

Fysiek testprogramma Jong Oranje Selectie

versie 31-5-2019

Scoring

1.	Handstand heffen, 10x	
Op klosjes	elke correct uitgevoerde handstand heffen is 1 punt	
Elke handstand en elke spreidhoeksteun duidelijk aangeven in juiste houding	elke correct uitgevoerd handstand heffen waarbij het dalen niet tot een correcte spreidhoeksteun gaat is een halve punt	
Gestreckte ellebogen	bij meer dan 3 sec pauze tussen twee handstand heffens stopt de test	
Heffen met bolle rughouding	als turnster gaat zitten of staan stopt de test	
Vanuit spreidhoeksteun tot handstand en weer terug tot spreidhoeksteun		
2.	Hoekhang aantikken/half beenheffen, 20x	
Vanuit strekhang aan wandrek, met gestreckte benen met de tenen de sport tussen de handen aantikken en terug tot 90 graden heuphoek, vervolgens weer aantikken tussen de handen. De eerste hoekhang aantikken komt vanuit strekhang, de overige 19 komen vanuit hoekhang.	10 pnt - 20x elke keer minder betekent een halve punt minder	
Hoofd positie steeds neutraal		
Lage rug steeds rond		
3.	Power pike/ beenheffen, op snelheid	
Vanuit strekhang aan wandrek, met gestreckte benen met de tenen de sport tussen de handen aantikken en terug tot strekhang, dit gebeurt zo snel mogelijk. 3 pogingen totaal	Gemiddelde snelheid in m/s 10 pnt - percentielscore 75 - 100	
Hoofd positie steeds neutraal	7,5 pnt - percentielscore 50 - 74	
Lage rug steeds rond	5 pnt - percentielscore 25 - 49	
	2,5 pnt - percentielscore 1 - 24	
4.	Handstand opzwaaien op lage ligger brug vanuit streksteun, 10x	
Mag gespreid of gesloten	elke correct uitgevoerde handstand is 1 punt	
Handstand moet worden bereikt binnen 10 graden		
Mag steeds een stopje tussen elke handstand, niet langer dan 5 seconden		
Indien 3x achter elkaar een handstand niet wordt bereikt stopt de test		
Onvoldoende correcte uitvoering geeft per fout 1 punt in mindering op de score		
5.	Touw klimmen met benen in spreidhoekhouding (benen horizontaal)	
5 meter op snelheid, vanuit zit op de vloer/mat	tijd onder de 8,5 sec is 10 pnt	
Benen gestrekt	elke 0,3 sec meer betekent 1 punt minder	
Benen in spreidhoekhouding rond de horizontaal. Indien afwijking groter dan 30 graden stopt de test		
6.	Handstand staan (zonder klosjes) op harde ondergrond	
Maximaal 2 pogingen	60 sec staan betekent 10 pnt	
Grote vormcorrecties geven 1 punt aftrek per keer	bij minder lang staan wordt het aantal punten gerelateerd aan de tijd	
Bij handverplaatsing stopt de test	b.v. 50% van de tijd betekent 50% van de punten	

Fysiek testprogramma Jong Oranje Selectie

versie 31-5-2019

Scoring

7.	Sprongtest/ countermovement jump	
Handen op de heupen, na inzakken zo hoog mogelijk springen op twee benen.	Gemiddelde spronghoogte in cm en gemiddelde power in W/kg	
Na landing terug naar gestrekte positie, vervolgens opnieuw zo hoog mogelijk springen na inzakken. 3 pogingen totaal	Puntenverdeling zoals bij test 3	
	Gemiddeld puntenaantal van beide scores	

8.	Lenigheid	
Vanuit 5e positie releve aan de barre, linker hand aan de barre	Scoring: oefeningen worden opgenomen, scoring vanuit video analyse	
A: maximale opzwaai voor met rechter been, terug tot 5e positie releve	Been voorbij 170 graden - 2 pnt / been tussen 150 en 170 graden - 1 pt / onder 150 graden is 0 pnt	
B: maximale opzwaai voor met rechter been en 3 sec houden, terug tot 5e positie releve	Been voorbij 160 graden - 2 pnt / been tussen 140 en 160 graden - 1 pt / been onder 140 graden - 0 pnt	
C: maximale opzwaai achter met rechter been, terug tot 5e positie releve (romp blijft op, schouders boven heupen)	Been voorbij 90 graden - 2 pnt / been tussen 90 en 60 graden - 1 pt / been onder 60 graden - 0 pnt	
D: maximale opzwaai achter met rechter been en 3 sec houden, terug tot 5e positie releve (romp blijft op, schouders boven heupen)	Been voorbij 80 graden - 2 pnt / been tussen 80 en 50 graden - 1 pt / been onder 50 graden - 0 pnt	
E: standspagaat houden (3 sec) met rechter been	Been voorbij 160 graden - 2 pnt / been tussen 140 en 160 graden - 1 pt / been onder 140 graden - 0 pnt	
F: needle kick met rechterbeen, terug tot 5e positie releve	Been voorbij 170 graden - 2 pnt / been tussen 150 en 170 graden - 1 pt / onder 150 graden is 0 pnt	
halve draai		
G: maximale opzwaai voor met linker been, terug tot 5e positie releve	Been voorbij 170 graden - 2 pnt / been tussen 150 en 170 graden - 1 pt / onder 150 graden - 0 pnt	
H: maximale opzwaai voor met linker been en 3 sec houden, terug tot 5e positie releve	Been voorbij 160 graden - 2 pnt / been tussen 140 en 160 graden - 1 pt / been onder 140 graden - 0 pnt	
I: maximale opzwaai achter met linker been, terug tot 5e positie releve (romp blijft op, schouders boven heupen)	Been voorbij 90 graden - 2 pnt / been tussen 90 en 60 graden - 1 pt / been onder 60 graden - 0 pnt	
J: maximale opzwaai achter met linker been en 3 sec houden, terug tot 5e positie releve (romp blijft op, schouders boven heupen)	Been voorbij 80 graden - 2 pnt / been tussen 80 en 50 graden - 1 pt / been onder 50 graden - 0 pnt	
K: standspagaat houden (3 sec) met linker been	Been voorbij 160 graden - 2 pnt / been tussen 140 en 160 graden - 1 pt / been onder 140 graden - 0 pnt	
L: needle kick met linkerbeen, terug tot 5e positie releve	Been voorbij 170 graden - 2 pnt / been tussen 150 en 170 graden - 1 pt / onder 150 graden is 0 pnt	
kwart draai richting barre tot 1e positie releve, beide handen aan de barre		
M: maximale opzwaai rechter been zijwaarts, terug tot 1e positie	Been voorbij 170 graden - 2 pnt / been tussen 150 en 170 graden - 1 pt / onder 150 graden - 0 pnt	
N: maximale opzwaai rechter been zijwaarts en 3 sec houden, terug tot 1e positie	Been voorbij 160 graden - 2 pnt / been tussen 140 en 160 graden - 1 pt / been onder 140 graden - 0 pnt	
O: maximale opzwaai linker been zijwaarts, terug tot 1e positie	Been voorbij 170 graden - 2 pnt / been tussen 150 en 170 graden - 1 pt / onder 150 graden - 0 pnt	
P: maximale opzwaai linker been zijwaarts en 3 sec houden, terug tot 1e positie	Been voorbij 160 graden - 2 pnt / been tussen 140 en 160 graden - 1 pt / been onder 140 graden - 0 pnt	
in buiklig op blokken, hoofd voorbij de rand, kin op borst		
Q: stok vastpakken, handen op schouderbreedte, nu met gestrekte ellebogen de armen zo hoog mogelijk tillen	Armen meer dan 20 graden boven de heup/schouderlijn - 2 pnt / Armen inder dan 10 graden boven de heup/schouderlijn - 0 pnt	
R: boogje uitduwen, voeten bij elkaar en knieën recht, handen op schouderbreedte, ellebogen gestrekt	Schouders voorbij de vingers, 2 pnt Schouders voorbij de handwortel, 1 pt Schouders niet voorbij de handwortel, 0 pnt	
	Punten van oefening q. en r. (schouderlenigheid) worden verdrievoudigd in de totaal score van lenigheid	

Fysiek testprogramma Jong Oranje Selectie

versie 31-5-2019

Scoring

9.	Kaatsen/ drop jump	
	Van een verhoging stappen, vervolgens op twee benen zo hoog mogelijk springen na een zo kort mogelijk grondcontact	Combinatiescore van contacttijd en spronghoogte (reactive strength index)
	Kaatsen op de voorvoeten	Puntenverdeling zoals bij test 3
	Knieën niet verder buigen in het kaatsmoment	
	3 pogingen totaal	

Maximaal te behalen punten: 124

50 punten vanuit oefening 1, 2, 4, 5 en 6 (kracht)

44 punten vanuit oefening 8 (lenigheid)

30 punten vanuit oefening 3, 7 en 9 (explosiviteit)