

Selectieprocedure Bijlage C. Richtlijnen Basisniveau Nationale Selectie TeamGym Nederland

In de onderstaande tabel is beschreven wat er van het basisniveau van een gymnast verwacht wordt in de Nationale Selectie TeamGym-NL. Je vindt hieronder een vereenvoudigde versie. Neem voor de volledige versie contact op met: nationalselectie@groepsspringen.kngu.nl.

Alle vereisten voor jeugdgyrnasten gelden ook voor junior- en seniorgymnasten. Alle vereisten voor juniorgymnasten gelden ook voor seniorgymnasten.

Toestel	Jeugd	Junior	Senior
Trampoline	Een strakke streksalto met of zonder draai en met voldoende hoogte. Bij salto's met een halve draai: het lichaam aanzetten tot een gestrekte houding voor de landing. De lichaamshouding in salto's is duidelijk, kijkend naar de heup- en kniehoeken.	Een strakke streksalto met minstens 1,5 draai en met voldoende hoogte.	Een dubbele hurksalto met 0,5 draai (in of uit). Daarnaast worden meerdere van de volgende elementen technisch goed beheerst: <ul style="list-style-type: none"> • Streksalto 2,0 draaien; • Streksalto 2,5 draaien; • Dubbele hoeksalto 0,5 draai (in of uit); • Dubbele streksalto 0,5 draai (in of uit).

Pegasus	<p>Via de kaats wordt hoogte gewonnen. De volgende elementen worden technisch goed beheerst:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arabier; • Overslag. 	<p>De volgende elementen worden technisch goed beheerst:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ in, ½ uit; • Overslag met goede kaats; • Arabier met goede kaats. 	<p>Een tsukahara. Meerdere van de volgende elementen worden technisch goed beheerst:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ in, 1 uit; • Tsukahara gehoekt; • Tsukahara gestrekt; • Overslag-salto.
Airtrack vw	<p>Een voorwaartse serie wordt met kracht en tempo uitgevoerd, waarbij momentum geconserveerd blijft. Niet-salto's worden strak uitgevoerd. Enkele van de volgende series worden technisch goed beheerst:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Loopoverslag-Gesloten overslag; • Overslag-Hurksalto; • Hurksalto-Overslag(-Hurksalto); • Salto-Salto. 	<p>De volgende series worden technisch goed beheerst:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Streksalto-Overslag-Streksalto • Salto-Overslag-Streksalto ½ draai <p>Startsalto's worden lager bij de airtrack uitgevoerd dan andere salto's, om zo horizontale snelheid te behouden. Het slotelement in een serie wordt op voldoende hoogte uitgevoerd.</p>	<p>De volgende series worden technisch goed beheerst:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Streksalto-Overslag-Steksalto 1 draai; • Overslag-Streksalto 1,5 draai.

Airtrack aw	<p>Een achterwaartse serie wordt met kracht en tempo uitgevoerd, waarbij momentum geconserveerd blijft.</p> <p>Niet-salto's worden strak uitgevoerd.</p> <p>Een achterwaartse serie bestaande uit ten minste drie elementen. Denk aan: arabier-flikflak-flikflak/salto.</p>	<p>De volgende series worden technisch goed beheerst:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arabier-flikflak-streksalto 1 draai; • Arabier-flikflak-streksalto 1,5 draai; • Arabier-streksalto-streksalto 1 draai. <p>Indien salto's als slotelement worden gesprongen: Het slotelement in een serie wordt op voldoende hoogte uitgevoerd.</p>	<p>Meerdere van de volgende series worden technisch goed beheerst:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arabier-streksalto 1 draai-streksalto 1,5 draai; • Arabier-flikflak-dubbele salto; • Arabier-flikflak-streksalto 2 draaien.
Choreografie <i>Basisniveau & Trainbaarheid</i>	<p><i>Voor jeugd-, junior- en seniorgymnasten gelden hierbij dezelfde criteria.</i></p> <p>De gymnast kan nieuwe stukken choreografie laten zien die hij tijdens de training krijgt aangeleerd.</p> <p>De gymnast kan in ieder geval bewegen in een zijwaarts vlak (↔) en een achterwaarts vlak (↑).</p> <p>De gymnast kan (een deel van) een ritmische serie (RS) uitvoeren.</p> <p>De gymnast kan een element uitvoeren dat wordt voorafgegaan door twee bewegingen¹ en wordt gevolgd door twee bewegingen, zonder dat hij hierbij stopt met voortbewegen (movements in and out).</p> <p>De gymnast kan stukken choreografie met amplitude en strekking uitvoeren.</p>		

¹ Voor de definitie van 'bewegingen' verwijzen we naar het huidige Code of Points TeamGym.

<p>Vloerelementen</p>	<p>Meerdere van de onderstaande elementen worden met enigszins juiste techniek uitgevoerd.</p> <p>Balanselementen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pirouette vw; • 1 pirouette aw; • Handstand (kort aangehouden); • Zweefstand 90°; • Plank (HB403). <p>Sprongen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Streksprong 1 draai (afzet 2 voeten); • Sisonne 90°; • Kattensprong 0,5 draai. <p>Acrobatische elementen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • (Loop)overslag; • (Loop)flikflak. <p>Flexibiliteit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spagaat met een maximale afwijking van 45°; 	<p>Meerdere van de onderstaande elementen worden met enigszins juist techniek uitgevoerd.</p> <p>Balanselementen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1,5 pirouette vw of aw. <p>Sprongen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kattensprong 1 draai; • Hurksprong 1 draai; • Spreidhoeksprong; • Streksprong 1 draai (afzet 1 voet, landing 1 voet) (leap of hop); • Schaarsprong (horizontaal). <p>Acrobatische elementen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hurksalto aw. <p>Het gaat hierbij om uitvoeringen op een lange mat. (Geen verende vloer!)</p>	<p>Zie de vereisten voor juniorgymnasten.</p>
------------------------------	---	---	---

	<ul style="list-style-type: none">• Vouwzit met een afwijking van hoogstens 45°. Het gaat hierbij om uitvoeringen op een lange mat of toplaag. (Geen verende vloer!)		
--	--	--	--