



Brug

Level 10

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

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



Brug

Level 9

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

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



Brug

Level 8

Enkel lage legger, heren brug

<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
Borstwaarts om	Met de borstwaarts om mag er gebruik gemaakt worden van een opstapje. Afzet 1- of 2-benig.
2x opzwaaien	
Buikdraai achterover	Benen gestrekt houden.
2x opzwaaien	
Kies een afsprong - Tegenspreiden ondersprong af - Tot stand komen - spreidondersprong ½ draai af	



Brug

Level 7

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

<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
Borstwaarts om	Met de borstwaarts om mag er gebruik gemaakt worden van een opstapje. Afzet 1- of 2-benig.
2x opzwaaien	
Buikdraai achterover	Benen gestrekt houden.
Kies een afsprong - Opklimmen tot hurkzit – streksprong af - Opklimmen tot spreidstand- streksprong af	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>
Kipzwaai	
Kies een opsprong - Borstwaarts om - Spring tot steun buikdraai voorover	Borstwaarts om 2-benige afzet.
2x opzwaaien	Op het hoogste moment van de opzwaai een rechte rug tonen.
Buikdraai achterover	Benen en armen gestrekt houden.
Kies een afsprong - Ophurken streksprong af - Opspreiden streksprong af	Opspreiden mag gehurkt (kikkerhouding).



Brug

Level 5

Wedstrijdbrug

Jureren start pas vanaf het zwaaien

<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
3x zwaaien aan hoge legger achter los - Train(st)er mag turnster naar achter trekken/duwen om tot zwaai te komen - Turn(st)er mag vanuit opklimmen of variant van ophurken tot zwaai komen	Er wordt niet gekeken naar de zwaaihoogte maar naar de: - Bolle houding voor en achter - Hoofd tussen de armen - Het kunnen laten zien dat je door de kurbet-beweging steeds hoger zwaait
Kipzwaai	
Kies een opsprong - Borstwaarts om - Spring tot steun buikdraai voorover	Borstwaarts om 2-benige afzet.
2x opzwaaien	Op het hoogste moment van de opzwaai een rechte rug tonen. 2 ^e opzwaai het hoogst turnen.
2x buikdraai achterover	Benen en armen gestrekt houden. Bolle/gestreckte houding van de heupen, hier mag geen hoek meer geturnd worden.
Afsprong - Tegenspreidenondersprong ½ draai af - Tegenhoeken ondersprong ½ draai af	Vanuit steun, voeten moeten tegen de legger aankomen



Brug

Level 4

Wedstrijdbrug(hoge legger)

Jureren start pas vanaf het zwaaien

<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
2 of 3x zwaaien aan hoge legger - Train(st)er mag turnster naar achter trekken/duwen om tot zwaai te komen - Turn(st)er mag vanuit opklimmen of variant van ophurken tot zwaai komen	
Kies een element - $\frac{3}{4}$ reus - Kip - Achteropzet	
2x opzwaaien buikdraai a.o.	
2x opzwaaien	
Kies een afsprong - Tegenspreidenhoeken ondersprong af - Wegzet of onderzwaai Sanjirovka af - Wegzet of onderzwaai salto af (mag met tussenzwaai)	



Brug

Level 3

Wedstrijdbrug (hoge legger)

Elementen moeten in de onderstaande volgorde geturnd worden.

<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
1 of 2x zwaaien aan hoge legger - Train(st)er mag turnster naar achter trekken/duwen om tot zwaai te komen - Turn(st)er mag vanuit opklimmen of variant van ophurken tot zwaai komen	Vanaf het zwaaien wordt er gejureerd
Kies een element <i>Mag vanuit 1 of 2 zwaaien</i> - $\frac{3}{4}$ reus - Kip	
2x opzwaaien 2x buikdraai a.o.	
Kies een element - Buikdraai v.o. - Molendraai v.o.	
Kies een afsprong - Tegenspreiden (hoeken) ondersprong 1/2 draai af - Sanjirovka af - Vanuit wegzet of onderzwaai salto af (mag met tussenzwaai)	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>
Kies een opsprong: - Kipzwaai tot stand gevolgd door borstw. Om (-1pt.) - Kipzwaai tot stand gevolgd door spring tot steun buikdraai voorover (-1pt.) - Loopkip - Kip (gespreid of gesloten)	De kipvariant mag gespreid of gesloten
Verplicht extra element 2e opzwaai vrije buikdraai tot kaats door naar volgend element	Armen en benen gestrekt. Bolle/gestrekte heuphouding. Hoofthouding neutraal.
Kies een kipvariant - Borstw. om - Spring tot steun buikdraai voorover - Loopkip - Kip (gespreid of gesloten)	
Kies een leggerwissel - Ophurken - Opspreiden	
Kies een element <i>Mag vanuit 1 of 2 zwaaien</i> - 3/4 reus - Kip	
Kies een element - Buikdraai achterover - Buikdraai voorover	
<i>De afsprong kun je turnen vanuit:</i> <i>2e opzwaai komen tot zwaai</i> <i>2e opzwaai komen tot onderzwaai</i> Kies een afsprong - Tegenspreiden ondersprong ½ draai af - Sanjirovka 10° onder horizontaal af - Hurksalto af	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>
Kies een opsprong - Kipzwaai tot stand gevolgd door borstw. Om (-1pt.) - Kipzwaai tot stand gevolgd door spring tot steun buikdraai voorover (-1pt.) - Loopkip - Kip	De kipvariant mag gespreid of gesloten
Verplicht extra element 2x opzwaaien vrije buikdraai	
Kies een kipvariant - Loopkip - Stille kip - Kip	De kipvariant mag gespreid of gesloten
Kies een leggerwissel - Ophurken - Opspreiden	
Verplicht extra element <i>Mag vanuit 1 of 2 zwaaien</i> - $\frac{3}{4}$ reus (-1pt.) - Kip	De kipvariant mag gespreid of gesloten
Kies verplicht extra element - Buikdraai achterover - Buikdraai voorover	
Kies verplicht extra element <i>Vanuit wegzet of onderzwaai</i> - $\frac{3}{4}$ reus - Kip	
<i>De afsprong kun je turnen vanuit:</i> <i>Wegzet komen tot zwaai</i> <i>Onderzwaai</i> Kies een afsprong - Tegenspreiden ondersprong 1/1 af (-0,5 pt.) - Sanjirovka horizontaal af - Hurksalto $\frac{1}{2}$ af	Afsprong mag met 1 tussenzwaai Sanjirovka: armen gestrekt en eindigen in mix-greep. Hurksalto af: hoofdhouding neutraal. Minimale afsprong hoogte: hoge legger