (tA,II) – Achteropzet (tA, II) – Salto ao. aan de punt (tA,IV)	0.5	1.8	2.3
Zweefkip (A,III) – Schouderrol (tA,II) – Achteropzet (tA, II) – Hoeksteun (A,I) – Salto gestrekt ao. aan de punt (A,IV)	0.5	2.0	2.5
Zweefkip (A,III) – Ondersprong (A,III) – Achteropzet (tA, II) – Hoeksteun (A,I) – Salto gestrekt ao. aan de punt (A,IV)	0.5	2.0	2.5

Rek

Voorbeeldoefeningen:


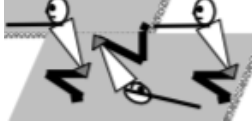
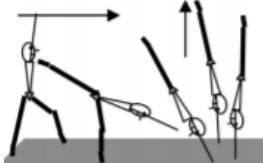
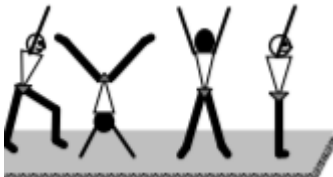
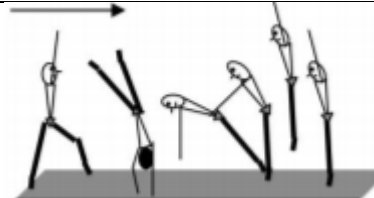




Heren 5:


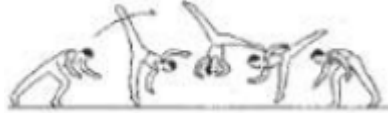


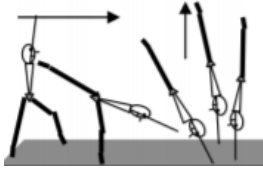

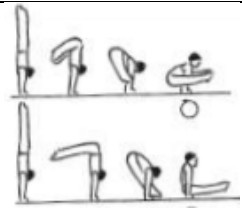
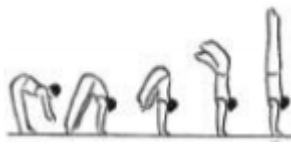
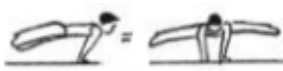
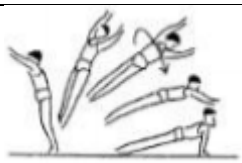
	Element waarde	Groepen waarde	Totaal D-score
Borstwaartsom (tA,III) – Buikdraai (tA,III) – Zwaaien (sA,I) – ½ draai (sA,I) – ½ draai afsprong(sA,IV)	0.5	1.3	1.8
Zwaaien (sA,I) – Kip (tA,III) – Buikdraai voorover (tA,III) – Buikdraai (tA,III) – Ondersprong (sA,IV)	0.5	1.3	1.8
Borstwaartsom (tA,III) – Buikdraai (tA,III) – Zwaaien (sA,I) – ½ draai (sA,I) – Salto ao. (tA,IV)	0.5	1.3	1.8

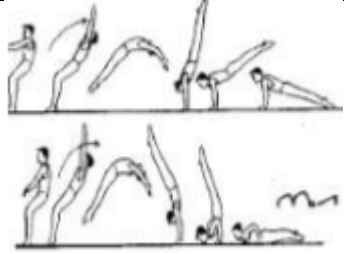
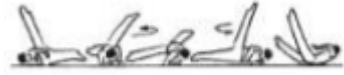





Heren 4:

	Element waarde	Groepen waarde	Totaal D-score
Borstwaartsom (tA,III) – Buikdraai (tA,III) – Kip (tA,III) – Buikdraai voorover (tA,III) – Opspreiden ondersprong (tA,IV)	0.5	1.3	1.8
Kip (tA,III) – Buikdraai voorover (tA,III) – Uit steun ¾ reus (tA,I) – Buikdraai (tA,III) – Salto ao. (tA,IV)	0.5	1.3	1.8
Kip (tA,III) – Buikdraai voorover (tA,III) – Achteropzet (tA,I) – Buikdraai (tA,III) – Salto ao. (tA,IV)	0.5	1.3	1.8

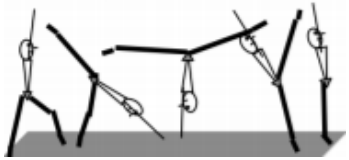




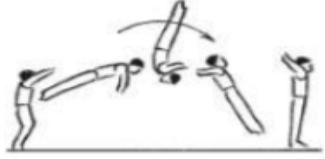
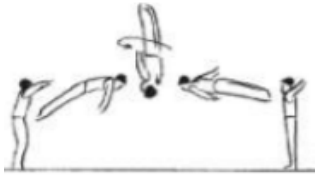
Vloer – Elementgroep I – Niet-acrobatische elementen

Groep I: Niet-acrobatische elementen		
Rol voorwaarts	sA	
Rol achterwaarts	sA	
Handstand (<2sec)	sA	
Sprong tot ligsteun	sA	
Radslag (op 1 of 2 armen)	tA	
Arabier	tA	
Hoeksteun (2 sec) of Spreidhoeksteun (2 sec)	tA	
Healy voorwaarts tot ligsteun	tA	
Stutrol tot handstand	tA	
Streksprong 1/1 of 1½ draai OF 1/1 pirouette	tA	



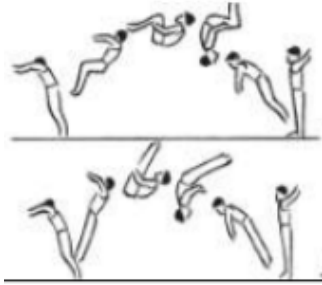


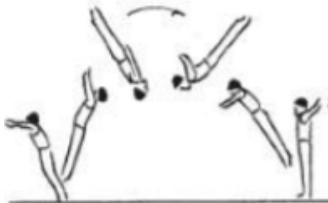
Plank achter met steun op ellebogen (2sec)	tA	
Losse radslag	tA	
Split of spagaat (2 sec)	A	
Zweefstand (2 sec)	A	
Handstand (2 sec)	A	
Stutrol met ½ draai tot handstand	A	
Vanuit handstand dalen naar spreid-/hoeksteun	A	
Handstand heffen gespreid, uit stand	A	
Gespreide bovenbalans (2 sec)	A	
Sprong rugwaarts met ½ draai tot ligsteun	A	

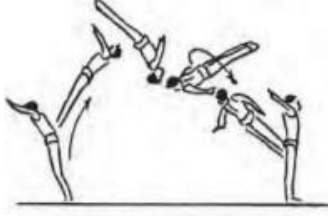
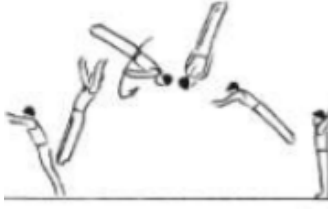
Flikflak tot ligsteun/buiglig	A	
Alle breakdance varianten	A	
Butterfly	A	
Endorol tot handstand (2 sec)	B	
Bovenbalans gesloten benen (2 sec)	B	
Spitzwinkelstütz (2 sec)	B	
Gesloten handstand heffen, gestrekte benen en armen	B	

Vloer – Elementgroep II – Acrobatische elementen voorwaarts

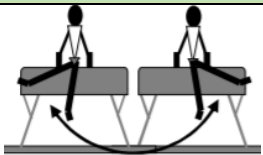
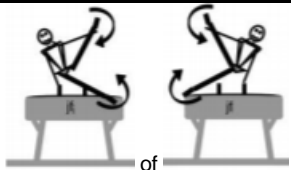

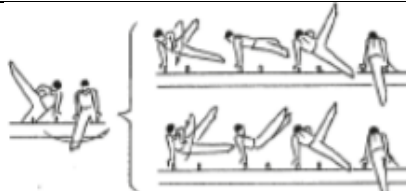



Groep II: Acrobatische elementen voorwaarts		
Loopoverslag voorwaarts	tA	
Overslag of flakflik	A	
Zweefrol	A	
Salto voorover (gehurkt of gehoekt)	A	
Salto voorover met ½ draai (hurk, hoek)	A	
Streksalto voorover	B	
Salto voorover met ½ draai (strek ½, barani)	B	

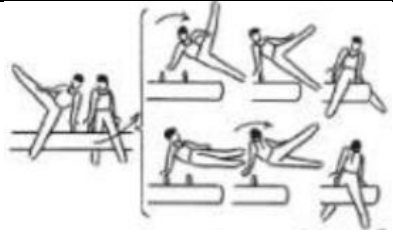
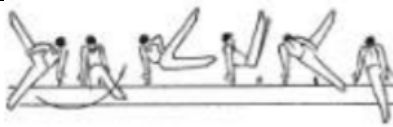
Vloer – Elementgroep III – Acrobatische elementen achterwaarts

Groep 3: Acrobatische elementen achterwaarts		
½ draai zweefrol	A	
Flik flak	A	
Salto achterover (hurk of hoek)	A	
Salto achterover met ½ draai (hurk, hoek) OF ½ draai + salto voorover (hurk, hoek)	A	
Temposalto	B	
Streksalto achterover	B	

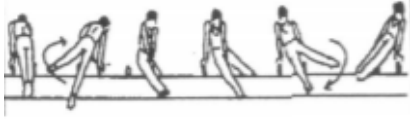







<p>Streksalto achterover met ½ draai</p>	<p>B</p>	
<p>Streksalto achterover met 1/1 schroef</p>	<p>B</p>	







Voltige – Elementgroep I – Beenzwaaien en scharen

Groep I: Beenzwaaien en scharen		
Eenvoudig beenzwaaien aan 1 kant	sA	
Eenvoudig beenzwaaien over het paard voltige	sA	
1 beenflank	sA	
Hoeksteun	sA	
Schaar voorwaarts (buikszide)	A	
Schaar achterwaarts (rugzijde)	A	
Schaar voorwaarts met ½ draai	A	
Schaar rugwaarts met ½ draai	A	
Schaar voorwaarts met transport zijwaarts (ook met ½ draai)	B	
Dubbelschaar voorwaarts (¼ draai voorwaarts en ¼ draai rugwaarts)	B	

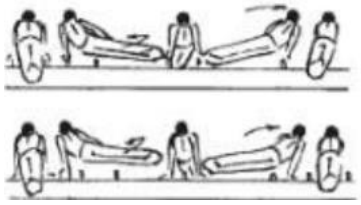
<p>Gesprongen schaar rugwaarts (ook met ½ draai)</p>	<p>B</p>	
<p>Dubbelschaar rugwaarts (¼ draai voorwaarts en ¼ draai rugwaarts)</p>	<p>B</p>	

Voltige – Elementgroep II – Flanken en flairs enz.


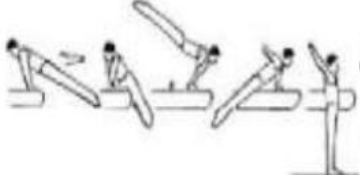
Groep II: Flanken en flairs, met en zonder spindels en handstanden, Keerzwaaien, Russenwenden, Flops en gecombineerde onderdelen		
Halve kringflank	sA	
Suisse simple	tA	
Kringflank of Thomasflair	A	
Kopflank voorlings	A	
Kopflank ruglings	A	
Kringflank in parallelsteun met ¼ spindel tot dwarssteun		
Uit dwarssteun op het paardeinde met ¼ spindel tot parallelsteun	A	
Dubbelkeren (keerzwaai)	A	
Wendzwaai voorwaarts met ½ draai tot parallelsteun op één beugel OF Wendzwaai voorwaarts met ½ draai tot wisselsteun	A	

Schwalbenflank	A	
Russenwenden 180° op de beugels	A	
Russenwenden 180° op het paardlijf	A	
Stockli rugwaarts	B	
Suisse double	B	
Tjechenkeren	B	

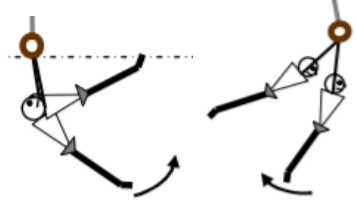
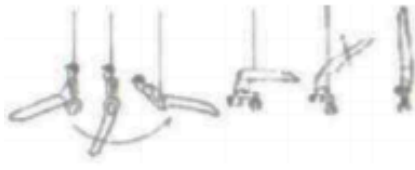

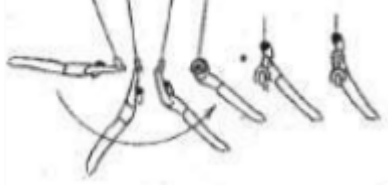
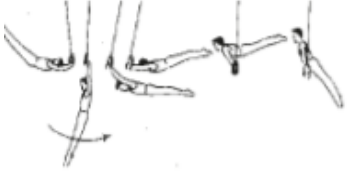
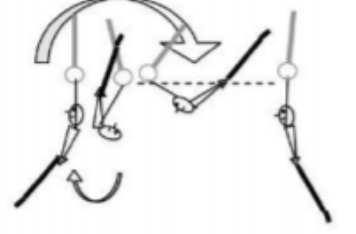
Voltige – Elementgroep III – Transport

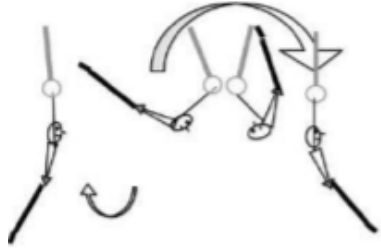


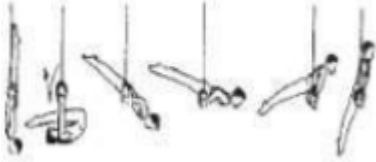



Groep III: Transport		
Rondlopen in steun	sA	
Flanken met transport voorwaarts in parallelsteun (ook met 1/4 draai). Mag ook rugwaarts.	A	

Voltige – Elementgroep IV – Afsprongen



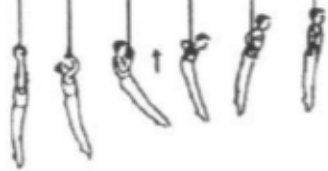




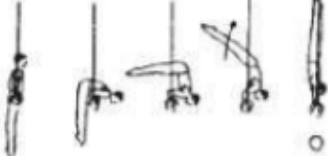

Groep IV: Afsprongen		
Eenvoudig afwenden	sA	
Dubbelkeren tot stand	tA	
Flink gevolgd door ½ flank met afwenden	tA	
Schwalbenflank en afwenden	A	

Ringen – Elementgroep I – Kip en zwaai elementen

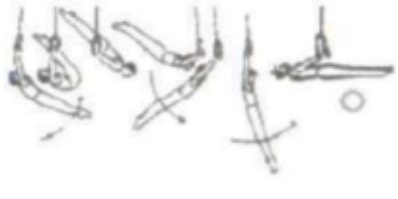
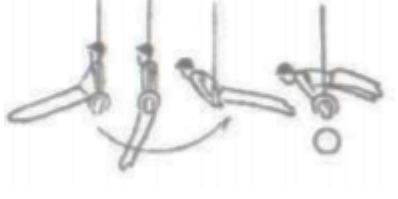

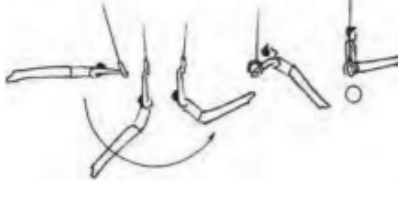
Groep I: Kip en zwaai elementen & zwaaien door of tot de handstand		
Zwaaien	sA	
Knie-opzet tot steun (hand ompakken)	sA	
Stutrol gehurkt	tA	
Steunzwaai naar handstand met gebogen armen	tA	
Uit hang langzaam inkogelen (lenigheid!)	A	
Vooropzet tot steun	A	
Achteropzet tot steun	A	
Disloque	A	

Inloque	A	
Stut tot steun (rechte benen)	A	
Kip tot steun	A	
Kruiskip tot steun	A	
Uit steun in achterzwaai rol voorover tot hang	A	
Uit steun in voorzwaai dalen tot hang	A	
Stut rugwaarts gehoekt of gestrekt tot steun	A	

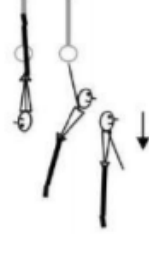
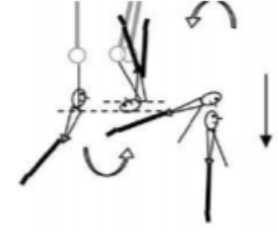
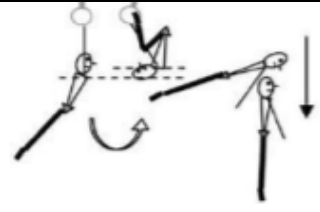
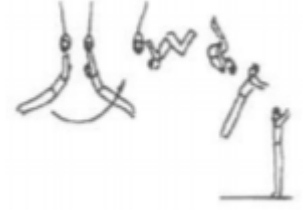

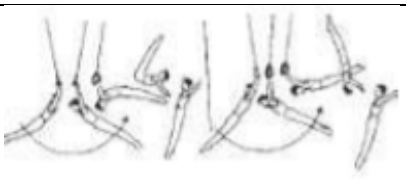
Ringen – Elementgroep II – Houdingen en krachtelementen

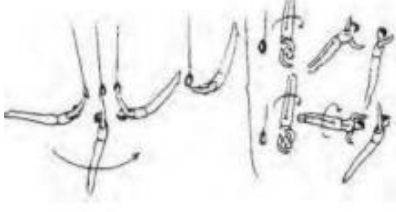
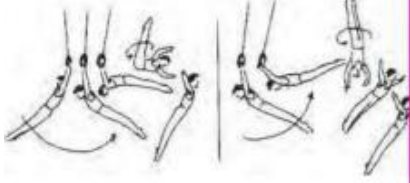
Groep II: Houdingen en krachtelementen		
Plank achter met gespreide benen	sA	
Bovenbalans gehurkt	sA	
Plank voor met gespreide benen	tA	
Schouderstand	tA	
Pull up tot steun	tA	
Ruglingse hang (2 sec.), terugkomen tot vouwhang	tA	
Hoeksteun of spreidhoeksteun (2 sec)	A	
Plank achter (2 sec)	A	
Plank voor (2 sec)	A	
Handstand heffen (2 sec) met gebogen heupen en armen. Ook gespreid	A	
Uit steun rol voorwaarts gehoekt tot steun	A	

Ringen – Elementgroep III – Zwaai tot krachtelementen

Groep III: Zwaai tot krachtelementen		
Zwaai tot plank voor (2 sec.), ook met gespreide benen	sA	
Disloque tot plank voor	tA	
Steunzwaai tot bovenbalans gespreid	tA	
Kip tot hoeksteun (2 sec)	B	
Vooropzet tot hoeksteun	B	

Ringen – Elementgroep IV – Afsprongen

Groep IV: Afsprongen		
Ruglingse hang en neerspringen	sA	
Spreidsalto	sA	
Salto achterover gehurkt (ook met draai)	tA	
Salto voorover gehurkt (ook met draai)	tA	
Salto achterover gehoekt of gestrekt	A	
Salto voorover gehoekt of gestrekt	A	

Salto achterover gestrekt met ½ draai	B	
Salto voorover gehoekt/gestrekt met ½ draai	B	

Sprong

De turner laat twee sprongen zien. De sprongen mogen hetzelfde zijn of uit dezelfde spronggroep komen. De juryleden beoordelen beide sprongen. Van de beide scores wordt de hoogste van de twee scores gebruikt als eindscore.



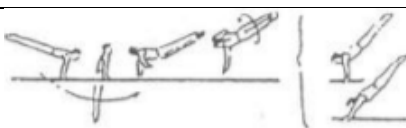

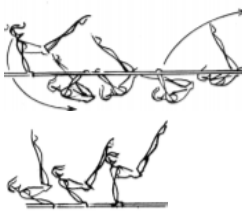


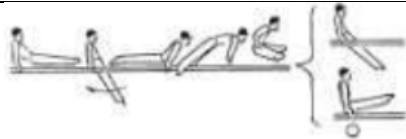

sA sprongen, alleen toegestaan in Heren 5:

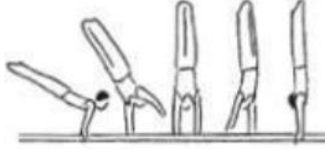

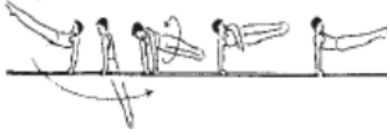

	D-score
Ophurken, streksprong af	0.8
Overspreiden	1.0
Overhurken	1.2

Sprongen voor alle niveau's (meer te vinden in de map met alle elementen):

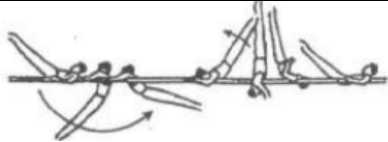
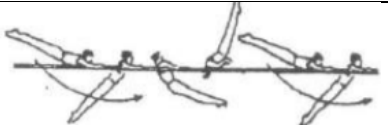
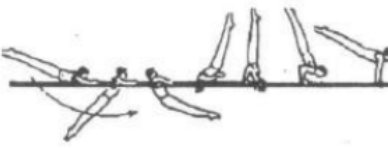
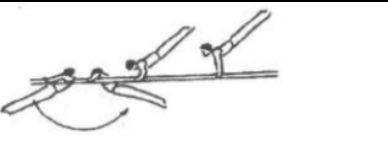
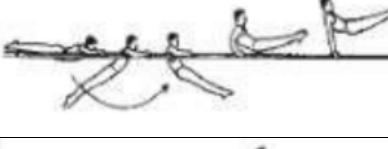
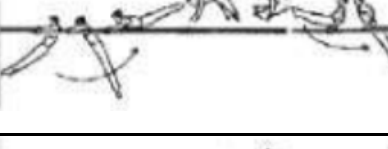

	D-score
Handstand overslag	1.6
Handstand overslag met ½ draai	1.8
Handstand overslag met 1/1 draai	2.0
Overslag zijwaarts met ¼ draai (Arabier)	1.6
Overslag zijwaarts met ¾ draai (Arabier met 1/2 draai)	1.8
Tshukahara gehurkt	2.2

Brug – Elementgroep I – Elementen in of door steun

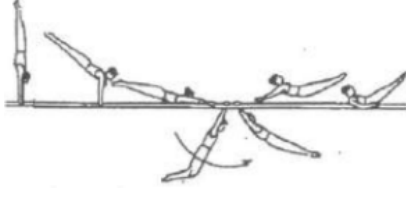


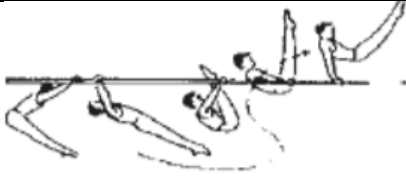
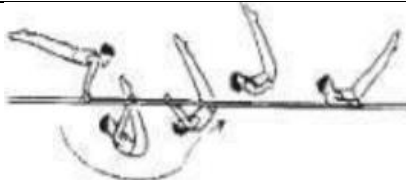
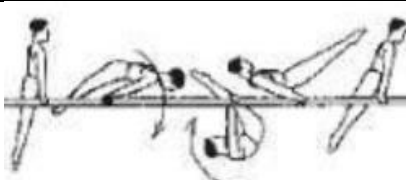
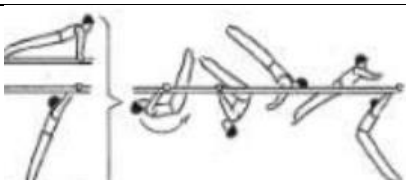
Groep I: Elementen in of door steun op 2 leggers		
Zwaaien in steun	sA	
Spreidhoeksteun	tA	
V-sit	tA	
Pirouette (1/2 draai om lengteas) voorwaarts tot 45 graden	tA	
Bovenarmkip	tA	
Pendelkip (stille kip)	tA	
Hoeksteun	A	
Handstand	A	
Uit steun overspreiden tot steun of hoeksteun (2s.)	A	
Terugspreiden tot steun	A	

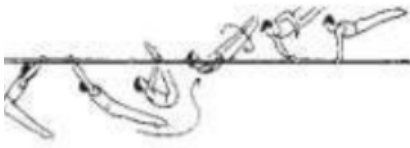
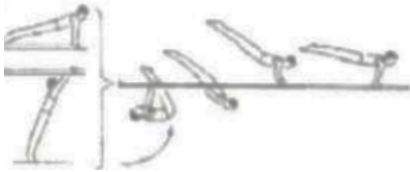

Handstand ½ draai (pak pak)	A	
Handstand heffen met gestrekte armen en benen (gesloten of gespreid)	B	
Pirouette rugwaarts tot steun	B	
Healy tot bovenarmhang	B	

Brug – Elementgroep II – Elementen in bovenarmhang

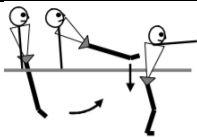
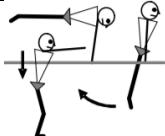
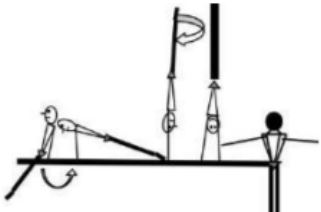
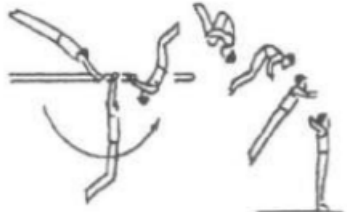
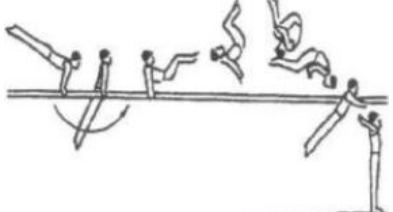

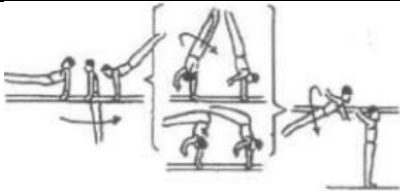
Groep II: Elementen in bovenarmhang		
Zwaai in bovenarmhang	sA	
Koprol gehoekt/gehurkt (uit spreidzit/steun/ bovenarmhang, tot spreidzit/bovenarmhang)	sA	
Schouderstand	sA	
Schouderrol voorwaarts met gestrekte heupen (mag ook uit steun)	tA	
Schouderrol achterwaarts met gestrekte heupen	tA	
Schouderrol achterwaarts tot steun	tA	
Achteropzet	tA	
Vooropzet	A	
Achteropzet overspreiden tot buigsteun	A	
Achteropzet overspreiden tot steun met gestrekte armen	B	

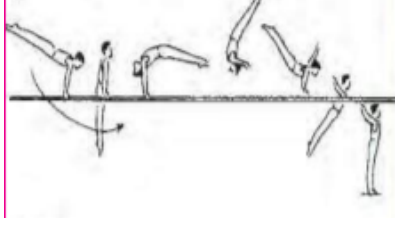
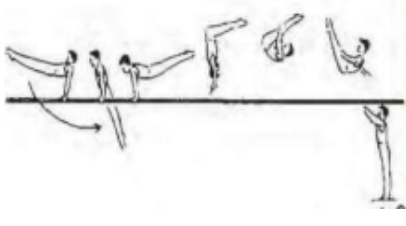
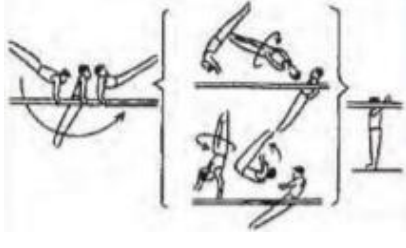
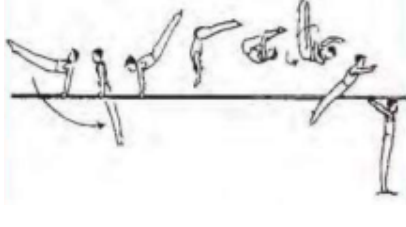
Brug – Elementgroep III – Elementen in hang en onderzwaaien

Groep III: Elementen in hang aan 1 of 2 leggers en onderzwaaien		
Zwaai in hang	sA	
Vanuit hang, achteropzet tot bovenarmhang	sA	
Moy tot bovenarmenzwaai	tA	
Zweefkip met uitspreiden aan de punten tot zweefhangzwaai	tA	
Stut tot bovenarmhang	tA	
Vanuit hang, achteropzet tot steun	tA	
Zweefkip	A	
Ondersprong tot bovenarmhang	A	
Stut voorwaarts tot steun	A	
Stut tot hang	A	

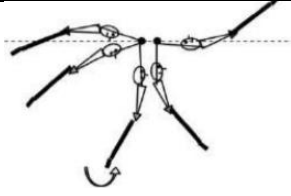
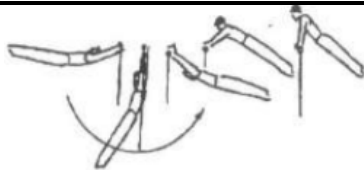
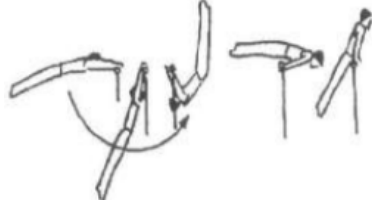
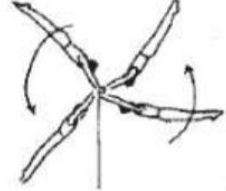

Zweefkip met ½ draai tot steun	B	
Stut tot steun	B	
Ondersprong tot steun	B	

Brug – Elementgroep IV – Afsprongen

Groep IV: Afsprongen		
Afwenden in voorzwaai	sA	
Afwenden in achterzwaai	sA	
Handstand ¼ draai naar 1 legger, over de legger neerspringen tot stand	sA	
Vanuit strekhangzwaai salto achterover gehurkt	tA	
Vanuit steun salto achterover (ook met ½ draai)	tA	
Vanuit steun salto voorover (ook met ½ draai)	tA	
Zwaaien door handstand direct gevolgd door afwenden	tA	

Salto rugwaarts gehoekt of gestrekt	A	
Salto voorwaarts gehoekt of gestrekt	A	
Salto rugwaarts gehoekt of gestrekt met 1/2 draai	B	
Salto voorwaarts gehoekt of gestrekt met 1/2 draai	B	

Rek – Elementgroep I – Lange zwaaien

Groep I: Lange zwaaien		
Zwaaien	sA	
Zwaai met ½ draai	sA	
Achteropzet tot steun	tA	
¾ reuzendraai	tA	
Reuzendraai (ook met ½ draai) Ook voorwaarts	A	
In achterzwaai 1/1 pirouette tot hang	B	




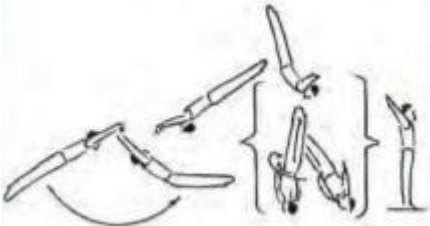
Rek – Elementgroep II – Vluchtelementen

Groep II: Vluchtelementen		
Vanuit steun, opzwaai met halve draai gehurkt over de stok tot hang	sA	
Voronin gehurkt	sA	
Zitdraai voorwaarts en uitspreiden tot hang of steun	A	
Achteropzet en gesprongen gehoekte ½ draai tot hang (Voronin)	B	
Overkeren	B	

Rek – Elementgroep III – Elementen dicht bij de stok

Groep III: Elementen dicht bij de stok		
Buikdraai achterover gehurkt	sA	
Buikdraai voorover gehurkt	sA	
Borstwaartsom trekken uit hang	tA	
Kip uit zwaai	tA	
Stille kip	tA	
Buikdraai achterover	tA	
Buikdraai voorover	tA	
Losom tot 45° boven horizontaal	tA	
Losom tot handstand	A	

Rek – Elementgroep IV – Afsprongen

Groep IV: Afsprongen		
Undersprong	sA	
Voorzwaai neerspringen (ook met ½ draai)	sA	
(spreid)zolenondersprong (met ½ draai) tot stand	tA	
Salto achterover	tA	
Salto voorover (in achterzwaai)	tA	
Salto achterover gehoekt/gestrekt (ook met ½ of 1/1 draai)	A	
Salto voorover gehoekt of gestrekt (ook met ½ draai)	A	