



Selectieprocedure Bijlage A. Videomateriaal

VERKORTE VERSIE

Voorafgaand aan de open training vult elke gymnast een vragenlijst in via deze Forms: <https://forms.office.com/e/zXdGDYpHiu>. Daarnaast stuurt de gymnast de video naar nationaleselectie@groepsspringen.kngu.nl.

De bestandsnaam van de video is als volgt opgebouwd:

jjjj-mm-dd_achternaam_voornaam

Bijvoorbeeld: 2014-03-23_DeJong_Mara

De gymnast levert in één video vijf onderdelen aan. Zie hiervoor de volgende pagina's. Beheerst een gymnast iets niet, dan slaat de gymnast dat onderdeel over. Let op: De gymnast behoort voor de beoordeling tijdens de open training/video tot de leeftijdscategorie van het voorgaande schooljaar: 2025-2026.

Aanwijzingen voor een goede video:

- Film sprongen en airtrackseries zoveel mogelijk van de zijkant en met aanloop.
- De video duurt 5 tot 8 minuten. Probeer daarbinnen te blijven in verband met de beoordeling.

De beoordelaars geven, naast scorepunten, als feedback voor de gymnasten ook algemene aanwijzingen, bijvoorbeeld:

- Er is nog aandacht nodig voor technische vaardigheden;
- Er moet nog gewerkt worden aan snelheid/dynamiek;
- Door beperkte flexibiliteit komt het nog niet goed uit de verf;
- Te aarzelend gewerkt, werk aan zelfvertrouwen.
- Basisbewegingen worden nog onvoldoende beheerst.



Onderdeel	De gymnast laat zien...		
	Jeugd	Junior	Senior
Onderdeel 1. Trampoline	1) Streksalto 2) Hurk- of hoeksalto 0,5 draai 3) Twee andere salto's	1) Streksalto 1,5 draai 2) Drie andere salto's	1) Dubbele salto 0,5 draai (in of uit) 2) Streksalto 1,5, 2 of 2,5 draaien 3) Twee andere salto's
Onderdeel 2. Pegasus	1) Arabier 2) Overslag 3) Twee andere sprongen	1) ½ in, ½ uit of tsukahara 2) Overslag 3) Arabier of tsukahara 4) Eén andere sprong. Indien 2x tsukahara, dan moet de lichaamshouding anders zijn.	1) Tsukahara 2) Twee andere sprongen.
Onderdeel 3. Tumbling vw	1) Loopoverslag-gesloten overslag 2) Overslag-salto 3) Salto-salto	1) Streksalto-overslag-streksalto 2) Salto-overslag-streksalto 0,5 draai 3) Eén andere voorwaartse serie van minstens twee elementen.	1) Streksalto-overslag-streksalto 1 draai 2) Overslag-streksalto 1,5 draai 3) Eén andere voorwaartse serie van exact drie elementen.
Onderdeel 4. Tumbling aw	1) Twee achterwaartse series van exact drie elementen. 2) Eén achterwaartse serie van minstens twee elementen.	1) Arabier-flikflak-streksalto 1 draai 2) Arabier-flikflak-streksalto 1,5 draai 3) Eén andere achterwaartse serie van exact drie elementen.	1) Arabier-streksalto 1 draai-streksalto 1,5 draai of Arabier-flikflak-dubbele salto 2) Arabier-flikflak-streksalto 2 draaien 3) Eén andere achterwaartse serie van exact drie elementen.

Verder op volgende pagina.



<p>Onderdeel 5. Vloerelementen Uitgevoerd op een matje of niet-verende vloer</p> <p>Beschrijvingen van de elementen zijn te vinden in het meso-teamgymreglement op de KNGU-website.</p>	<p>Alle 2 keer uitvoeren.</p> <ol style="list-style-type: none">1) Handstand2) Pirouette, minstens 360°, vw/aw3) Zweefstand 90°4) Plank (HB403)5) Streksprong 1 draai (jump)6) Kattensprong 0,5 draai (leap)7) Sisonne 90°/120°8) (Loop)overslag9) (Arabier-)(Loop)flikflak10) Spagaat11) Vouwzit (F802)	<p>Alle 2 keer uitvoeren.</p> <ol style="list-style-type: none">1) Handstand2) Pirouette, minstens 540°, vw/aw3) Zweefstand 90°/120°4) Plank (HB403)5) Streksprong 1/1,5 draai (jump) of Hurksprong 1/1,5 draai (jump)6) Streksprong 1 draai (hop of leap)7) Schaarsprong (leap) of spreidhoeksprong (eventueel met draai) (jump)8) Kattensprong 1 draai (leap)9) (Arabier-)(Loop)flikflak10) Hurksalto: loopsalto of salto aw11) Spagaat12) Vouwzit (F802)	<p>Alle 2 keer uitvoeren.</p> <ol style="list-style-type: none">1) Handstand2) Pirouette, minstens 540°, vw/aw3) Zweefstand 90°/120°4) Plank (HB403)5) Streksprong 1/1,5 draai (jump) of Hurksprong 1/1,5 draai (jump)6) Streksprong 1 draai (hop of leap)7) Schaarsprong (leap) of spreidhoeksprong (eventueel met draai) (jump)8) Kattensprong 1 draai (leap)9) (Arabier-)(Loop)flikflak10) Hurksalto: loopsalto of salto aw11) Spagaat12) Vouwzit (F802)
---	--	--	--