



# Brug

# Level 10

*Enkel lage legger, herenbrug  
Legger mag in hoogte versteld worden.*

<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<b>In hang 4x heenloop, 4x terugloop</b>	Handen in bovengreep Linkerhand - rechterhand telt als 2x
<b>Duikel tussen armen door, heen en terug</b>	Tik met de voeten de grond (of verhoging) aan voordat je terugkomt.
<b>Spring tot steun, duikel voorover af</b>	Toon een bolle steun, hang in de schouders. Handen in bovengreep houden, ook tijdens het afduikelen.
<b>Ondersprong</b>	Afzet 1- of 2- benig.



# Brug

# Level 9

*Enkel lage legger, herenbrug  
Legger mag in hoogte versteld worden.*

<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<b>Aanspringen 3x (stoeltje) zwaai</b> - Mag aan hoge en lage legger	Aanspringen mag vanaf verhoging (plank of blok). Achter ompakken. Stoeltjezwaai is met de hakken tegen de billen.
<b>Vouwhang (2 tel.)</b>	Kijk naar de knieën
<b>Spring tot steun, 2x opzwaaien achter af</b>	
<b>Spreidondersprong</b>	2-benige afzet. Voetzolen gespreid tegen de legger plaatsen.



# Brug

## Level 8

*Enkel lage legger, heren brug*

<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<b>Borstwaarts om</b>	Met de borstwaarts om mag er gebruik gemaakt worden van een opstapje. Afzet 1- of 2-benig.
<b>2x opzwaaien</b>	
<b>Buikdraai achterover</b>	Benen gestrekt houden.
<b>2x opzwaaien</b>	
<b>Kies een afsprong</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tegenspreiden ondersprong af</li><li>- Tot stand komen spreidondersprong <math>\frac{1}{2}</math> draai af</li></ul>	



# Brug

## Level 7

*Enkel lage legger, herenbrug  
Legger mag in hoogte versteld worden.*

<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<b>Borstwaarts om</b>	Met de borstwaarts om mag er gebruik gemaakt worden van een opstapje. Afzet 1- of 2-benig.
<b>2x opzwaaien</b>	
<b>Buikdraai achterover</b>	Benen gestrekt houden.
<b>Kies een afsprong</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Opklimmen tot hurkzit – streksprong af</li><li>- Opklimmen tot spreidstand- streksprong af</li></ul>	2-benige afzet en landing bij de streksprong af.  Spreidstand mag gehurkt zijn (kikkerhouding)



# Brug

## Level 6

*Enkel lage legger, herenbrug  
Legger mag in hoogte versteld worden.*

<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<b>Kipzwaai</b>	
<b>Kies een opsprong</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Borstwaarts om</li><li>- Spring tot steun buikdraai voorover</li></ul>	Borstwaarts om 2-benige afzet.
<b>2x opzwaaien</b>	Op het hoogste moment van de opzwaai een rechte rug tonen.
<b>Buikdraai achterover</b>	Benen en armen gestrekt houden.
<b>Kies een afsprong</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ophurken streksprong af</li><li>- Opspreiden streksprong af</li></ul>	Opspreiden mag gehurkt (kikkerhouding).



# Brug

# Level 5

<i>Wedstrijdbrug</i>	
Jurereen start pas vanaf het zwaaien	
<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<b>3x zwaaien aan hoge legger achter los</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Train(st)er mag turnster naar achter trekken/duwen om tot zwaai te komen</li><li>- Turn(st)er mag vanuit opklimmen of variant van ophurken tot zwaai komen</li></ul>	Er wordt niet gekeken naar de zwaaihoogte maar naar de: <ul style="list-style-type: none"><li>- Bolle houding voor en achter</li><li>- Hoofd tussen de armen</li><li>- Het kunnen laten zien dat je door de kurbet-beweging steeds hoger zwaait</li></ul>
<b>Kipzwaai</b>	
<b>Kies een opsprong</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Borstwaarts om</li><li>- Spring tot steun buikdraai voorover</li></ul>	Borstwaarts om 2-benige afzet.
<b>2x opzwaaien</b>	Op het hoogste moment van de opzwaai een rechte rug tonen. 2 <sup>e</sup> opzwaai het hoogst turnen.
<b>2x buikdraai achterover</b>	Benen en armen gestrekt houden. Bolle/gestreekte houding van de heupen, hier mag geen hoek meer geturnd worden.
<b>Afsprong</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tegenspreidenondersprong ½ draai af</li><li>- Tegenhoeken ondersprong ½ draai af</li></ul>	Vanuit steun, voeten moeten tegen de legger aankomen



# Brug

# Level 4

<i>Wedstrijdbrug(hoge legger)</i> Jurereen start pas vanaf het zwaaien	
<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<b>2 of 3x zwaaien aan hoge legger</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Train(st)er mag turnster naar achter trekken/duwen om tot zwaai te komen</li><li>- Turn(st)er mag vanuit opklimmen of variant van ophurken tot zwaai komen</li></ul>	
<b>Kies een element</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- <math>\frac{3}{4}</math> reus</li><li>- Kip</li><li>- Achteropzet</li></ul>	
<b>2x opzwaaien buikdraai a.o.</b>	
<b>2x opzwaaien</b>	
<b>Kies een afsprong</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tegenspreidenhoeken ondersprong af</li><li>- Wegzet of onderzwaai Sanjirovka af</li><li>- Wegzet of onderzwaai salto af (mag met tussenzwaai)</li></ul>	



# Brug A

# Level 3

Wedstrijdbrug (hoge legger)

Elementen moeten in de onderstaande volgorde geturnd worden.

Elementen	Opmerkingen
<b>1 of 2x zwaaien aan hoge legger</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Train(st)er mag turnster naar achter trekken/duwen om tot zwaai te komen</li><li>- Turn(st)er mag vanuit opklimmen of variant van ophurken tot zwaai komen</li></ul>	Vanaf het zwaaien wordt er gejureerd
<b>Kies een element</b> <i>Mag vanuit 1 of 2 zwaaien</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- <math>\frac{3}{4}</math> reus</li><li>- Kip</li></ul>	
<b>2x opzwaaien 2x buikdraai a.o.</b>	
<b>Kies een element</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Buikdraai v.o.</li><li>- Molendraai v.o.</li></ul>	
<b>Kies een afsprong</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tegenspreiden (hoeken) ondersprong 1/2 draai af</li><li>- Sanjirovka af</li><li>- Vanuit wegzet of onderzwaai salto af (mag met tussenzwaai)</li></ul>	Sanjirovka: armen gestrekt en eindigen in mix-greep.





## Brug B

## Level 3

*Wedstrijdbrug*

*Elementen moeten in de onderstaande volgorde geturnd worden.*

<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<b>Kies een element</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Borstw. Om</li><li>- Loopkip</li><li>- Kip (gespreid of gesloten)</li></ul>	Vanaf het zwaaien wordt er gejureerd
<b>2x buikdraai a.o</b>	
<b>Kies een element</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Buikdraai v.o</li><li>- Molendraai v.o</li></ul>	
<b>Kies een element</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ophurken</li><li>- Opspreiden</li></ul>	
<b>2x zwaaien <math>\frac{3}{4}</math> reus (niet verplicht)</b>	
<b>Kies een afsprong</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 2x wegzet tegenspreiden ondersprong 1/2 draai af</li><li>- 2x wegzet sanjirovka af</li><li>- 2x zwaaien salto af.</li></ul>	Sanjirovka: armen gestrekt en eindigen in mix-greep.



# Brug

## Level 2

*Wedstrijdbrug*

*Elementen moeten in de onderstaande volgorde geturnd worden.*

<i>Eisen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<b>Kies een opsprong:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kipzwaai tot stand gevolgd door borstw. Om (-1pt.)</li><li>- Kipzwaai tot stand gevolgd door spring tot steun buikdraai voorover (-1pt.)</li><li>- Loopkip</li><li>- Kip (gespreid of gesloten)</li></ul>	De kipvariant mag gespreid of gesloten
<b>Verplicht extra element</b> 2e opzwaai vrije buikdraai tot kaats door naar volgend element	Armen en benen gestrekt. Bolle/gestreckte heuphouding. Hoofhouding neutraal.
<b>Kies een kipvariant</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Borstw. om</li><li>- Spring tot steun buikdraai voorover</li><li>- Loopkip</li><li>- Kip (gespreid of gesloten)</li></ul>	
<b>Kies een leggerwissel</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ophurken</li><li>- Opspreiden</li></ul>	
<b>Kies een element</b> <i>Mag vanuit 1 of 2 zwaaien</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- 3/4 reus</li><li>- Kip</li></ul>	
<b>Kies een element</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Buikdraai achterover</li><li>- Buikdraai voorover</li></ul>	
<i>De afsprong kun je turnen vanuit:</i> <i>2e opzwaai komen tot zwaai</i> <i>2e opzwaai komen tot onderzwaai</i> <b>Kies een afsprong</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tegenspreiden ondersprong ½ draai af</li><li>- Sanjirovka 10° onder horizontaal af</li><li>- Hurksalto af</li></ul>	Afsprong mag met 1 tussenzwaai  Sanjirovka: armen gestrekt en eindigen in mix-greep.  Hurksalto af: hoofdhouding neutraal. Minimale afsprong hoogte: hoge legger



# Brug

# Level 1

*Wedstrijdbrug*

*Elementen moeten in de onderstaande volgorde geturnd worden.*

<i>Eisen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<b>Kies een opsprong</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kipzwaai tot stand gevolgd door borstw. Om (-1pt.)</li><li>- Kipzwaai tot stand gevolgd door spring tot steun buikdraai voorover (-1pt.)</li><li>- Loopkip</li><li>- Kip</li></ul>	De kipvariant mag gespreid of gesloten
<b>Verplicht extra element</b> 2x opzwaaien vrije buikdraai	
<b>Kies een kipvariant</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Loopkip</li><li>- Stille kip</li><li>- Kip</li></ul>	De kipvariant mag gespreid of gesloten
<b>Kies een leggerwissel</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ophurken</li><li>- Opspreiden</li></ul>	
<b>Verplicht extra element</b> <i>Mag vanuit 1 of 2 zwaaien</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- <math>\frac{3}{4}</math> reus (-1pt.)</li><li>- Kip</li></ul>	De kipvariant mag gespreid of gesloten
<b>Kies verplicht extra element</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Buikdraai achterover</li><li>- Buikdraai voorover</li></ul>	
<b>Kies verplicht extra element</b> <i>Vanuit wegzet of onderzwaai</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- <math>\frac{3}{4}</math> reus</li><li>- Kip</li></ul>	
<i>De afsprong kun je turnen vanuit: Wegzet komen tot zwaai Onderzwaai</i> <b>Kies een afsprong</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tegenspreiden ondersprong 1/1 af (-0,5 pt.)</li><li>- Sanjirovka horizontaal af</li><li>- Hurksalto <math>\frac{1}{2}</math> af</li></ul>	Afsprong mag met 1 tussenzwaai  Sanjirovka: armen gestrekt en eindigen in mix-greep.  Hurksalto af: hoofdhouding neutraal. Minimale afsprong hoogte: hoge legger