

Profielementen test

Turnen Dames 2027

Instroom jong oranje

**Toestellen conform FIG*

Versie juni 2026

Uitleg PE-Test:

Aanmelden kan via de link: [Inschrijven PE-test 2027 - Formulier invullen](#)

Voor alle elementen geldt dat deze uitgevoerd dienen te worden met vormspanning en zonder grote fouten, daarnaast wordt beoordeeld op de technische criteria zoals omschreven in de tabel.

Je hebt maximaal twee pogingen voor een element, alleen deze twee pogingen worden gefilmd.

Er wordt gewerkt met een tijdschema per toestel. Zorg er daarom voor dat je jouw pogingen binnen de toegewezen toesteltijd uitvoert. Alleen pogingen die binnen deze tijd plaatsvinden, kunnen worden beoordeeld. Op brug mag uitsluitend gebruik worden gemaakt van een matje bij vluchtelementen (alleen op de grond, niet over de legger). Wordt er wel een matje over de legger gebruikt dan wordt 1 punt in mindering gebracht.

Het betreft een beoordelingsmoment en geen training. Daarom worden andere situaties of hulpmiddelen niet gebruikt. Op balk mag er, indien nodig, een matje gebruikt worden voor het inturnen. De grondbalk wordt niet gebruikt. Wanneer tijdens een beoordeelde poging een matje wordt gebruikt, wordt hiervoor 1 punt in mindering gebracht.

Bij de twee pogingen zijn de regels rondom hulpverleners confirm FIG (CoP 2025-2028).

Er wordt gewerkt met een richtscore van 110 punten voor 1e jaars junioren en 130 punten voor 2e jaars junioren, er is plek voor max. 12 sporters.

Bij onvoorziene omstandigheden, kan door de manager topsport een uitzondering worden gemaakt.

Sporter:

Geboortejaar:

Coach:

Vereniging:

	Omschrijving element	Aantal	Beoordelingspunten	Score toekenning
BRUG ONGELIJK	Kip hdst 2 sec in serie	2	Via bolle ligsteunhouding, eerst heupen boven handen, ver spreiden sluiten. Handstand in rechte lijn.	1 punt per kip-hst
	Stalder in serie	5	Vanuit handstand in rechte lijn, schouders boven handen, via ligsteun erin, hoofd neutraal meegaand in beweging. Bovenkomen met borst in, rechte armen.	2 punten per stalder
	Zolendraai handstand in serie	5	Vanuit handstand in rechte lijn, schouders boven handen, via ligsteun erin, hoofd neutraal meegaand in beweging. Bovenkomen met borst in, rechte armen.	2 punten per zolen handstand
	Reus + reus a.o. 1/1 + reus	1	Vanuit bolle houding openen van de schouderhoek. Kijkend naar legger, hoofd neutraal (oor bij steunarm). 2 ^e halve draai in handstand eindigen < 10%	3 punten
	Zolendraai, stalder of endo met 1/1	1	1 ^e halve draai in opgaande beweging. Vanuit bolle houding openen van de schouderhoek. Kijkend naar legger, hoofd neutraal (oor bij steunarm). 2 ^e halve draai in handstand eindigen < 10%	5 punten
	Reus v.o. in serie	3	Hoofd neutraal en open schouderhoek in het vallen. Via hakken bol naar handstand (rechte lijn)	2 punten per slinger
	Uit losse zwaai pak salto + kip handstand	1	Duidelijke hangfase bij paksalto, stemmen van schouders bij de inzet	Paksalto 4 pnt +kip 6 pnt
	Kip handstand 1/2 draai v.w. in serie	2	1 ^e hand naar ondergreep tijdens het sluiten naar handstand, dan ½ draai. Handstand eindigen < 10%	2 punten per kip ½
	Endo starten en eindigen in handstand	1	Vanuit handstand in rechte lijn, met lengte vallen, hoofd neutraal meegaand in beweging. Bovenkomen met borst in. Rechte armen.	5 punten
	Kip hndst katchev gespreid/gehoekt uit zolendraai of stalder + kip hndst	1	Vanuit handstand in rechte lijn, schouders boven handen, via ligsteun erin, hoofd neutraal meegaand in beweging. Rechte armen bij inzet en pakken.	Zolen = 4 punten/ stalder = 5 punten
	Dubbelhurk Of D-afsprong (naar dichte kuil)	1	Duidelijke hangfase vanuit schouders ingezet, versnelde reus door de handstand, dubbel hurk open (handen vrij). De D-afsprong mag geen blinde landing hebben.	3 punten 6 punten
	Kip hdst Shaposjnikova uit zolen, stalder of losom	1	Opvangen in lange lijn zodat achterzwaai mogelijk is, (felg inzet, zelfde criteria als bovenstaand)	3 punten uit losom 4 punten uit zolen of stalder
D-element naar keuze	1	Netheid en volgens FIG uitgevoerd.	4 punten	

Sporter:

Geboortejaar:

Coach:

Vereniging:

	Omschrijving element	Beoordelingspunten	Score toekenning
BALK	Afsprong arabier dubbel schroef Of D-afsprong (naar dichte kuil)	Strakke kaats, tegenovergestelde voet voor in de kaats, hoogte van de afsprong	3 punten 6 punten
	Losse radslag	Armen recht in de losse radslag, landen met de voet naar voren en heupen naast elkaar.	4 punten
	Acro serie rebounding	Conform Fig	5 punten
	Loopflikflak 3x	Afzet over de heupen en in de landing druk op het voorste been, heupen recht en armen strak Er worden geen punten toegekend voor 1 of 2 flikflakken	4 punten
	Zijwaarts salto	Echt zijwaarts uitgevoerd, beide benen vast en landing rechtop	4 punten
	Opsprong arabier loop flikflak	Aanloop & arabier rechtdoor, eindhouding is met druk op het voorste been en de armen naar een strakke eindhouding.	4 punten
	Losse overslag	Gecontroleerd op standbeen landen met druk op de heup, hoofd komt als laatste.	4 punten + 1 punt als het gecombineerd wordt met een gymnastische sprong van B-waarde
	Wisselspagaat sprong	Inzet been min. 45°, spagaat min. 180° gecontroleerd en rechtop landen.	3 punten
	Pirouette buitenwaarts & binnenwaarts	Beginpositie rechtop en hoge relevé van het standbeen in de pirouette, andere voet in passe aan knie of enkel.	1 punt voor buitenwaarts, combi binnen- en buitenwaarts 3 punten
	Spagaatsprong 2 op 2 links + rechts	Rechtop in afzet, min. 180°, romp rechtop, armen geplaatst, landing ook rechtop.	2 punten
	Baan spagaatsprong 2x	Rechtop in afzet, min. 180° mag met gebogen of gestrekt been. Romp rechtop, armen geplaatst.	3 punten
	D-element naar keuze	Netheid en volgens FIG uitgevoerd.	4 punten

Sporter:

Geboortejaar:

Coach:

Vereniging:

	Omschrijving element	Beoordelingspunten	Score toekenning
VLOER	Arabier tempo salto - tempo salto – tempo salto	Handplaatsing 1 voor 1 in de lijn, verplaatsing naar achter, late 'terughaal"	2 punten
	Arabier tempo 1/2 - punch streksalto	Na tempo ½ vloer zien bij neerzetten voeten, arm laag houden (linksom draaien rechterarm laag). Grond spotten voor halve draai	4 punten
	Arabier schroef salto	Handplaatsing 1 voor 1 in de lijn, bij afzet heupen naar voor en bovenste arm max horizontaal	2 punten
	Arabier 3/2 punch - salto	Zie schroef+2e hand arabier wat dichterbij. Vloer zien laatste halve draai. Arm laag houden (linksom draaien rechterarm laag). Hoofd op bij punch	4 punten
	Arabier flikflak dubbel salto	Flikflak 'bovenop', hoofd neutraal, handen onder de benen.	6 punten
	Arabier (flikflak) dubbel schroef	Flik flak 'bovenop', dubbel schroef bovenste arm max horizontaal.	3 punten
	Salto - salto - salto	Duidelijk hurk openen voor landing, punch afzet armen horizontaal.	3 punten
	Overslag streksalto - punch hurk salto	Streksalto armen zijwaarts,	3 punten
	Arabier (flikflak) twistsalto gehurkt	Bij twist, heupen openen, armen maximaal horizontaal, draai-inzet vanaf de grond. Linksom is linkerarm omlaag, handen onder knieën	3 punten
	D-element naar keuze	Netheid en volgens FIG uitgevoerd.	4 punten

*** Waar een vaste landing mogelijk is levert een stick landing 1 punt bonus op**

Sporter:

Geboortjaar:

Coach:

Vereniging:

	Omschrijving element	Beoordelingspunten	Score toekenning
Sprong	Yurchencko hurk heel* OF Yurchenko strek heel	Afstoot kort blok, vaste schouders, draai arm voor arm (niet 2 armen tegelijk) hoofd neutraal, niet op borst in afstoot	15 punten
	Overslag salto* Of uw 4.2	Met blok	15 punten
	Kasamatsu gehurkt* Of uw 4.2	Hakken hoog erop benen gesloten, armen snel 1 voor 1 in lijn plaatsen (schouderbreedte) voorop pegasus. 2 ^e arm blijft laag na afstoot	15 punten

*** Keuze, 2 van de 3 sprongen te tonen**

Sporter:

Geboortejaar:

Coach:

Vereniging:

	Omschrijving element	Beoordelingspunten	Score toekenning
MAXITRAPOLINE	Dubbel schroef achterover	Op het kruis, schouders en hoofd neutraal, eerst over de heupen afzetten dan schroeven	2 punten
	Dubbel schroef voorover	Hoofd en schouders neutraal *	2 punten
	Temposalto - vrije dubbel salto achterover in puckhouding	Inzet over de heupen, schouders en hoofd neutraal. *	2 punten
	Streksalto 5/2 schroef achterover + hurksalto	Schouderas en hoofd neutraal	2 punten
	Vrije dubbel salto achterover in puckhouding, met 1/1 schroef.	Inzet over de heupen, schouders en hoofd neutraal, duidelijke eindfase. *	2 punten
	Temposalto - dubbel twistsalto uit trampoline	Schouders en hoofd neutraal, inzet over heupen, schroef in de startfase, met oriëntatie naar voren, puckpositie behouden tijdens hele beweging.*	2 punten
	Dubbel hoeksalto voorover met halve schroef	Juiste hoekpositie en benen vast, uitstrekken van de hoekpositie met bolle halve draai, hoofd neutraal en armen omlaag.*	2 punten
	Streksalto achterover met 3/2 schroef + streksalto voorover met 3/2 schroef uit de trampoline	Inzet over de heupen, tussen beide salto's armen op en bekken recht.*	2 punten

*Materiaal: Maxitramp, blokkenkuil met mat 20-30cm of vaste kuil met mat 10 cm.

Sporter:

Geboortjaar:

Coach:

Vereniging:

	Omschrijving element	Technische opmerking	Score toekenning
Vloer gymnastisch	Pirouette passé linkervoet voor enkelvoudig 1/1 naar links en dan door naar 2/1 passé naar links (zelfde draairichting) of alles naar rechts met rechtervoet voor. De dubbel pirouette op voorkeursbeen draaien	Letten op basishouding (zie foto onderin, armen laag) Bij pirouette combi wissel je van standbeen maar draairichting blijft hetzelfde De combinatie moet in een doorgaande beweging zijn, voet geplaatst bij knie of enkel	3 punten 1 P voor halen van pirouette combinatie 1 P body posture (zie foto) 1 P Zuiverheid
	Vanuit chassé wisselpagaat naar Cadet 1/2	Er wordt beoordeeld op hoogte, spreiding min. 180, houding en netheid.	4 punten 1 p hoogte 1 p spreiding 1 p houding 1 p netheid
	Vanuit chassé wisselpagaat naar wisselhalf of wisselring	Er wordt beoordeeld op hoogte, spreiding min. 180, houding en netheid.	4 punten 1 p hoogte 1 p spreiding 1 p houding 1 p netheid
	2/1 pirouette been geheven of been in de hand 2/1	Standbeen gestrekt, been geheven lang genoeg horizontaal, houding, armen gedragen vanuit de rug, schouders in de rug	3 punten 1 punt voor halen van pirouette 1 p body posture 1 p netheid

