

Kracht

1. Counter movement jump op 2 benen
 Conform testprotocol OJTS 2019
 Percentielscore 75 - 100: 10 pnt
 Percentielscore 50 - 74: 7,5 pnt
 Percentielscore 25 - 49: 5 pnt
 Percentielscore 1 - 24: 2,5 pnt

2. Drop jump op 2 benen
 Conform testprotocol OJTS 2019
 Percentielscore 75 - 100: 10 pnt
 Percentielscore 50 - 74: 7,5 pnt
 Percentielscore 25 - 49: 5 pnt
 Percentielscore 1 - 24: 2,5 pnt

3. Beenheffen in hang aan wandrek (aan voorliggende sport)
 Vanuit strekhang, wandrek met tenen aantikken, knieen gestrekt.
 Terug tot hoekhang (benen boven de horizontaal) en weer aantikken.
 Knieen gebogen of niet volledig aantikken telt niet. Bij 2x niet tellen
 stopt de test.
 20x: 10 pnt
 19x: 9,5 pnt
 18x: 9 pnt
 17x: 8,5 pnt
 16x: 8 pnt
 etc

4. Handstand staan, op sportvloer of aanloopbaan, max 2 pogingen
 20 sec: 10 pnt
 19 sec: 9,5 pnt
 18 sec: 9 pnt
 17 sec: 8,5 pnt
 16 sec: 8 pnt
 etc.
 Aftrek punten bij slechte lichaamshouding, gebogen armen/benen, slappe voeten
 Bij handverplaatsen stopt de test.

5. Handstand heffen op klosjes of handstand heffen vanuit spreidrolletje v.o.

5x: 10 pnt	5x: 5 pnt
4x: 8 pnt	4x: 4 pnt
3x: 6 pnt	3x: 3 pnt
2x: 4 pnt	2x: 2 pnt
1x: 2 pnt	1x: 1 pt

6. Touw klimmen, 3,5 mtr vanuit zit, benen in spreidhoek en op of boven horizontaal
 Normering:

6 sec: 10 pnt	8,5 sec: 5 pnt
6,5 sec: 9 pnt	9 sec: 4 pnt
7 sec: 8 pnt	9,5 sec: 3 pnt
7,5 sec: 7 pnt	10 sec: 2 pnt
8 sec: 6 pnt	10,5 sec: 1 pnt

 Indien knieen licht gebogen en/of benen onder horizontaal, komt er 1 sec per fout
 bij de gescoorde tijd.



Actieve lenigheid	
1. Been opzwaaien voorwaarts links en rechts	
180°:	5 pnt
Boven 160°:	3 pnt
Boven 135°:	1 pnt
Beneden 135°:	0 pnt
2. Needle kicks links en rechts	
180°:	5 pnt
Boven 160°:	3 pnt
Boven 135°:	1 pnt
Beneden 135°:	0 pnt
3. Actieve schouderlenigheid: buiklig schouders openen.	
Referentie is heup/schouderlijn	
Armen boven heup/schouderlijn:	5 pnt
Armen op de heup/schouderlijn:	3 pnt
Armen binnen 20° van de heup/schouderlijn:	1 pnt
Armen buiten 20° van de heup/schouderlijn:	0 pnt

Sprong	
Met trampoplank	max pnt
1. Overslag over springtoestel (120cm) naar 120 cm stapel	5 pnt
2a. Arabier fl-fl tot stand op mattenst (120 cm) over pegasus (120 cm)	3 pnt
2b. Arabier fl-fl gestrekt tot kaars op mattenst (120 cm) over pegasus (120 cm)	5 pnt
Yurchenko: duidelijk blok tonen tijdens steunfase!	
3. Overstreckte streksalto v.o. naar mattenstapel 120 cm	5 pnt
4. Arabier streksalto naar 120 cm	5 pnt
5a. Uit 3 passen aanloop arabier temposalto temposalto temposalto (airtrack)	3 pnt
5b. Uit 3 passen aanloop arabier temposalto temposalto temposalto (tumbling)	5 pnt

Brug	
	max pnt
1a. Kip handstand in serie (3x)	3 pnt
1b. Kip handstand in serie (5x)	5 pnt
2a. Losom 45 graden boven hor. (serie van 5, lage ligger)	3 pnt
2b. Losom tot handstand in serie (3x, lage ligger, volledig gestrekte armen)	5 pnt
3a. Andere kleine cirkeldraai tot handstand in serie (3x, bandjes, gestrekte armen)	3 pnt
3b. Andere kleine cirkeldraai tot handstand in serie (3x, lage ligger, gestrekte armen)	5 pnt
4a. Reus a.o. in serie (5x, brug, gestrekte armen)	3 pnt
4b. Sjanzirovka zwaaien in serie (5x, enkele ligger)	5 pnt
5a. Reus v.o. in serie (5x, bandjes), open heupen laatste kwartier (ondergreep)	3 pnt
5b. Reus v.o. in serie (3x, enkele ligger), open heupen in laatste kwartier	5 pnt
6a. Reus met open streksalto (armen langs de oren)	3 pnt
6b. Reus met dubbel salto gehurkt	5 pnt
7. Lusjes programma pupil 2	10 pnt
<u>Lusjesoefening Pupil 2</u>	
1. Kip handstand	
2. 5x voorzw tot handstand, achterzw tot handstand (in achterzw accent voor reus v.o.)	
3. Losom horizontaal, losom ¾, losom handstand	
4. 3x voorzwaai tot handstand, achterzwaai tot handstand	
5. Losom horizontaal, losom ¾, losom handstand	
6. 10x reus a.o.	
(26 elementen)	

Balk	
n.b.: acrobatiek met vluchtfase mag met matje, zonder puntaftrek	max pnt
1a. loopspagaatsprong serie van 3, links + rechts met gebogen inzetbeen	3 pnt
1b. loopspagaatsprong serie van 3, links + rechts met gestrekt inzetbeen	5 pnt
2a. Wisselspagaatsprong	3 pnt
2b. Wisselspagaatsprong i.c.m. sissone sprong	5 pnt
3a. Pirouette been hoog (45°)	3 pnt
3b. B-pirouette of hoger	5 pnt
4a. Boogje loopflik-flak	3 pnt
4b. Dubbel flikflak	5 pnt
5a. Aerial	3 pnt
5b. Aerial in verbinding met gymnastisch of acrobatisch element	5 pnt
6. Hurksalto a.o. of loopsalto a.o., uit stand	5 pnt
7a. Afsprong: Arabier hurksalto of (flikflak) flikflak hurksalto, van de grondbalk	3 pnt
7b. Afsprong: Arabier hurksalto tot ruglig of (flikflak) flikflak hurksalto tot ruglig van grondbalk naar 30 cm mat	5 pnt



Vloer of tumblingbaan

Acro mag van tumblingbaan of airtrack naar kuil met dikke mat. Landingsvlak moet minmaal gelijke hoogte hebben als het afzetvlak	max pnt
1a. Uit 3 passen aanloop arabier fl fl streksalto naar verhoogd vlak (30 cm)	3 pnt
1b. Uit 3 passen aanloop arabier fl fl streksalto naar verhoogd vlak (60 cm)	5 pnt
2a. Uit 3 passen aanloop arabier fl fl streksalto met hele schroef	3 pnt
2b. Uit 3 passen aanloop arabier fl fl streksalto met anderhalve schroef	5 pnt
3a. Uit 3 passen aanloop overslag streksalto	3 pnt
3b. Uit 3 passen aanloop overslag streksalto naar verhoogd vlak (30 cm)	5 pnt
4a. Uit 3 passen aanloop arabier temposalto streksalto	3 pnt
4b. Uit 3 passen aanloop arabier temposalto streksalto naar verhoogd vlak (30 cm)	5 pnt
5a. Uit 3 passen aanloop serie punch hurksalto v.o. (2x)	3 pnt
5b. Uit 3 passen aanloop serie punch hurksalto v.o. (3x)	5 pnt
6a. Vanuit 1 stap wisselspagaatsprong	3 pnt
6b. Wisselspagaatsprong met 1/2 draai met plank	5 pnt
7a. Kadetsprong zonder plank	3 pnt
7b. Kadetsprong met halve draai met plank	5 pnt
8a. Anderhalve pirouette in passé links en rechts	3 pnt
8b. Dubbel pirouette in passé links en rechts	5 pnt

Trampoline + acro methodisch

Programma op of uit trampoline of dubbel minitramp	max pnt
1a. Streksalto a.o. met anderhalve schroef uit trampoline	3 pnt
1b. Streksalto a.o. met anderhalve schroef op trampoline	5 pnt
2a. Dubbel salto a.o. gehurkt uit trampoline	3 pnt
2b. Dubbel salto a.o. gehurkt op trampoline	5 pnt
3a. Dubbel salto v.o. gehurkt uit trampoline	3 pnt
3b. Dubbel salto v.o. gehurkt op trampoline	5 pnt
4a. Streksalto v.o. met hele schroef uit trampoline	3 pnt
4b. Streksalto v.o. met hele schroef op trampoline	5 pnt
5. Uit stand op vloer of tumbling: serie flikflak (4x)	5 pnt
6. Vanaf plank: handstand kurbet streksprong naar plank, streksprong af, kaats tot handstand op plank, kurbet flikflak	5 pnt

<https://www.iat.uni-leipzig.de/datenbanken/dbturnen/GTw/TN/index.php?ak=9&app=boden>

(Boden Linie 3)

n.b.: bij "landingen" op trampoline mag er een matje worden ingeschoven en mag er worden doorgekaatst na de "landing"