

NIT instroomcriteria Jong Oranje Selectie

Hieronder staan de instroomcriteria beschreven die kunnen leiden tot selectie voor de Jong Oranje (JOS). Deze criteria gelden alleen tijdens de NIT (nationale instroomtest) die de KNGU 2 keer per jaar organiseert.

De instroomtest bestaat uit drie onderdelen:

1. Fysieke test (zie bijlage).
2. Toestel specifieke criteria (zie de rest van dit document).

Specificatie van de criteria per toestel

Voor 2^{de} jaars junioren gelden aanvullende criteria die in het rood zijn aangegeven.

Sprong

Kies 1 van 4 onderstaande opties (mag met de trampolineplank tenzij anders omschreven):

1. Tsukahara gestrekt over de pegasus naar een verhoging van ongeveer 30 centimeter voor 1^{ste} jaars junioren, **voor 2^{de} jaars junioren moet de verhoging ongeveer 60 centimeter zijn.**
2. Voor de overslag route 2 mogelijkheden:
 - a. overslag streksalto naar een verhoging van ongeveer 30 centimeter voor 1^{ste} jaars junioren, **voor 2^{de} jaars junioren moet de verhoging ongeveer 60 centimeter zijn;**
 - b. overslag hurksalto naar een verhoging van ongeveer 60 centimeter voor 1^{ste} jaars junioren, **voor 2^{de} jaars junioren moet de verhoging ongeveer gelijk met de pegasus zijn;**
3. Yurchenko gestrekt naar een verhoging van ongeveer 30 centimeter voor 1^{ste} jaars junioren, **voor 2^{de} jaars junioren moet de verhoging ongeveer 60 centimeter zijn;**

2^{de} Jaars junioren moeten daarnaast nog een sprong laten zien van 4.8 moeilijkheid met plank naar gelijk niveau en een 5.0 moeilijkheid of hoger naar de kuil (gelijk niveau) en trampolineplank.

Brug

Starten met de volgende 2 opdrachten:

1. Aan de enkele legger: conditieprogramma 5 van de OJTS (kip handstand ½ draai, reus a.o., losom handstand, reus a.o., andere felge tot handstand, reus a.o., reus a.o. met ½ draai, reus v.o (2x), reus v.o. met ½ draai, reus a.o. (5x), dubbelsalto gehurkt.
2. Op de wedstrijsituatie: starten aan de LL; kip hst felge hst, kip hst andere felge hst, kip hst, ophurken, kip hst felge hst, 4 reuzen met een basisafsprong.

Vervolgens willen we de volgende elementen zien:

- Vluchtelement van hoog naar laag: half over naar lage ligger tot handstand en pak salto (kip handstand), waarvan een in methodische situatie mag (of andere D).
- 3 Verschillende felges.
- Vluchtelement zelfde legger.
- Reus voorover in serie van 5 in de wedstrijdbrug.
- Een volledige lengte-as draai met voorkeur voor de draai in een felge.
- Afsprong D.
- Sjaposnikova.
- **2^{de} Jaars junioren:**

- Felge met een 1/1 draai.
- Minimaal 0,1 verbinding
- In ieder geval een keuze uit de volgende 3 mogelijkheden:
 - a) Sjaposnikova ½;
 - b) Een 2^e vluchtelement;
 - c) Gesloten stalder.

Balk

Beginnen met een choreografie met gymnastisch en basisacrobatiek (b.v. een radslag waar een losse radslag zit) er wordt gekeken naar de stijl van turnen (straalt het internationale klasse uit?).

Vervolgens willen we de volgende elementen zien:

- Alle speciale eisen (waaronder een zekere acro serie).
- 3 Acrobatische D's.
- 2 Gymnastische C's (let op! niet meer dan 0.1 technische aftrek toegestaan).
- 1 Gymnastische D (let op! niet meer dan 0.1 technische aftrek toegestaan).
- 1 Extra C naar keuze (acrobatisch of gymnastisch).
- Afsprong minimaal C.
- 2^{de} jaars junioren:
 - Minimaal 0.2 bonus.
 - Minimaal 2 gymnastische D's (let op! niet meer dan 0.1 technische aftrek toegestaan).

Vloer

Beginnen met een choreografie met gymnastisch en basisseries er wordt gekeken naar de stijl van turnen.

Vervolgens willen we graag de volgende elementen zien:

- Alle speciale eisen.
- Twee acrobatische D's op vloer.
- Een acrobatisch E element op de vloer.
- Een tweede acrobatische E van de tumbling naar de kuil (landing gelijk niveau).
- Acrobatische combinatieserie van minimaal 0.1 bonus naar keuze.
- 2 Gymnastische C's en 1 gymnastische D (let op! niet meer dan 0.1 technische aftrek toegestaan).



Algemeen

- Er zullen juryleden zijn aan wie de turnster haar oefeningen en perspectief elementen kan laten zien.
- Het verdient de voorkeur om te werken in volledige oefeningen of delen.
- Wanneer je meer kan dan wordt gevraagd dit graag laten zien.
- De jury bepaalt de D-score en maakt een inschatting van de E-score.
- Scores worden na de test niet (direct) bekend gemaakt.
- Er wordt gekeken naar de stijl van turnen.
- Er wordt ook rekening gehouden met turnsters die op een andere wijze uiteindelijk wel tot de gevraagde D-score komen. Bijvoorbeeld op balk een meer gymnastische oefening of op vloer meer gecombineerde acrobatiek wat leidt tot een hogere D-score.
- Alle turnsters die meedoen aan de NIT zijn bespreekgevallen.