



Brug

Level 10

Enkel lage legger

Legger mag in hoogte worden versteld en er mag een verhoging gebruikt 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

Legger mag in hoogte worden versteld en er mag een verhoging gebruikt worden

<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
Aanspringen 3x (stoeltje) zwaai <ul style="list-style-type: none">- 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	
Kies een afsprong <ul style="list-style-type: none">- Spreidondersprong- Ondersprong ½ draai	2-benige afzet. Voetzolen gespreid tegen de legger plaatsen.



Brug

Level 8

Enkel lage legger

Legger mag in hoogte worden versteld en er mag een verhoging gebruikt 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	
2x opzwaaien	
Kies een afsprong <ul style="list-style-type: none">- Opklimmen tot hurkzit – streksprong af- Opklimmen tot spreidstand- streksprong af	Spreidstand mag gehurkt zijn (kikkerhouding)



Brug

Level 7

Enkel lage legger

Legger mag in hoogte worden versteld en er mag een verhoging gebruikt 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 <ul style="list-style-type: none">- Tegenspreiden ondersprong af- Tot stand komen spreidondersprong ½ draai af	



Brug

Level 6

<i>Enkel lage legger</i> <i>Legger mag in hoogte worden versteld en er mag een verhoging gebruikt worden</i>	
<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
Kipzwaai	
Kies een opsprong <ul style="list-style-type: none">- 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 <ul style="list-style-type: none">- Ophurken streksprong af- Opspreiden streksprong af	Opspreiden mag gehurkt (kikkerhouding).



Brug

Level 5

<p><i>Wedstrijdbrug</i> <i>Er mag een plank gebruikt worden</i></p>	
<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<p>3x zwaaien aan hoge legger achter los</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Er wordt niet gekeken naar de zwaaihoogte maar naar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bolle houding voor en achter - Hoofd tussen de armen - Het kunnen laten zien dat je door de kurbet-beweging steeds hoger zwaait <p>Er wordt vanaf de 1e voorzwaai gejureerd</p>
<p>Kipzwaai</p>	
<p>Kies een opsprong</p> <ul style="list-style-type: none"> - Borstwaarts om - Spring tot steun buikdraai voorover 	<p>Borstwaarts om 2-benige afzet.</p>
<p>2x opzwaaien</p>	<p>Op het hoogste moment van de opzwaai een rechte rug tonen. 2^e opzwaai het hoogst turnen.</p>
<p>2x buikdraai achterover</p>	<p>Benen en armen gestrekt houden. Bolle/gestrekte houding van de heupen, hier mag geen hoek meer geturnd worden.</p>
<p>Afsprong</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tegenspreidenondersprong ½ draai af - Tegenhoekenondersprong ½ draai af 	<p>Vanuit steun, voeten moeten tegen de legger aankomen</p>



Brug

Level 4

<i>Wedstrijdbrug</i> <i>Volgorde verplicht zoals hieronder beschreven</i> <i>Er mag een plank gebruikt worden</i>	
<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
2 of 3x zwaaien aan hoge legger <ul style="list-style-type: none">- 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 vanaf de 1e voorzwaai gejureerd
Kies een element <ul style="list-style-type: none">- $\frac{3}{4}$ reus- Kip- Achteropzet	
2x opzwaaien buikdraai a.o.	
2x opzwaaien	
Kies een afsprong <ul style="list-style-type: none">- Tegenspreidenhoeken ondersprong af- Tegenhoekenhoeken ondersprong af- Wegzet of onderzwaai Sanjirovka af- Wegzet of onderzwaai salto af (mag met tussenzwaai)	



Brug

Level 3

<p><i>Wedstrijdbrug</i> <i>Volgorde van elementen naar keuze</i> <i>Er mag een plank gebruikt worden</i></p>	
<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<p>Kies een opsprong</p> <ul style="list-style-type: none"> - Borstwaarts om - Spring tot steun buikdraai voorover 	
<p>Vanuit 1 of 2x opzwaaien 2x buikdraai achterover</p>	Armen en benen gestrekt
<p>Kies een element</p> <ul style="list-style-type: none"> - Buikdraai voorover - Molendraai voorover 	
<p>Kies een element</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ophurken - Opspreiden 	
<p>2x zwaaien $\frac{3}{4}$ reus (niet verplicht)</p>	
<p>Kies een afsprong</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x wegzet tegenspreiden ondersprong 1/2 draai af - 2x wegzet sanjirovka af - 2x zwaaien salto af 	<p>Sanjirovka: armen gestrekt en eindigen in mix-greep. Hurksalto af: hoofdhouding neutraal. Armen gestrekt op moment van loslaten</p>



Brug

Level 2

<p><i>Wedstrijdbrug</i> <i>Volgorde van elementen naar keuze</i> <i>Er mag een plank gebruikt worden</i></p>	
<i>Eisen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<p>Kies een opsprong:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
<p>Verplicht extra element 2e opzwaai vrije buikdraai tot kaats door naar volgend element</p>	Armen en benen gestrekt. Bolle/gestreckte heuphouding. Hoofhouding neutraal.
<p>Kies een kipvariant</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spring tot steun buikdraai voorover - Loopkip - Kip (gespreid of gesloten) 	
<p>Kies een leggerwissel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ophurken - Opspreiden 	
<p>Kies een element voor hoge legger <i>Mag vanuit 1 of 2 zwaaien</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3/4 reus - Kip 	
<p>Kies een element voor hoge legger</p> <ul style="list-style-type: none"> - Buikdraai achterover - Buikdraai voorover 	Armen en benen gestrekt.
<p><i>De afsprong kun je turnen vanuit:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Wegzet komen tot zwaai - Onderzwaai <p>Kies een afsprong</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tegenspreiden ondersprong ½ draai af - Sanjirovka 10° onder horizontaal af - Hurksalto af 	<p>Afsprong mag met 1 tussenzwaai</p> <p>Sanjirovka: armen gestrekt en eindigen in mix-greep.</p> <p>Hurksalto af: hoofhouding neutraal. Armen gestrekt op moment van loslaten</p>

Brug

Level 1

Turn

Wedstrijdbrug
Volg de elementen naar keuze
Er mag een plank gebruikt worden

Eisen	Opmerkingen
Kies een opsprong <ul style="list-style-type: none">- Kipzwaai tot stand gevolgd door borstwaarts 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 <ul style="list-style-type: none">- Loopkip- Stille kip- Kip	De kipvariant mag gespreid of gesloten
Kies een leggerwissel <ul style="list-style-type: none">- Ophurken- Opspreiden- Zolendraai	
Verplicht extra element Mag vanuit 1 of 2 zwaaien <ul style="list-style-type: none">- $\frac{3}{4}$ reus (-1pt.)- Kip	De kipvariant mag gespreid of gesloten
Kies verplicht extra element <ul style="list-style-type: none">- Buikdraai achterover- Buikdraai voorover	Armen en benen gestrekt
Kies verplicht extra element Vanuit wegzet of onderzwaai <ul style="list-style-type: none">- $\frac{3}{4}$ reus- Kip	
<i>De afsprong kun je turnen vanuit: Wegzet komen tot zwaai Onderzwaai</i> Kies een afsprong <ul style="list-style-type: none">- 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