

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, knieën gestrekt.
 Terug tot hoekhang (benen boven de horizontaal) en weer aantikken.
 Knieën 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

40 sec: 10 pnt	20 sec: 5 pnt
36 sec: 9 pnt	16 sec: 4 pnt
32 sec: 8 pnt	12 sec: 3 pnt
28 sec: 7 pnt	8 sec: 2 pnt
24 sec: 6 pnt	4 sec: 1 pnt

etc.

Aftek 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 pnt |

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 knieën 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	sprongpunten tellen dubbel mee
Met trampoplank naar dichte kuil met dikke mat (pegasus 125 cm)	max pnt
1a. Yurchenko gehurkt of gehoekt	3 pnt
1b. Yurchenko gestrekt	5 pnt
Yurchenko: duidelijk blok tonen!	
2a. Overslag salto gehurkt	3 pnt
2b. Overslag salto variant met D-score 4,2 of hoger	5 pnt
Op vloer of tumblingbaan	
3. Uit 3 passen aanloop arabier temposalto temposalto temposalto	5 pnt

Brug	max pnt
1. Losom handstand in serie van 3 (volledig gestrekte armen)	5 pnt
2. Zolendraai h.st. of stalder h.st. in serie van 3 (volledig gestrekte armen)	5 pnt
3a. Reus met hele draai (enkele ligger)	3 pnt
3b. Kleine cirkeldraai tot handstand met halve draai	5 pnt
4. Paksalto naar mattenstapel 150 cm of naar lage ligger met matje	5 pnt
5. Onderzwaai halve dr tot handstand naar mattenstapel 150 cm of naar lage ligger met matje	5 pnt
6a. Sjapi voorbereiding tot ruglig op matten 60 cm met lichte hulp	3 pnt
6b. Sjapi voorbereiding tot ruglig op matten 60 cm zelfstandig	5 pnt
7a. Vlucht zelfde ligger gepakt met hulpverlenen (brug of enkele ligger)	3 pnt
7b. Vlucht zelfde ligger gepakt zonder hulpverlenen (brug of enkele ligger)	5 pnt
8a. Dubbel salto gehurkt	3 pnt
8b. Dubbel salto gehurkt zonder handen (open)	5 pnt
9. Lusjesprogramma jeugd 1	10 pnt
<u>Lusjesoefening Jeugd 1</u>	
1. Kip handstand	
2. 10x reus v.o.	
3. 5x voorzaai handstand, achterzwaai handstand	
4. 3x losom handstand	
5. 3x zolendraai handstand	
6. 3x stalderhandstand	
7. 5x temporeus	
(31 elementen)	

Ball n.b.: acrobatiek met vluchtfase mag met balkmatje zonder puntafrek	max pnt
1a. Gymnastische sprong C waarde (geen wisselpagaat)	3 pnt
1b. Gymnastische sprong D waarde	5 pnt
2a. Pirouette B-waarde	3 pnt
2b. Pirouette C-waarde of hoger	5 pnt
3. Aerial i.c.m. een acrobatische A en een gymnastische A, voor en na de aerial	5 pnt
4. Een andere aerial of een acrobatische D (opsprong mag)	5 pnt
5a. Serie flikflak (2x)	3 pnt
5b. Serie flikflak (3x) of boogje flik-flak flik-flak	5 pnt
6. Acroserie rebounding	5 pnt
7a. Afsprong: Arabier hurksalto of (flikflak) flikflak hurksalto, tot ruglig van groundbalk naar 30 cm mat	3 pnt
7b. Afsprong: Arabier streksalto of (flikflak) flikflak streksalto, van wedstrijd balk naar 60 cm matten	5 pnt



Vloer of tumblingbaan	max pnt
Acro mag van tumblingbaan of airtrack naar kuil met dikke mat. Landingsvlak moet minimaal gelijke hoogte hebben als het afzetvlak	
1a. Arabier fl fl dubbel salto gehurkt	3 pnt
1b. Arabier fl fl dubbel salto gehurkt naar 30 cm (op vloer of tumblingbaan)	5 pnt
2a. Uit 3 passen aanloop arabier fl fl streksalto met anderhalve schroef	3 pnt
2b. Uit 3 passen aanloop arabier fl fl streksalto met dubbel schroef	5 pnt
3a. Uit 3 passen aanloop overslag streksalto naar verhoogd vlak (30 cm)	3 pnt
3b. Uit 3 passen aanloop overslag streksalto met hele schroef	5 pnt
4a. Uit 3 passen aanloop arabier temposalto streksalto naar 30 cm	3 pnt
4b. Uit 3 passen aanloop arabier temposalto streksalto naar 60 cm	5 pnt
5a. Uit 3 passen aanloop serie punch hurksalto v.o. (3x)	3 pnt
5b. Uit 3 passen aanloop serie punch salto v.o. (3x), minimaal 1 gestrekt of punchesalto v.o. uit een schroef salto (doorgaande beweging)	5 pnt
6a. Wisselspagaat met halve draai met plank	3 pnt
6b. Wisselspagaat met halve draai zonder plank	5 pnt
7a. Kadetsprong met halve draai met plank	3 pnt
7b. Kadetsprong met halve draai zonder plank	5 pnt
8a. Pirouette been hoog (los of vast)	3 pnt
8b. C-pirouette of hoger of anderhalve pirouette been hoog (los of vast)	5 pnt

Trampoline + acro methodisch	max pnt
Programma op of uit trampoline of dubbel minitramp	
1a. Streksalto a.o. met dubbele schroef uit trampoline	3 pnt
1b. Streksalto a.o. met dubbele schroef op trampoline	5 pnt
2a. Dubbel salto a.o. gehoekt uit trampoline	3 pnt
2b. Dubbel salto a.o. gehoekt op trampoline	5 pnt
3a. Dubbel salto v.o. gehoekt uit trampoline	3 pnt
3b. Dubbel salto v.o. gehoekt op trampoline	5 pnt
4a. Streksalto v.o. met anderhalve schroef uit trampoline	3 pnt
4b. Streksalto v.o. met anderhalve schroef op trampoline	5 pnt
5. Uit stand: fikflak (3x) hurksalto a.o.	5 pnt
6. Vanaf plank: handstand kurbet streksprong naar plank, streksprong af, kaats tot handstand op plank, kurbet fikflak https://www.iat.uni-leipzig.de/datenbanken/dbturnen/GTw/TN/index.php?ak=9&app=boden_ (Boden Linie 3)	5 pnt
n.b.: bij "landingen" op trampoline mag er een matje worden ingeschoven en mag er worden doorgekaats na de "landing"	