



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
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 af	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	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, duikelen voorover af	Toon een bolle steun, hang in de schouders. Handen in bovengreep houden, ook tijdens het afduikelen.
Ondersprong af	Afzet 2-benig.



Brug

Level 8

Enkel lage legger, heren brug

<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
Spring tot steun	Toon een bolle steun, hang in de schouders. Handen in bovengreep houden, ook tijdens het afduikelen.
2x opzwaaien	
Buikdraai achterover	Buikdraai volgt op de 2 ^e opzwaai. Benen mogen gehurkt.
2x opzwaaien tot stand	2 ^e opzwaai komt tot stand
Spreidondersprong af	2-benige afzet. Voetzolen gespreid tegen de legger plaatsen.



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.
2x opzwaaien	
Kies een afsprong - Tegenspreiden ondersprong af - Tot stand komen spreidondersprong ½ draai af	



Brug

Level 6

<i>Wedstrijdbrug</i>	
<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
3x zwaaien aan hoge legger achter los	Er wordt niet gekeken naar de zwaaihoogte maar naar de: - Bolle houding voor en achter - Hoofd tussen de armen
$\frac{1}{2}$ draai gesprongen of lopen	Hier kun je geen aftrek voor krijgen.
Borstwaarts om	Afzet 1- of 2- benig.
Buikdraai voorover	Handen in bovengreep.
2x opzwaaien	Op het hoogste moment van de opzwaai een rechte rug tonen.
Buikdraai achterover	Benen en armen 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 5

<i>Wedstrijdbrug</i>	
<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
3x zwaaien aan hoge legger achter los	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.
Kies een afsprong - Ophurken streksprong af - Opspreiden streksprong af - Tegenondersprong ½ draai af	Opspreiden mag gehurkt (kikkerhouding).



Brug

Level 4

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 - Kipzwaai tot stand gevolgd door spring tot steun buikdraai voorover	
Verplicht extra element - 2x opzwaaien buikdraai achterover - Buikdraai voorover	<i>Na opsprong buikdraai voorover mag er niet nog een buikdraai voorover geturnd worden.</i>
Kies een leggerwissel - Opklimmen tot hurk of spreidzit - Ophurken of opspreiden	
Verplicht aantal zwaaien - 2x zwaaien	
<i>De afsprong turn je in de 3^e zwaai</i> Kies een afsprong - Voorzwaai ½ draai af - Achterzwaai ½ af	



Brug

Level 3

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 - Kipzwaai tot stand gevolgd door spring tot steun buikdraai voorover - Loopkip - Kip	
Verplicht extra element - 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 - Ophurken - Opspreiden	
Verplicht aantal zwaaien - 2x zwaaien $\frac{3}{4}$ reus - 3x zwaaien $\frac{3}{4}$ reus	
Kies een element aan de hoge legger - 2x opzwaaien buikdraai achterover - Buikdraai voorover	
<i>De afsprong kun je turnen vanuit: 2^e opzwaai komen tot zwaai 2e opzwaai komen tot onderzwaai</i> Kies een afsprong - Tegenspreiden ondersprong af - Sanjirovka af - Hurksalto af	Afsprong mag met 1 tussenzwaai Sanjirovka: armen gestrekt en eindigen in mix-greep Hurksalto af: hoofdhouing neutraal. Minimale afsprong hoogte: hoge legger



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)	
Verplicht extra element 2e opzwaai vrije buikdraai achterover	Armen en benen gestrekt. Bolle/gestrekte heuphouding. Hoofthouding neutraal.
Kies een kipvariant - Loopkip - Stille kip - Kip (gespreid of gesloten)	
Kies een leggerwissel - Ophurken - Opspreiden - Zolendraai	
Kies aantal zwaaien - 2x zwaaien - 1x zwaaien	
Kies een element - 3/4 reus (-1pt.) - Kip	
Kies een element - Buikdraai achterover - Buikdraai voorover	
Verplicht extra element Opzwaai $\frac{3}{4}$ reus	
<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 $\frac{1}{2}$ 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 - Loopkip (-1pt.) - Kip (gespreid of gesloten)	
Verplicht extra element 2x opzwaaien los om	
Kies een kipvariant - Stille kip - Kip (gespreid of gesloten)	
Kies een leggerwissel - Ophurken (-1pt.) - Opspreiden (-1pt.) - Zolendraai (gesloten of gespreid) - Wippertje	
Verplicht extra element Kip	
Kies verplicht extra element - Buikdraai achterover - Buikdraai voorover	
Kies een element - 2^e opzwaai komen tot zwaai, 3/4 reus opzwaai buikdraai achterover (-1pt.) - 2^e opzwaai komen tot zwaai, 3/4 reus direct gevolgd door buikdraai achterover	Het verschil: MET opzwaai voor de buikdraai ZONDER opzwaai voor de buikdraai
<i>De afsprong kun je turnen vanuit:</i> <i>2^e opzwaai komen tot zwaai</i> <i>2^e opzwaai komen tot onderzwaai</i> Kies een afsprong - Tegenspreiden ondersprong 1/1 af (-0,5 pt.) - Sanjirovka horizontaal af - Hurksalto 1/2 of 1/1 af - Streksalto af - Streksalto 1/2 of 1/1 draai af	Afsprong mag met 1 tussenzwaai Sanjirovka: armen gestrekt en eindigen in mix-greep. Hurksalto af: hoofdhouding neutraal. Minimale afsprong hoogte: hoge legger Streksalto af: heupen bol/gestrekt, hoofdhouding neutraal. Minimale afsprong hoogte: hoge legger