

Handboek regio Drenthe

Turnen dames

Seizoen 2025 – 2026





Inhoud

1. Indeling wedstrijden
2. Planning
3. Toestelbepalingen
4. Inschrijfgelden
5. Promotie-degradatie regeling
6. Plaatsingsregeling
7. Prijstoekenning
8. Procedure inschrijvingen
9. Jurybeleid regio Drenthe
10. Juryleden
11. Fundamentals
12. Oefenstof regio Drenthe

1. Indelingen wedstrijden

Onderbouw

Turnsters in de onderbouw turnen een aantal meetmomenten samen met andere verenigingen op eigen georganiseerde momenten. Hierover is meer informatie te vinden <https://dutchgymnastics.nl/trainers-en-coaches/wedstrijdzaken/turnendames/documenten-turnen-dames>

zie ook hoofdstuk 11.

Bovenbouw en middenbouw

Tijdens het achterbanoverleg van 2 juli j.l. is gesproken over een mogelijke nieuwe indeling. Daar was geen duidelijke voorkeur. Bovendien is de oefenstof voor de MB ingrijpend gewijzigd, waardoor de aantallen flink kunnen wijzigen. Na de inschrijving zal worden bekeken of onderstaande indeling moet worden gewijzigd.

	Landelijk	District		Regio			
	niveau						
pupil	1	2	3	4	5	6	7
jeugd		3e Div E*		3e Div E*	4e Div. F	5e Div. G	6e Div. H
junior		3e div. D		4e Div. E	5e Div. F	6e Div. G	6e Div. H
senior		3e div. C 4e div. D		5e Div. E	6e Div. F	6e Div. G	6e Div. H

	RWS B
	RWS C

- Achter de divisie aanduiding staat welk supplement er wordt gebruikt
 - Jeugd, junior en senior supplement G turnen bij de RWS C
 - RWS C supplement G en H: vloer wordt geturnd op muziek, op de lange mat of airtrack.
MB niveau 6 turnt de vloeroefening **niet** op muziek
 - **Jeugd 3^e div. E:**
 - Ook dit seizoen hebben de verenigingen de keus:
 - Inschrijven bij het district voor de individuele wedstrijd (uiterlijk 30 september)
 - Inschrijven bij de regio voor individueel en team
 - Beide mogelijkheden gebruiken
- Deze keus mag je per turnster maken.



Leeftijdsindeling seizoen 2025 - 2026

Geboren in:	
2016	Pupil
2015	Pupil
2014	Pupil
2013	Jeugd

2012	Jeugd
2011	Junior
2010	Junior
2009	Junior
2008 en <	Senior

Toelichting

De RWS B is gesplitst in Noord en Zuid. Voor de RWS C zijn Noord en Zuid samen.

Bovenbouw

- De wedstrijden in de supplementen E t/m H zijn gecombineerde team en individuele wedstrijden
- Voor de supplementen E t/m H wordt ingeschreven als team met een grootte van 4 – 6 turnsters. In een team turnen allen in hetzelfde niveau. Indien een vereniging geen compleet team kan inschrijven van minimaal 4 sporters in supplement E t/m H, dan kunnen de sporters alsnog inschrijven en wordt een team door de werkgroep samengesteld. Dit kan een combinatie van individueel ingeschreven sporters zijn of individuele sporters worden aan een bestaand team toegevoegd dat nog niet uit 6 sporters bestaat. Een andere mogelijkheid is dat verenigingen dit van te voren samen regelen.
- Er worden 3 plaatsingswedstrijden aangeboden, tenzij er geen organiserende vereniging is.
- Uit deze 3 wedstrijden is er doorstroming naar individuele meerkampfinale en finale per toestel.
- Bij de plaatsingswedstrijden kunnen 6 turnsters turnen, de beste 3 scores per toestel tellen voor het teamtotaal
- Het exact aantal door te stromen turnsters wordt na de inschrijving door de werkgroep TD Drenthe bekend gemaakt bij het programma van de eerste wedstrijd.

Middenbouw

- De wedstrijden in de middenbouw zijn teamwedstrijden. In een team turnen allen in hetzelfde niveau.
- Zij turnen in teams van 4 – 6 turnsters, waarbij alle turnsters elk toestel (mogen) turnen en de beste 3 cijfers meetellen voor het teamresultaat. Zij kunnen zich tevens kwalificeren voor een individuele meerkampwedstrijd.
- Er worden 3 plaatsingswedstrijden aangeboden, tenzij er geen organiserende vereniging is.
- Uit deze 3 wedstrijden is er doorstroming naar een teamfinale en een individuele meerkampfinale.

2. Planning

Datum	Omschrijving	Org. Ver.	Plaats
31 januari	1e wedstrijd RWS B Zuid	Kwiek	Hoogeveen
7 februari	1e wedstrijd RWS B Noord	FIT	Beilen
7 maart	1e wedstrijd RWS C	Eugenia	Hollandscheveld
14 maart	2e wedstrijd RWS B Zuid	SV Staphorst	Staphorst
21 maart	2e wedstrijd RWS B Noord	GV Statera	Roden
11 april	3e wedstrijd RWS B Zuid	SGV en L	Slagharen
18 april	3e wedstrijd RWS B Noord	G en A	Rolde
9 mei	2e wedstrijd RWS C	FC Meppel	Meppel
30 mei	meerkampfinale BB + teamfinale MB	TDG	
13 juni	Meerkampfinale MB en toestelfinale BB	Olympia	Hoogeveen

Inschrijving is mogelijk:

RWS B en C: 4-kamp (= vloer, brug, balk en sprong)

Voor verdere informatie: Adrie Verhage, 0528-266578

Oefenstof NTS: downloaden van de website van de KNGU.

Oefenstof Drenthe: zie bladzijde 13 e.v.

Beoordeling: volgens NTS jurysysteem

3. Toestelbepalingen

N.B. Door de invoering van het NTS is de TC genoodzaakt een aantal aanpassingen te doen:

De LTCTD eist voor de wedstrijden van de 1^e t/m 6^e divisie een officieel toestelpakket. Voor de RWS wedstrijden kunnen wij hier niet aan voldoen. Dit betekent dat er geen 20 cm matten onder de toestellen liggen. Er is wel een verende vloer beschikbaar bij de RWS B wedstrijden. Bij de RWS C mag er voor de vloer gekozen worden tussen een lange mat en een airtrack. Op de airtrack mag geen springplank worden gebruikt.

Overigens zijn de toestelbepalingen NTS 2025 - 2029 van toepassing.

Te vinden op:

[Microsoft Word - 4 Toestelbepalingen 2025-2025 \(versie 01-08-25\)](#)



4. Inschrijfgelden

Voor de wedstrijden, die onder de harmonisatie vallen

- Individueel per wedstrijd €17,70
- Toestelfinale per toestel € 7,10

Voor de RWS C, die niet onder de harmonisatie valt:

- Individueel per wedstrijd €12.00
- Toestelfinale per toestel € 3.00

5. Promotie- degradatieregeling

[Bijlage-5-Promotie-degradatieregeling-Turnen-Dames-juli-2025-CONCEPT.pdf](#)

6. Plaatsingsregeling

[Bijlage-3-Plaatsingsregeling-Turnen-Dames-juli-2025-CONCEPT.pdf](#)

Bovenbouw supplement E, F, G en H

Afwijking van deze regeling:

- Voor de supplementen E en F worden 3 plaatsingswedstrijden georganiseerd en voor de supplementen G en H 2 wedstrijden

Middenbouw niveau 4 – 8

Voor niveau 4 en 5 worden 3 plaatsingswedstrijden gehouden, voor niveau 6, 7 en 8 twee.

Ook is er een 4^e wedstrijd (niveau 4 en 5) en een 3^e wedstrijd (niveau 6 en 7) voor de beste teams en een individuele meerkampfinale. De doorstroming is hetzelfde als bij de bovenbouw.

7. Prijstoekenning

[Bijlage-1.1-Prijstoekenning-wedstrijden-Turnen-Dames-juli-2025-CONCEPT.pdf](#)

Afwijking van deze regeling:

Art. 11.3 Bovenbouw, supplement , E, F, G,H

Omdat we dit seizoen geen teamfinale organiseren vervallen de bepaling over de teamfinale.

11.4 Prijstoekenning Middenbouw

Aan de deelnemers in de middenbouw worden de volgende prijzen toegekend:

- Op teamwedstrijden zowel landelijk als in het district wordt een medaille met goud, zilver en brons accent toegekend aan alle sporters in het team dat respectievelijk op plaats 1, 2 en 3 in de wedstrijd is geëindigd. Aan alle sporters in de teams die op plaats 4 en lager zijn geëindigd wordt een medaille met oranje accent toegekend;
- Er wordt geen rangorde vastgesteld over het hele seizoen.
- In de individuele wedstrijd, zowel landelijk als in het district, wordt een medaille in goud, zilver en brons toegekend aan de sporter die respectievelijk op plaats 1, 2 en 3 in de wedstrijd is geëindigd.



8. Procedure inschrijvingen

RWS B en C

Om in te kunnen schrijven moeten de volgende stappen worden ondernomen:

Controleer aan het begin van de inschrijfperiode of je wedstrijdturnsters wel zijn aangevinkt. Wacht daar niet mee tot de laatste dagen, want aanpassingen in het ledenbestand duren vaak enkele dagen!

1. Ga naar <https://cms.kngu.nl/login>
2. De wedstrijden zijn te vinden onder de volgende benamingen:
RWS B:
N-Drenthe Noord (MB/BB, niveau, datum)
N-Drenthe Zuid (MB/BB, niveau, datum)

RWS C:
N-Drenthe (MB/BB, niveau, datum)
Bij de MB hebben we ook de keuze voor niveau 8. Die turnsters schrijf je in bij niveau 7 en zet bij de opmerkingen dat ze niveau 8 doen.
Niveau 7 is dit jaar vereenvoudigd! Kijk a.u.b. of niveau 8 nog wel nodig is.
3. Ook de juryleden moeten in het loket ingevuld worden. Je ziet daar alleen de juryleden van je eigen vereniging.
4. Heb je ook juryleden van een andere vereniging stuur dan een mail met die juryleden naar TC Drenthe tdrenthe@hotmail.com
5. De wedstrijdsecretaris controleert de inschrijving en kijkt of er voldoende juryleden zijn opgegeven. **(zie jurybeleid punt 9)**

Let op! Een wedstrijd RWS B of C bestaat uit meerdere categorieën. In het loket staan die allemaal als aparte wedstrijden vermeld.

N.B. Wacht niet tot het laatste moment om in te schrijven, het KNGU-loket is maar beperkt open.

3^e divisie : uiterste inschrijfdatum is 30 september 2025!

RWS B : 18 t/m 31 oktober 2025

RWS C : 3 januari t/m 18 januari 2026

Let op! Dit is in afwijking met wat er landelijk is gepubliceerd!

9. Jurybeleid regio Drenthe

1. De verenigingen zijn verplicht voor alle wedstrijden juryleden te leveren. De aanwezigheid van de juryleden is een verantwoordelijkheid van de vereniging.
2. Elke vereniging benoemt een jurycoördinator of aanspreekpunt voor juryzaken.
3. De vereniging vraagt haar juryleden voor welke wedstrijd zij beschikbaar zijn. Het kan dus niet voorkomen dat juryleden niet weten dat ze voor een bepaalde wedstrijd zijn opgegeven!
4. De vereniging controleert of de adresgegevens van de juryleden nog kloppen en geeft de juiste gegevens door aan de secretaris van de TC. Ook als in de loop van het jaar deze gegevens wijzigen!
5. Opgaven worden alleen geaccepteerd als er voldoende juryleden met het juiste brevet bij geleverd worden.
6. Verenigingen mogen juryleden in opleiding opgeven voor een wedstrijd, mits zij op de datum van de wedstrijd in het bezit zijn van een geldig brevet. Is dit niet het geval, dan dient de vereniging zelf voor vervanging te zorgen of volgt een sanctie.
7. In het bijgestelde jurybeleid van district Noord is de volgende bepaling omtrent de vergoeding van reiskosten opgenomen:
 - a. "Alleen de reiskosten van de standplaats van de vereniging waar het jurylid voor jureert tot de wedstrijdplaats worden vergoed"
 - b. Heeft een jurylid meer reiskosten, dan zal de betreffende vereniging deze moeten betalen.
8. Als een vereniging geen jurycoördinator heeft, wordt de inschrijving ook geweigerd.
9. Gymclubs die geen juryleden aanleveren, moeten met alle sporters deelnemen buiten mededinging en ontvangen een boete per ontbrekend jurylid. Gymclubs die te weinig juryleden aanleveren, moeten naar verhouding met sporters deelnemen buiten mededinging en ontvangen een boete per ontbrekend jurylid. (€75,- voor 1 jurylid, €150,- voor 2 en €250,- voor 3 of meer).
Dit geldt ook als een jurylid niet op komt dagen.

10. Buiten mededinging bij gemixte teams

In het geval van een mixteam waarbij een deel van het team BM moet meedoen, kijkt de technische commissie eerst of de overige sporters van het team aan een ander team kunnen worden toegevoegd. En er dus uiteindelijk een team ontstaat die buiten mededinging meedoet. Dit kan wel alleen bij de eerste wedstrijd van het seizoen. Is dit niet mogelijk dan worden de scores van de sporters die buiten mededinging meedoen niet meegenomen in de totaalscore van het team.

11. Medailles bij buiten mededinging

Sporters die buiten mededingen deelnemen aan wedstrijden ontvangen geen medaille. Vaak adviseert de technische commissie in dit geval aan de clubs om voor de prijsuitreiking de wedstrijd te verlaten, zodat de sporters wel wedstrijdplezier en ervaring kunnen opdoen, maar de consequenties van buiten mededingen deelnemen minder meekrijgen

12. Het hoofd van de wedstrijdjury deelt de juryleden in. Hierbij kan als service rekening gehouden worden met de persoonlijke voorkeur van de juryleden, maar dit is geen garantie!
13. De juryleden krijgen **14 dagen voor de betreffende wedstrijd** persoonlijk bericht over de juryindeling. Ook de vereniging (jurycoördinator) krijgt hiervan bericht.
14. Als juryleden plotseling verhinderd zijn om te jureren dan melden ze dat in eerste instantie bij hun eigen jurycoördinator, die voor een vervanger moet zorgen. De jury coördinator geeft de wijziging door aan het hoofd van de wedstrijdjury van de betreffende wedstrijd.
15. Daarom wordt elke vereniging aanbevolen om een reserve jurylid per wedstrijd aan te wijzen. Dit jurylid houdt de betreffende dag vrij en kan zelfs op de dag zelf nog worden opgeroepen.
16. Bij over inschrijving van het aantal juryleden bepaalt het hoofd van de wedstrijdjury wie jureert. Deze juryleden komen op de reservelijst.
17. Wanneer een vereniging voor de eerste keer aan een wedstrijd deelneemt en geen juryleden kan leveren, wordt dispensatie verleend.
18. Als de organiserende vereniging i.v.m. de organisatie over onvoldoende juryleden beschikt moet contact worden opgenomen met de werkgroep en kan dispensatie worden **aangevraagd**.

10. Juryleden

Aantal te leveren juryleden 2025 – 2026

- Dit is een **voorlopige schatting** gebaseerd op de aantallen en op de indeling van vorig seizoen
- **Direct na de inschrijving zullen we dit herberekenen en de juiste aantallen doorgeven.**
- Tot 1 december 2025 (RWS B) of 1 februari 2026 (RWS C) hebben de verenigingen dan nog de tijd om het juiste aantal juryleden door te geven. (zie ook hoofdstuk 9.9)

RWS B

Brevet:		Aantal juryleden per dag	
		TD1 MB niv.5	TD2 of hoger MB niv. 4 Suppl. E en F
Aantal turnsters per dag	1 - 2	0	
	3 - 4	0	1
	5 - 10	1	1
	11 - 15	1	2
	16 - 23	1	3
	24 - 29	1	4
	30 en meer	1	5

RWS C

Brevet:		Aantal juryleden per dag	
		TD1 MB niv. 6, 7 en 8	TD2 Suppl. G en H
Aantal turnsters	1 - 2	0	0
	3 - 8	1	1
	9- 14	2	2
	15 - 20	3	3
	21 en meer	4	4

- N.B. Door de werkwijze met teamwedstrijden duren de wedstrijden vaak wat langer. Daarom hebben we besloten dat de verenigingen een jurylid voor een hele dag op moeten geven. Daarop zijn bovenstaande cijfers gebaseerd. Bijkomend voordeel is ook dat de reiskosten worden beperkt en dat juryleden meer samen kunnen reizen. Dit houdt de wedstrijden meer betaalbaar.

Als juryleden **grote bezwaren** hebben om een hele dag te jureren, mag de vereniging de inzet over meerdere juryleden verdelen, maar dat moeten dan wel opeenvolgende dagdelen zijn!

Schaduwjuryleden zijn altijd van harte welkom bij de wedstrijden. Zij worden wel meegenomen in de verzorging, maar hebben geen recht op een reiskostenvergoeding.

Wij vragen de verenigingen om uiterlijk één week voor de wedstrijd aan het hoofd van de wedstrijdjury van de betreffende wedstrijd kenbaar te maken als er mensen komen schaduwjureren.

Brevetindeling Turnen Dames

Niveau	Minimaal TD1	Minimaal TD2
Supplement E		X
Supplement F		X
Supplement G		X
Supplement H		X
4		X
5	x	
6	X	
7	X	

Brevetverlenging voor seizoen 2025 – 2026

Voor de TD1 juryleden zullen er 2 opties komen voor het verlengen van het jurybrevet.

1. Jurybrevetverlenging op TD1 niveau middenbouw niveau 5, 6 & 7.
2. Verkorte opleiding TD2 niveau voor niveau 4, 5, 6 & 7 en E, F, G & H.*

*Dit is alleen te volgen in 2025. <https://dutchgymnastics.nl/trainers-en-coaches/opleidingen/agenda/?discipline=12&type=OPLGJUR#filters#filters>

Aantal te leveren juryleden voor de meerkamp- en toestelfinale

Deze aantallen zijn gebaseerd op het aantal deelnemers in het afgelopen seizoen.

Heb je dit jaar minder deelnemers dan zie je dat terug in het aantal te leveren juryleden in het volgende seizoen.

Meerkamp- en toestelfinale

Vereniging	TD1	TD2
Beatrix		1
DOS Dwingeloo		1
DOS Valthe		1
DOS Zuidwolde	1	
Eugenia		3
FC Meppel	1	2
FIT	1	4
G&A	1	1
GV Klazienaveen	1	1
GV Weerdinge		1
Kwiek		1
Olympia	2	3
Omnigym	1	1
SGV en L	1	1
Sport Club Emmen		1
SSS Smilde		1
SUIZ		1
SV Staphorst	1	3
TDG		1
TIOS		1
Turn Groep Noord		1
TVC		1
VKW		1
WGV		1

11. Fundamentals

De Fundamentals in 2025-2026 kunnen worden aangeboden op **twee manieren**:

- Fundamentals centraal organiseren in jouw gebied: wel inschrijven via inschrijfsysteem.

Aanbod via district/werkgebied

Dit houdt in dat het district, in samenwerking met organiserende clubs, minimaal 2 meetmomenten aanbiedt waarop ingeschreven kan worden via het inschrijfsysteem. Probeer als club zoveel mogelijk in groepen van 6 turnsters in te schrijven. De commissie vult eventuele kleinere groepen aan.

- *Inschrijven voor 1^e meetmoment: voor 1 oktober*
- *Inschrijven voor 2^e meetmoment: voor 15 januari*
- *[Optie: Inschrijven voor een 3^e meetmoment: ...]*

Coördinatie: Maaike Jongman

- **GEEN** Fundamentals aangeboden in jouw gebied: clubs organiseren dan onderling of apart: **niet inschrijven via inschrijfsysteem**.

De organisatieovereenkomst is verhoogd naar €200,- per 30 ingeschreven sporters, met een maximum van € 1.200,- per dag. Op de website te vinden onder kopje "Financiën" <https://dutchgymnastics.nl/trainers-en-coaches/disciplines/harmonisatie-en-kostendragers/>

- Naast een diploma met stickers nu ook een *herinneringsmedaille*.

NIEUW – herinneringsmedailles DG Fundamentals

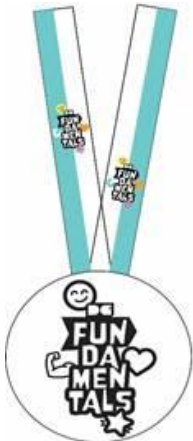
Tekst sticker achterkant;

Ik was erbij!

Meetmoment 1,2 of 3

Seizoen 2024-2025

Voorbeeld ontwerp;



Supplement niveau 8

D Score	
Moeilijkheidswaarde (MW)	5 hoogste waarde elementen, met keuze uit TA elementen (0.1) en A elementen (0.1)
Samenstellingselement (SE)	0.50 per element
Bonus (B)	0.30 per bonus

Sprong

- Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 sprongen.

Sprongsituatie: Trampolineplank - verhoogd vlak 0.60 m

Groep 3	D-score
3a. Streksprong op – rol voorover tot hurkzit	3.0
3b. Zweefrol via hurkzit tot stand	3.5

Brug ongelijk

	Samenstellingselement		Bonus	
1.	In stille hang overstrekte kurbethouding (hol) (1 sec.), gevolgd door gesloten kurbethouding (bol) (1 sec.)	0.50		
2.	Serie van 2 strekhangzwaaien minimaal 45° onder horizontaal (voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai – achterzwaai)	0.50	SE 2 uitgevoerd met 3 strekhangzwaaien minimaal 45° onder horizontaal + 0.30	+ 0.30
3.	Opspringen tot steun	0.50	In plaats van SE 3: Borstwaartsom met afzet van 1 been of 2 benen	+ 0.30
4.	Gesloten opzwaai minimaal 45° onder horizontaal (TA alleen voor niv. 8)	0.50	Heupdraai achterover	+ 0.30
5.	neerspringen, gevolgd door ondersprong af met afzet van 1 been (met of zonder plank) (TA alleen voor niv. 8)	0.50	neerspringen, gevolgd door ondersprong af met afzet van 2 benen (met of zonder plank) (TA alleen voor niv. 8)	+ 0.30

- Indien de kurbet wordt geturnd in SE 1 moet deze aan het begin van de oefening aan de hoge ligger worden getoond. De trainer mag de turnster vervolgens naar achter trekken/duwen om tot strekhangzwaai te komen.
 - Streksprong ½ draai tussen de liggers is toegestaan om van de hoge naar de lage ligger te komen. Dit is geen waarde element.
 - De turnster mag (zonder aftrek) onder de lage ligger door lopen om de oefening te vervolgen.
 - Voor het toekennen van SE 2 en Bonus 2 dienen alle zwaaien minimaal 45° onder horizontaal te zijn.
 - Een liggerwissel (van laag naar hoog) is NIET toegestaan en geeft 0.50 aftrek (E-score)

Supplement niveau 8

Balk

	Samenstellingselement		Bonus	
1.	Opspringen tot steun, 1 been overheffen tot rijzit	0.50	ophurken (1.006), kwart draai in hurkzit, komen tot stand	+ 0.30
2.	Streksprong	0.50	Wisselopsprong	+ 0.30
3.	Voorgescreven balk houdingen serie nummer 4	1.00		
4.	Arabesque 1 sec.	0.50	Zweefstand (min. Horizontaal) 1 sec.	+ 0.30
5.	Afsprong: Streksprong af	0.50	assemblé direct gevolgd door streksprong af	+ 0.30

TA-elementen alleen voor niveau 8:

- Vanuit rijzit achter ophurken tot hurkzit
- Loopsprong beenspreiding min. 90°
- Zweefstand min. horizontaal 1 sec.
- Streksprong af

Vloer

	Samenstellingselement		Bonus	
1.	Radslag	0.50	Arabier	+ 0.30
2.	Rol voorover tot hurkzit	0.50	(Vluchtige) Handstand (max. 45° afwijking van de verticaal)	+ 0.30
3.	Rol achterover met gebogen armen tot hurkzit	0.50		
4.	(Minimaal) een ½ pirouette (180°) of streksprong ½ draai	0.50		
5.	Loopsprong met min. beenspreiding van 90°	0.50		

TA-elementen alleen voor niveau 8:

- Loopsprong beenspreiding min. 90°



Ringenzaaien voorgeschreven oefenstof.

Supplement niveau 8

Opzet: naar achteren trekken of duwen

OEFENSTOF	Basis D-score = 5.00 p.	Keuze m.b.t. D-score
1. voorzwaai en achterzwaai		
2. voorzwaai en achterzwaai		
3. voorzwaai en achterzwaai		voorzwaai met ½ draai in = + 0.30 p
4. voorzwaai		voorzwaai met ½ draai uit = + 0.30 p - voorzwaai
5. achterzwaai en neerspringen tot stand		

Supplement niveau 7

Opzet: naar achteren trekken of duwen

OEFENSTOF	Basis D-score = 5.00 p.	Keuze m.b.t. D-score
1. voorzwaai en achterzwaai		
2. voorzwaai en achterzwaai		voorzwaai en komen tot vouwhang, zwaai in vouwhang, voor uitzwaaien, achterzwaai = + 0.30 p
3. voorzwaai met ½ draai in		
4. voorzwaai met ½ draai uit		
5. voorzwaai met ½ draai en neerspringen tot stand		voorzwaai en salto achterover gehurkt tot stand = + 0.30 p

Supplement niveau 6

Opzet: naar achteren trekken of duwen

OEFENSTOF	Basis D-score = 5.00 p.	Keuze m.b.t. D-score
1. voorzwaai en achterzwaai, voorzwaai en achterzwaai		
2. voorzwaai en komen tot vouwhang		
3. zwaai in vouwhang		achterzwaai in vouwhang met opsteken = + 0.30 p
4. voor uitzwaaien		voor uitzwaai met ½ draai in = + 0.30 p, indien gekozen wordt voor de "+" dan 5 overslaan
5. achterzwaai en voorzwaai met ½ draai in		
6. voorzwaai met ½ draai uit		
6. voorzwaai en salto achterover gehurkt tot stand		voorzwaai met ½ draai en neerspringen tot stand = - 0.30 p

Supplement niveau 5

Opzet: naar achteren trekken of duwen

OEFENSTOF	Basis D-score = 5.00 p.	Keuze m.b.t. D-score
1. voorzwaai en achterzwaai, voorzwaai en achterzwaai		
2. voorzwaai en komen tot vouwhang		
3. achterzwaai in vouwhang en dislok		
4. voorzwaai en komen tot vouwhang		
5. achterzwaai in vouwhang met opsteken		achterzwaai in vouwhang = - 0.30 p
6. voor uitzwaai met ½ draai in		
7. voorzwaai met ½ draai uit		
7. voorzwaai en salto achterover gehurkt tot stand		

Supplement niveau 4a

Opzet vrij

OEFENSTOF	Basis D-score = 5.00 p.	Keuze m.b.t. D-score
1. voorzwaai en achterzwaai		
2. voorzwaai en komen tot vouwhang		
3. achterzwaai in vouwhang en dislok		
4. voorzwaai en komen tot vouwhang		
5. achterzwaai in vouwhang met opsteken		
6. voor uitzwaaien, achterzwaai en inlok		
7. voor uitzwaai met ½ draai in		
8. voorzwaai met ½ draai uit		
8. voorzwaai en salto achterover gehurkt tot stand		Voorzwaai salto achterover gestrekt tot stand = + 0,30 p

Supplement niveau 4b

Opzet vrij

OEFENSTOF	Basis D-score = 5.00 p.	Keuze m.b.t. D-score
1. voorzwaai en achterzwaai		
2. voorzwaai en komen tot vouwhang		
3. achterzwaai in vouwhang en dislok tot vouwhang met gebogen armen		
4. voor uitzwaai met ½ draai in		
5. voorzwaai met ½ draai uit		
6. voorzwaai en salto achterover gehurkt tot stand		Voorzwaai salto achterover gestrekt tot stand = + 0,30 p

NB. Keuze uit 4a of 4b



Supplement niveau 3

Opzet vrij

OEFENSTOF	Basis D-score = 5.00 p.	Keuze m.b.t. D-score
1. voorzwaai en achterzwaai		
2. voorzwaai en komen tot vouwhang		
3. achterzwaai in vouwhang en dislok tot vouwhang met gebogen armen		
4. voor uitzwaaien, achterzwaai en inlok		
5. voor uitzwaai met ½ draai in		
6. voorzwaai met ½ draai uit		
7. voorzwaai en salto achterover gestrekt tot stand		voorzwaai en salto achterover gehurkt tot stand = - 0.30 p

Ringenzwaaien keuzeoefenstof.