

Meisjes 6 en 7 jaar - GYM



SPRONG 1 valmat op banken + plankoline

Iedereen maakt 2 dezelfde sprongen (kiezen uit onderstaande mogelijkheden).
De beste sprong telt.

- Streksprong op de mat gevolgd door koprol.
- Aanloop direct gevolgd door een koprol.

Uitgangswaarde 9
Uitgangswaarde 10

BALK (hoogte 100 cm.)

Uitgangswaarde 10

- Vanaf verhoging (kastdelen ca. 80 cm) voor de balk op de balk stappen.
- Op de tenen met de armen hoog tot het midden van de balk – hurkzit met de handen aan de balk en dan weer staan.
- Streksprong.
- Gaan met tik voor en pas voorwaarts, andere been tik voor en pas voorwaarts tot einde balk, hierbij zijn de armen zijwaarts.
- Streksprong af op valmat.

MAT

Uitgangswaarde 10

- Huppelen tot het midden – koprol voorover – streksprong.
- Terugrollen tot kaars met handen in de heupen, 2 sec. vasthouden.
- Streksprong halve draai.
- Radslag tot uitvalsstand.

REKSTOK (schouderhoogte)

Uitgangswaarde 10

- Borstwaartsom gehurkt/gehoeft met éénbenige afzet tot steun.
- Voorover duikelen.
- Met éénbenige afzet ondersprong tot stand.



Meisjes 8 en 9 jaar - GYM

SPRONG 1 valmat op banken + plankoline

Iedereen maakt 2 dezelfde sprongen (kiezen uit onderstaande mogelijkheden).
De beste sprong telt.

- Aanloop gevolgd door zweefrol.
- Aanloop gevolgd door handstand platvallen.

Uitgangswaarde 9

Uitgangswaarde 10

BALK (hoogte 100 cm)

Uitgangswaarde 10

- Vanuit borstlingse parallelstand op verhoging (kastdelen ca. 80 cm) ophurken tot hurkzit en met $\frac{1}{4}$ draai komen tot stand en op de balk stappen.
- Aansluitpas links rechts, rechts links met de armen zijwaarts.
- Op de tenen met de armen hoog tot einde balk.
- Halve draai - 2 pasjes - kattesprong - 1 of 2 pasjes - zweefstand (2 sec. vasthouden).
- 1 pas voorwaarts gevolgd door een $\frac{1}{2}$ draai
- Gaan met tik voor en pas voorwaarts, andere been tik voor en pas voorwaarts tot einde balk, hierbij zijn de armen zijwaarts.
- Spreidsprong af.

MAT

Uitgangswaarde 10

- Opzwaaien tot handstand – terug tot stand.
- Koprol voorover – streksprong – koprol voorover.
- Streksprong halve draai – koprol achterover.
- Vanuit stand radslag tot uitvalsstand.

REKSTOK (schouderhoogte)

Uitgangswaarde 9.5

- Borstwaartsom gehurkt/gehoekt met éénbenige afzet tot streksteun.
- Losse opzwaai (buik los van de rekstok) **OF** buikdraai achterover (= **bonus + 0.5**)
- Neerspringen tot stand.
- Met tweebeelige afzet ondersprong tot stand.



Meisjes 10 en 11 jaar - GYM

SPRONG 2 valmatten op banken + plankoline of kast (min. 90cm) + plankoline/trampoline

Iedereen maakt 2 dezelfde sprongen (kiezen uit onderstaande mogelijkheden).
De beste sprong telt.

- Aanloop gevolgd door handstand platvallen (plankoline). **Uitgangswaarde 9**
- Aanloop gevolgd door handstandoverslag over kast (trampoline of plankoline). **Uitgangswaarde 10**

BALK (hoogte 100 cm) (met Reutherplank)

Uitgangswaarde 9.5

- Met korte aanloop of vanuit stand ophurken.
- ¼ draai in hurkzit en dan gaan staan.
- Loopsprong en dan een kattesprong.
- Gaan tot einde balk op de tenen, halve draai op 2 benen.
- Zweefstand 2 sec. vasthouden gevolgd door 2 à 3 pasjes op de tenen met de armen hoog.
- Streksprong-wisselsprong.
- Knieheffen met de armen zijwaarts tot bijna einde balk.
- Hurksprong af **OF** arabier af (= **bonus + 0.5**)

MAT

Uitgangswaarde 10

- Handstand doorrol tot hurkzit.
- Zweefrol.
- Streksprong halve draai.
- Koprol achterover met gestrekte armen, waarbij de handen naar binnen geplaatst worden.
- Aanloop gevolgd door radslag aansluitpas radslag.

REKSTOK (schouderhoogte)

Uitgangswaarde 9.5

- Borstwaartsom gehurkt/gehoekt tot streksteun (**met tweebenige afzet = bonus + 0.5**)
- Buikdraai achterover.
- Neerspringen tot stand.
- Spreidzolenondersprong.



Meisjes 12 en 13 jaar - GYM

SPRONG Reutherplank en kast (min. 90 cm) of 2 valmatten op banken

Iedereen maakt 2 dezelfde sprongen (kiezen uit onderstaande mogelijkheden).
De beste sprong telt.

- Aanloop gevolgd door handstand platvallen (2 valmatten op banken) **Uitgangswaarde 9**
- Aanloop gevolgd door handstandoverslag over kast. **Uitgangswaarde 10**

BALK (hoogte 115 cm)

Uitgangswaarde 8.5

- Vanuit stand (vanaf reutherplank) ophurken.
- $\frac{1}{4}$ draai in hurkzit en tot stand komen.
- Aansluitpas - loopsprong – kattesprong - halve draai op 2 benen.
- Zweefstand 2 sec. vasthouden.
- Koprol tot rijzit **OF** snelle rol (= **bonus + 1.0**).
- Achterop hurken tot stand – streksprong.
- Arabier af **OF** handstandoverslag af (= **bonus + 0.5**).

MAT

Uitgangswaarde 9

- Handstand doorrol tot hurkzit.
- Zweefrol.
- Streksprong halve draai.
- Stutrol tot ligsteun.
- Arabier kaats $\frac{1}{2}$ draai radslag **OF** handstandoverslag met plank (= **bonus + 0.5**) **OF** handstandoverslag (= **bonus + 1.0**).

REKSTOK (schouderhoogte)

Uitgangswaarde 9.5

- Borstwaartsom gehoekt met tweebeelige afzet tot streksteun.
- Buikdraai voorover gehurkt (= **bonus + 0.5 = extra element**).
- Buikdraai achterover tot streksteun.
- Vanuit streksteun spreidzolenondersprong af.



Meisjes 14 jaar en ouder - GYM

SPRONG (hele kast)

Iedereen maakt 2 dezelfde sprongen (kiezen uit onderstaande mogelijkheden).
De beste sprong telt.

- Aanloop gevolgd door handstandoverslag over kast met trampoline. **Uitgangswaarde 9**
- Aanloop gevolgd door handstandoverslag over kast met Rheuterplank. **Uitgangswaarde 10**

BALK (hoogte 115 cm)

Uitgangswaarde 9.5

- Doorhurken en komen tot ruglingse zit (met Reutherplank).
- Been overspreiden, beide benen naar achteren zwaaien en achter ophurken.
- Loopsprong – pas – sisonne – op tenen tot einde balk.
- ½ draai op 1 been **OF** fouetté draai (= **bonus + 0.5**)
- Zweefstand 2 sec. vasthouden - snelle rol – hurksprong.
- Handstandoverslag af.

MAT

Uitgangswaarde 9

- Zweefrol tot stand - handstand doorrol **OF** zweefrol direct gevolgd door twee-benige afzet handstand doorrol (= **bonus + 0.5**).
- Streksprong halve draai – stutrol.
- Arabier kaats - halve draai – radslag.
- Handstandoverslag met plank **OF** handstandoverslag (= **bonus + 0.5**)

REKSTOK (schouderhoogte)

Uitgangswaarde 9.5

- Borstwaartsom gehoekt met tweebeige afzet.
- Buikdraai voorover gehurkt.
- Buikdraai achterover tot streksteun.
- Vanuit streksteun spreidzolenondersprong **OF** vanuit streksteun spreidzolenondersprong met ½ draai af tot stand (= **bonus + 0.5**).