



Overzicht oefenstof:

Instap District 1	23
Instap District 2	24
Instap District 3	25
Pupil 1 District 1	26
Pupil 1 District 2	27
Pupil 1 District 3	28
Pupil 2 District 1	29
Pupil 2 District 2	30
Pupil 2 District 3	31
Jeugd 1 District 1	32
Jeugd 1 District 2	33
Jeugd 1 District 3	34

Instap District 1

Uitgangspositie: Hang aan de hoge ligger

Let op: Bij deze categorie ligt een extra valmat onder de brug

	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Technische accenten
1.	Overstreckte kurbethouding (hol) in stille hang (1 sec.) Gesloten kurbethouding (bol) in stille hang (1 sec.) 2x kurbet in stille hang (hol/bol, hol/bol)	--) () () () () ()	
2.	Trainer trekt turnster naar achter of turnster maakt zelf zwaai (1 inzet) 3x strekhangzwaai in de 3 ^e achterzwaai neerspringen tot stand, streksprong ½ draai tot stand bij de lage ligger	3.001		Inzet wordt niet beoordeeld Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal
3.	Borstwaartsom met afzet vanaf 1 been (<i>basis</i>) of Borstwaartsom met afzet van 2 benen (+0,30)	1.001 1.001		
4.	Streksteunopzwaai minimaal 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) of Streksteunopzwaai horizontaal (+0,30)	2.001 2.001		
5.	Heupdraai achterover	2.105		
6.	Ophurken of –spreiden, direct gevolgd door (spreid)zolenonderzwaai (<i>basis</i>) of Voorover duikelen tot hoekhang (3 sec.) (+0,30) of Neerspringen, gevolgd door spreidzolenonderzwaai met afzet van 2 benen (-0,30)	6.001 -- --		

Instap District 2

Uitgangspositie: Hang aan de hoge ligger


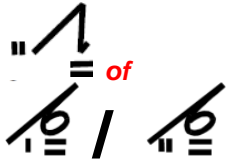

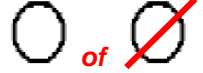
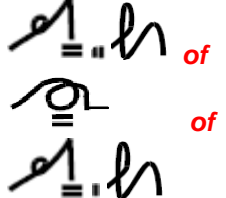
Let op: Bij deze categorie ligt een extra dikke mat onder de brug

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Technische accenten
1.	Overstreckte kurbethouding (hol) in stille hang (1 sec.) Gesloten kurbethouding (bol) in stille hang (1 sec.)		--) (
2.	Trainer trekt turnster naar achter of turnster maakt zelf zwaai (1 inzet) 3x strekhangzwaai in de 3 ^e achterzwaai neerspringen tot stand, streksprong ½ draai tot stand bij de lage ligger		3.001		Inzet wordt niet beoordeeld Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal
3.	a) Ospringen tot steun (basis) <i>of</i> b) Borstwaartsom met afzet van 1 of 2 benen (+0,30)		-- 1.001		
4.	a) Strecksteunopzwaai 45° onder horizontaal (basis) <i>of</i> b) Strecksteunopzwaai horizontaal (+0,30) <i>of</i> c) Strecksteunopzwaai lager dan 45° onder horizontaal (-0,30)		2.001 2.001 --		
5.	Heupdraai achterover		2.105		
6.	a) Neerspringen, gevolgd door spreidzolenonderzwaai met afzet van 2 benen (basis) <i>of</i> b) Ophurken of -spreiden, direct gevolgd door (spreid)zolen-onderzwaai (+0,30) <i>of</i> c) Voorover duikelen tot hoekhang (3 sec.) (+0,30) <i>of</i> d) Neerspringen, gevolgd door ondersprong af met afzet van 2 benen (-0,30)		6.001 6.001 -- 6.001		N.B. 2x plus-variant

Instap District 3

Uitgangspositie: (Met hulp) komen tot hang aan een uiteinde van de hoge ligger





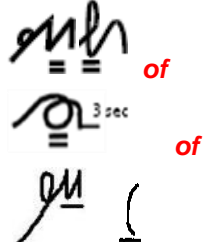
Let op: Bij deze categorie ligt een extra valmat onder de brug

	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Technische accenten
1.	Zijwaarts gaan door middel van handverplaatsing naar het andere uiteinde van de hoge ligger in een gespannen houding Afspringen en komen tot stand, streksprong $\frac{1}{2}$ draai met gezicht naar de lage ligger, gevolgd door pasjes naar het midden van de lage ligger	--		
2.	a) Opspringen tot steun (met of zonder plank) (<i>basis</i>) of b) Borstwaartsom met afzet van 1 of 2 benen (+0,30)	-- 1.001		
3.	a) Strecksteunopzwaai lager dan 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) of b) Strecksteunopzwaai 45° onder horizontaal en hoger (+0,30)	-- 2.001		
4.	a) Heupdraai achterover (+0,30) of b) Heupdraai achterover weglaten (-0,30)	2.105		
5.	a) Neerspringen, gevolgd door ondersprong af met afzet van 2 benen (<i>basis</i>) of b) Voorover duikelen tot hoekhang (+0,30) of c) Neerspringen, gevolgd door ondersprong af met afzet van 1 been (-0,30)	6.001 6.001 --		

Pupil 1 District 1

Uitgangspositie: Hang aan de hoge ligger

Let op: Bij deze categorie ligt een extra valmat onder de brug

	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Technische accenten
1.	Overstreckte kurbethouding (hol) in stille hang (1 sec.) Gesloten kurbethouding (bol) in stille hang (1 sec.) 2x kurbet in stille hang (hol/bol, hol/bol)	--) () () () () ()	
2.	Trainer trekt turnster naar achter of turnster maakt zelf zwaai (1 inzet) a) 3x strekhangzwaai minimaal 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) of b) 3x strekhangzwaai (voorzwaai bij minimaal 2 van de 3 zwaaien horizontaal) (+0,30) In de 3 ^e achterzwaai neerspringen tot stand, streksprong ½ draai tot stand bij de lage ligger	3.001 3.001		Inzet wordt niet beoordeeld Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal
3.	a) Borstwaartsom met afzet van 2 benen (<i>basis</i>) of b) Borstwaartsom trekken zonder afzet (+0,30)	1.001 1.001		
4.	a) Strecksteunopzwaai minimaal 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) of b) Strecksteunopzwaai horizontaal (+0,30)	2.001 2.001		
5.	Heupdraai achterover	2.105		
6.	a) Ophurken of –spreiden, direct gevolgd door (spreid)zolenonderzwaai (<i>basis</i>) of b) Voorover duikelen tot hoekhang (3 sec.) (+0,30) of c) Ophurken streksprong af (+0,30)	6.001 -- 5.008		N.B. 2x plus-variant

Pupil 1 District 2

Uitgangspositie: Hang aan de hoge ligger








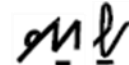
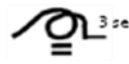

Let op: Bij deze categorie ligt een extra valmat onder de brug

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Technische accenten	
1.	Overstreekte kurbethouding (hol) in stille hang (1 sec.) Gesloten kurbethouding (bol) in stille hang (1 sec.) 2x kurbet in stille hang (hol/bol, hol/bol)		--) () () () ()		
2.	Trainer trekt turnster naar achter of turnster maakt zelf zwaai (1 inzet) 3x strekhangzwaai in de 3 ^e achterzwaai neerspringen tot stand, streksprong ½ draai tot stand bij de lage ligger		3.001		Inzet wordt niet beoordeeld Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal	
3.	a) Borstwaartsom met afzet vanaf 1 been (basis) <i>of</i> b) Borstwaartsom met afzet van 2 benen (+0,30)		1.001 1.001		<i>of</i>	
4.	a) Strecksteunopzwaai minimaal 45° onder horizontaal (basis) <i>of</i> b) Strecksteunopzwaai horizontaal (+0,30)		2.001 2.001		<i>of</i>	
5.	Heupdraai achterover		2.105			
6.	a) Ophurken of –spreiden, direct gevolgd door (spreid)zolenonderzwaai (basis) <i>of</i> b) Voorover duikelen tot hoekhang (3 sec.) (+0,30) <i>of</i> c) Ophurken streksprong af (+0,30) <i>of</i> d) Neerspringen, gevolgd door spreidzolenonderzwaai met afzet van 2 benen (-0,30)		6.001 -- 5.008 6.001		<i>of</i>	<i>N.B. 2x plus-variant</i>
				<i>of</i>		
				<i>of</i>		

Pupil 1 District 3

Uitgangspositie: Hang aan de hoge ligger

Let op: Bij deze categorie ligt een extra valmat onder de brug

	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Technische accenten
1.	Overstreckte kurbethouding (hol) in stille hang (1 sec.) Gesloten kurbethouding (bol) in stille hang (1 sec.)	--) (
2.	Trainer trekt turnster naar achter of turnster maakt zelf zwaai (1 inzet) 3x strekhangzwaai In de 3 ^e achterzwaai neerspringen tot stand, streksprong ½ draai tot stand bij de lage ligger	3.001		Inzet wordt niet beoordeeld Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal
3.	a) Opspringen tot steun (<i>basis</i>) of b) Borstwaartsom met afzet van 1 of 2 benen (+0,30)	-- 1.001	 of 	
4.	a) Strecksteunopzwaai minimaal 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) of b) Strecksteunopzwaai lager dan 45° onder horizontaal (-0,30)	2.001 --	 of 	
5.	Heupdraai achterover	2.105		
6.	a) Neerspringen, gevolgd door spreidzolenonderzwaai met afzet van 2 benen (<i>basis</i>) of b) Ophurken of -spreiden, direct gevolgd door (spreid)zolenonderzwaai (+0,30) of c) Voorover duikelen tot hoekhang (3 sec.) (+0,30) of d) Neerspringen, gevolgd door ondersprong af met afzet van 2 benen (-0,30)	6.001 6.001 -- 6.001	 of  of  of 	N.B. 2x plus-variant

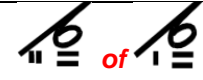


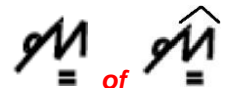
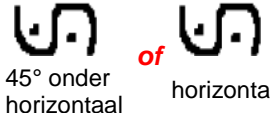

Pupil 2 District 1

Uitgangspositie: Parallelstand borstlings aan de buitenzijde voor de lage ligger

	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Juryaccenten
1.	a) Borstwaartsom met afzet van 2 benen (<i>basis</i>) of b) Borstwaartsom trekken zonder afzet (+0,30) of c) Zweefkip (+0,30)	1.001 1.001 1.101		<i>N.B. 2x plus-variant</i>
2.	a) Strecksteunopzwaai horizontaal (<i>basis</i>) of b) Strecksteunopzwaai 45° boven horizontaal (+0,30) of c) Strecksteunopzwaai minimaal 45° onder horizontaal (-0,30)	2.001 2.001 2.001		
3.	Heupdraai achterover	2.105		
4.	a) Ophurken (<i>basis</i>) of b) Zolendraai (gestrekt of gehurkt) achterover (+0,30) of c) 1 been overheffen tot zit en terughurken (-0,30)	5.008 5.108 --		
5.	Aanspringen naar de hoge ligger, gevolgd door voorzwaai-achterzwaai a) Voorzwaai minimaal 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) b) Voorzwaai horizontaal (+0,30)	3.001	 45° onder horizontaal of horizontaal	Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal
6.	a) Voorzwaai, achterzwaai gevolgd door achter neerspringen tot stand (<i>basis</i>) of b) Voorzwaai salto achterover gehurkt (+0,30)	3.001 6.104	 of	Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal








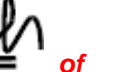

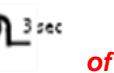


Pupil 2 District 2

Uitgangspositie: Parallelstand borstlings aan de buitenzijde voor de lage ligger

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Juryaccenten
1.	a) Borstwaartsom met afzet van 2 benen (<i>basis</i>) <i>of</i> b) Borstwaartsom met afzet van 1 been (-0,30)		1.001 1.001		
2.	a) Strecksteunopzwaai minimaal 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) <i>of</i> b) streksteunopzwaai horizontaal (+0,30)		2.001 2.001		
3.	Heupdraai achterover		2.105		
4.	a) Ophurken (<i>basis</i>) <i>of</i> b) 1 been overheffen tot zit en terughurken (-0,30)		5.008 --		
5.	Aanspringen naar de hoge ligger, gevolgd door voorzwaai-achterzwaai a) Voorzwaai minimaal 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) <i>of</i> b) Voorzwaai horizontaal (+0,30)		3.001	 45° onder horizontaal <i>of</i> horizontaal	Zwaaiahogte minimaal 45° onder horizontaal
6.	Voorzwaai, achterzwaai gevolgd door achter neerspringen tot stand		3.001		Zwaaiahogte minimaal 45° onder horizontaal


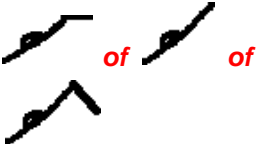

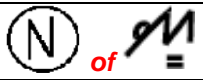
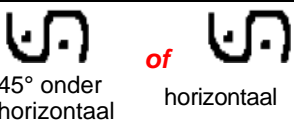
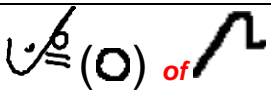

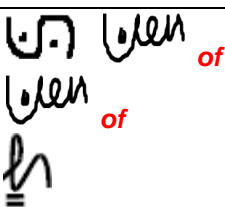
Pupil 2 District 3

Uitgangspositie: Hang aan de hoge ligger

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Technische accenten
1.	Overstreckte kurbethouding (hol) in stille hang (1 sec.) Gesloten kurbethouding (bol) in stille hang (1 sec.)	2x kurbet in stille hang (hol-bol-hol-bol)	--) () () () ()	
2.	Trainer trekt turnster naar achter of turnster maakt zelf zwaai (1 inzet) a) 3x strekhangzwaai minimaal 45° onder horizontaal (basis) of b) 3x strekhangzwaai (voorzwaai minimaal 30° onder horizontaal bij minimaal 2 van de 3 zwaaien) (+0,30)	In de 3 ^e achterzwaai neerspringen tot stand, streksprong ½ draai tot stand bij de lage ligger	3.001 3.001	!) (((((((())))))))	Inzet wordt niet beoordeeld Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal
3.	a) Borstwaartsom met afzet vanaf 1 been (basis) of b) Borstwaartsom met afzet van 2 benen (+0,30)		1.001 1.001	 of 	
4.	a) Strecksteunopzwaai minimaal 45° onder horizontaal (basis) of b) Strecksteunopzwaai horizontaal (+0,30) of c) Strecksteunopzwaai lager dan 45° onder horizontaal (-0,30)		2.001 2.001 --	 of  	
5.	Heupdraai achterover		2.105		
6.	a) Ophurken of opspreiden, direct gevolgd door (spreid)zolenonderzwaai (basis) of b) Voorover duikelen tot hoekhang (3 sec.) (basis) of c) Ophurken streksprong af (+0,30) of d) Neerspringen, gevolgd door spreidzolenonderzwaai met afzet 2 benen (-0,30)		6.001 -- 5.008 6.001	 of   of   of 	N.B. 2x basis-variant

Jeugd 1 District 1

Uitgangspositie: Parallelstand borstlings aan de buitenzijde voor de lage ligger

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Technische accenten
1.	a) Borstwaartsom met afzet van 2 benen (<i>basis</i>) of b) Zweefkip (+0,30)		1.001 1.101		
2.	a) Strecksteunopzwaai horizontaal (<i>basis</i>) of b) Strecksteunopzwaai 45° boven horizontaal (+0,30) of c) Strecksteunopzwaai minimaal 45° onder horizontaal (-0,30)		2.001 2.001 2.001		
3.	Heupdraai achterover		2.105		
4.	a) Zolendraai achterover (gestrekt of gehurkt) (<i>basis</i>) of b) Ophurken (-0,30)		5.108 5.008		
5.	Aanspringen naar de hoge ligger, gevolgd door voorzwaai-achterzwaai a) Voorzwaai minimaal 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) of b) Voorzwaai horizontaal (+0,30)		3.001	 45° onder horizontaal horizontaal	Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal
6.	a) Borstwaartsomzwaai (gevolgd door heupdraai achterover) (<i>basis</i>) of b) Streckhangkip (+0,30)		3.001 (2.105) 1.104		
7.	a) Strecksteunopzwaai minimaal 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) of b) Strecksteunopzwaai horizontaal (+0,30)		2.001 2.001		
8.	a) Voorzwaai, achterzwaai gevolgd door hurksalto achterover (<i>basis</i>) of b) Salto achterover gehurkt zonder voorzwaai, achterzwaai (+0,30) of c) Opspreiden en spreidzolenonderzwaai tot stand (-0,30)		3.001, 6.104 6.104 6.001		Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal


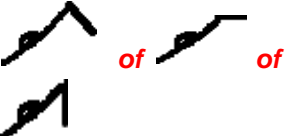

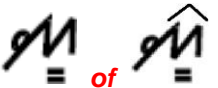

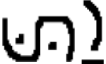
Jeugd 1 District 2

Uitgangspositie: Parallelstand borstlings aan de buitenzijde voor de lage ligger

	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Technische accenten
1.	a) Borstwaartsom met afzet van 2 benen (<i>basis</i>) of b) Borstwaartsom trekken zonder afzet (+0,30)	1.001 1.001		
2.	a) Strecksteunopzwaai horizontaal (<i>basis</i>) of b) Strecksteunopzwaai 45° boven horizontaal (+0,30) of c) Strecksteunopzwaai minimaal 45° onder horizontaal (-0,30)	2.001 2.001 2.001		
3.	Heupdraai achterover	2.105		
4.	a) Ophurken (<i>basis</i>) of b) Zolendraai (gestrekt/gehurkt) achterover (+0,30) of c) 1 been overheffen tot zit en terughurken (-0,30)	5.008 5.108 --		
5.	Aanspringen naar de hoge ligger, gevolgd door voorzwaai-achterzwaai a) Voorzwaai minimaal 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) of b) Voorzwaai horizontaal (+0,30)	3.001		Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal
6.	a) Voorzwaai, achterzwaai gevolgd door achter neerspringen tot stand (<i>basis</i>) of b) Voorzwaai salto achterover gehurkt (+0,30)	3.001 6.104		Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal

Jeugd 1 District 3

Uitgangspositie: Parallelstand borstlings aan de buitenzijde voor de lage ligger

	Oefenstof Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Technische accenten
1.	a) Borstwaartsom met afzet van 2 benen (<i>basis</i>) of b) Borstwaartsom met afzet van 1 been (-0,30)	1.001 1.001		
2.	a) Strecksteunopzwaai 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) of b) Strecksteunopzwaai horizontaal (+0,30) of c) Strecksteunopzwaai lager dan 45° onder horizontaal (-0,30)	2.001 2.001 --		
3.	Heupdraai achterover	2.105		
4.	a) Ophurken (<i>basis</i>) of b) 1 been overheffen tot zit en terughurken (-0,30)	5.008 -		
5.	Aanspringen naar de hoge ligger, gevolgd door voorzwaai-achterzwaai a) Voorzwaai minimaal 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) of b) Voorzwaai horizontaal (+0,30)	3.001	 45° onder horizontaal horizontaal	Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal
6.	Voorzwaai, achterzwaai gevolgd door achter neerspringen tot stand	3.001		Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal