



Brug

B-lijn

Level 6

*Wedstrijdbrug*

*De legger mag in hoogte worden veresteld, en er mag een verhoging gebruikt worden.  
Het is toegestaan om een plank te gebruiken*

<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<b>In (gehurkte) hang met handen 4x ompakken</b>	Gehurkt mag met hakken naar bil Ompakken: Van bovengreep naar ondergreep terug naar bovengreep
<b>Onder legger door duikelen</b>	In hang tussen armen door duikelen. Voeten mogen grond, of verhoging aanraken Mag gehurkt
<b>Ondersprong</b>	1 of 2e benige afzet



Brug

B-lijn

Level 5

*Wedstrijdbrug*

*De legger mag in hoogte worden versteld, en er mag een verhoging gebruikt worden.  
Het is toegestaan om een plank te gebruiken*

<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><li>- Dit mag op zowel op hoge als op lage legger worden uitgevoerd</li></ul>	Er wordt niet gekeken naar de zwaaihoogte maar naar de: <ul style="list-style-type: none"><li>- Het kunnen laten zien dat je door de kurbet-beweging steeds hoger zwaait</li></ul> Er wordt vanaf de eerste voorzwaai gejureerd  Mag gehurkt
<b>Vouwhang (2 tellen)</b>	1 of 2e benige afzet
<b>Ondersprong</b>	1 of 2e benige afzet



Brug

B-lijn

Level 4

*Wedstrijdbrug*

*De legger mag in hoogte worden versteld, en er mag een verhoging gebruikt worden.  
Het is toegestaan om een plank te gebruiken*

<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>- Het kunnen laten zien dat je door de kurbet-beweging steeds hoger zwaait</li></ul> Er wordt vanaf de eerste voorzwaai gejureerd
<b>Kies element:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Spring tot steun buikdraai voorover</li><li>- Spring tot steun buikdraai achterover</li></ul>	Mag gehurkt  Dit mag vanuit 1 of 2x opzwaaien
<b>Vanuit steun koprol voorover</b>	Voorover duikelen Mag gehurkt
<b>Ondersprong ½ draai</b>	1 of 2e benige afzet



## Brug      B-lijn      Level 3

### *Wedstrijdbrug*

*De legger mag in hoogte worden versteld, en er mag een verhoging gebruikt worden.  
Het is toegestaan om een plank te gebruiken*

<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>- Het kunnen laten zien dat je door de kurbet-beweging steeds hoger zwaait</li></ul> Er wordt vanaf de eerste voorzwaai gejureerd
<b>Kies een opsprong:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Borstwaarts om</li><li>- Spring tot steun buikdraai voorover</li><li>- Spring tot steun buikdraai achterover</li></ul>	Mag gehurkt  Borst. Om: 1 of 2e benige afzet
<b>Kies afsprong:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Opklimmen streksprong af</li><li>- Spreidondersprong vanaf de vloer</li></ul>	



Brug

B-lijn

Level 2

<i>Wedstrijdbrug</i> <i>De legger mag in hoogte worden versteld, en er mag een verhoging gebruikt worden.</i> <i>Het is toegestaan om een plank te gebruiken</i>	
<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<b>Kies een opsprong</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Borstwaarts om</li><li>- Spring tot steun buikdraai voorover</li><li>- Spring tot steun buikdraai achterover</li></ul>	Mag gehurkt  Borst. Om: 1 of 2e benige afzet
<b>Kies een element</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Buikdraai voorover</li><li>- Buikdraai achterover</li><li>- Molendraai voorover</li></ul>	Dit mag vanuit 1 of 2x opzwaaien Mag gehurkt
<b>Opklimmen naar de hoge legger springen</b>	Er hoeft geen hurk- of spreidzit getoond te worden.
<b>2x zwaaien</b>	Er mogen meerdere zwaaien getoond worden.
<b>Kies een afsprong</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sanjirovka af</li><li>- Hurkalto achterover af</li><li>- Onderzwaai/ ondersprong af</li></ul>	Ondersprong vanuit zwaai, voor loslaten



Brug

B-lijn

Level 1

<i>Wedstrijdbrug</i> <i>De legger mag in hoogte worden veresteld, en er mag een verhoging gebruikt worden.</i> <i>Het is toegestaan om een plank te gebruiken</i>	
<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<b>Kipzwaai tot stand</b>	
<b>Kies een opsprong</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Borstwaarts om</li><li>- Spring tot steun buikdraai voorover</li><li>- Spring tot steun buikdraai achterover</li></ul>	Mag gehurkt  Borst. Om: 1 of 2e benige afzet
<b>Kies een element</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 2x Buikdraai achterover</li><li>- Buikdraai voorover direct gevolgd door buikdraai achterover</li></ul>	Dit mag vanuit 1 of 2x opzwaaien  Mag gehurkt
<b>Opklimmen naar de hoge legger springen</b>	Er hoeft geen hurk- of spreidzit getoond te worden.
<b>2x zwaaien</b>	Er mogen meerdere zwaaien getoond worden.
<b>Kies een afsprong</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sanjirovka af</li><li>- Hurkalso achterover af</li><li>- Onderzwaai/ ondersprong af</li></ul>	Ondersprong vanuit zwaai