



Sprong

Level 3

Trampoline + pegases 1.35 m. tot 30 cm.
Spring 2 sprongen, dit mogen dezelfde sprongen zijn.

- | | |
|----------------|--|
| Level 3 | <ul style="list-style-type: none"> - Overslag - ½ in - Yamasita |
|----------------|--|

Brug

Level 3

Wedstrijdbrug
Elementen moeten in de onderstaande volgorde geturnd worden.

Eisen	Opmerkingen
Kies een opsprong: <ul style="list-style-type: none"> - Kipzwaai tot stand gevolgd door borstw. om - Kipzwaai tot stand gevolgd door spring tot steun buikdraai voorover - Loopkip - Kip 	
Verplicht extra element <ul style="list-style-type: none"> - 2x opzwaaien 2x buikdraai achterover - Stille kip - 2x opzwaaien loopkip 	<i>Na opsprong buikdraai voorover mag er niet nog een buikdraai voorover geturnd worden.</i>
Kies een leggerwissel <ul style="list-style-type: none"> - Ophurken - Opspreiden 	
Verplicht aantal zwaaien <ul style="list-style-type: none"> - 2x zwaaien ¾ reus - 3x zwaaien ¾ reus 	
Kies een element aan de hoge legger <ul style="list-style-type: none"> - 2x opzwaaien buikdraai achterover - Buikdraai voorover 	
<p><i>De afsprong kun je turnen vanuit: 2^e opzwaai komen tot zwaai 2^e opzwaai komen tot onderzwaai</i></p> Kies een afsprong <ul style="list-style-type: none"> - Tegenspreiden ondersprong af - Sanjirovka af - Hurksalto af 	<p>Afsprong mag met 1 tussenzwaai</p> <p>Sanjirovka: armen gestrekt en eindigen in mix-greep</p> <p>Hurksalto af: hoofdhouding neutraal. Minimale afsprong hoogte: hoge legger</p>



Balk

Level 3

Balk 1.25m.
 Over de gehele balk liggen verbreders.
 Zet je eigen oefening + choreografie in elkaar. De onderstaande eisen hoeven niet in deze volgorde geturnd te worden.

Eisen	Opmerkingen
<p>Maak een gymnastische verbinding van 2 verschillende sprongen. Een sprong uit groep 1 EN groep 2</p> <p><i>Groep 1</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Loospagaatsprong - Loopringsprong - Ringsprong - Schaapsprong - Sisonne - Spagaatsprong - Spreidhoeksprong <p><i>Groep 2</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hurksprong ½ draai - Kattensprong ½ draai - 1/1 draai gesprongen - Hurkhoeksprong 	
<p>Kies een extra verplichte gymnastische sprong</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wissel-hurkhoeksprong - Wissel-spagaatsprong 	
<p>Maak een draaiverbinding van een pirouette uit groep 3 en groep 4</p> <p><i>Groep 3</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1/1 pirouette voorwaarts - 1/1 pirouette achterwaarts <p><i>Groep 4</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1/1 pirouette voorwaarts - ½ pirouette achterwaarts - ½ Duikdraai (mag balk met hand raken) - ½ pirouette met been geheven - ½ pirouette met been vast 	
<p>Maak een verbinding van 2 acrobatische elementen. Dit mogen dezelfde elementen zijn</p> <ul style="list-style-type: none"> - Radslag - Handstand doorrol - Arabier - Boogje voorover - Boogje achterover - Rol achterover - Rol op 	
<p>Maak een afsprong van een acrobatisch element in verbinding met streksprong voorwaarts of achterwaarts af. Het acrobatische element mag eerder geturnd zijn</p> <p><i>Voorbeelden:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Radslag streksprong af - Handstand doorrol streksprong af 	



Vloer

Level 3

<p>Airtrack</p> <p><i>Zet je eigen oefening in elkaar. De onderstaande eisen hoeven niet in deze volgorde geturnd te worden.</i></p> <p><i>Na iedere acrobatische en gymnastische serie mag er één kaats geturnd worden.</i></p>	
<i>Eisen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<p>Maak een gymnastische verbinding van 2 verschillende sprongen. Een sprong uit groep 1 EN groep 2</p> <p><i>Groep 1</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Wissel-spagaatsprong, landing 2-benig - Wissel-spagaatsprong ½ draai - Wissel-ringsprong, landing 2-benig - Wissel-spreidhoeksprong - Cadet - Cadet ½ draai <p><i>Groep 2</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ½ draai spagaatsprong - ½ draai spreidhoeksprong - ½ draai spreidsprong - Ringsprong, landing 2-benig - Schaapsprong 	
<p>Kies een serie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aanloop losse radslag - Aanloop losse overslag - Stutrol open ½ draai doorrol - Handstand 1/1 draai doorrol 	
<p>Kies een serie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arabier - flick flack - hurksalto - Arabier - tempo - hurksalto - Arabier - tempo - tempo - Arabier - flick flack - flick flack 	
<p>Kies een serie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto voorover - salto voorover - Salto voorover uitstap - arabier - hurksalto - Salto voorover uitstap - arabier - flick flack - Salto voorover uitstap - arabier - tempo 	
<p>Kies een serie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Loopoverslag -Overslag - Flack flick - Overslag - overslag 	
<p>Extra verplichte serie</p> <p>Arabier (flick flack of tempo) streksalto</p>	<p>De flick flack of tempo tussen de arabier streksalto is niet verplicht.</p>