

Kracht

1. Sprongkracht

Met 1 inverting, vanuit stilstand zo hoog mogelijk opspringen, met armzwaai

Ondergrond: sportvloer of aanloopbaan

Digitale meting

Normering:

50 cm: 10 pnt	40 cm: 7,5 pnt
48 cm: 9,5 pnt	38 cm: 7 pnt
46 cm: 9 pnt	36 cm: 6,5 pnt
44 cm: 8,5 pnt	34 cm: 6 pnt
42 cm: 8 pnt	etc

2. Beenheffen in hang aan wandrek (aan voorliggende sport)

Vanuit strekhang, wandrek met tenen aantikken, knieën gestrekt.

Terug tot hoekhang (benen boven de horizontaal) en weer aantikken.

Knieën gebogen of niet volledig aantikken telt niet. Bij 2x niet tellen stopt de test.

20x: 10 pnt

19x: 9,5 pnt

18x: 9 pnt

17x: 8,5 pnt

16x: 8 pnt

etc

3. Handstand staan, op sportvloer of aanloopbaan, max 2 pogingen

20 sec: 10 pnt

19 sec: 9,5 pnt

18 sec: 9 pnt

17 sec: 8,5 pnt

16 sec: 8 pnt

etc.

Aftrek punten bij slechte lichaamshouding, gebogen armen/benen, slappe voeten

Bij handverplaatsen stopt de test.

4. Handstand heffen op klosjes

of

handstand heffen vanuit spreidrolletje v.o.

5x: 10 pnt

5x: 5 pnt

4x: 8 pnt

4x: 4 pnt

3x: 6 pnt

3x: 3 pnt

2x: 4 pnt

2x: 2 pnt

1x: 2 pnt

1x: 1 pt

5. Touwklimmen, 3,5 mtr vanuit zit, benen in spreidhoek en op of boven horizontaal

Normering:

6 sec: 10 pnt

8,5 sec: 5 pnt

6,5 sec: 9 pnt

9 sec: 4 pnt

7 sec: 8 pnt

9,5 sec: 3 pnt

7,5 sec: 7 pnt

10 sec: 2 pnt

8 sec: 6 pnt

10,5 sec: 1 pnt

Indien knieën licht gebogen en/of benen onder horizontaal, komt er 1 sec per fout bij de gescoorde tijd.

Lenigheid

Passieve lenigheid

Spagaat, zowel links als rechts

overspagaat (10 cm)	5 pnt
spagaat technisch zuiver	3 pnt
spagaat technisch onzuiver	1 pnt
Geen spagaat	0 pnt

Split

oversplit (5 cm)	5 pnt
split technisch zuiver	3 pnt
split technisch onzuiver	1 pnt
geen split	0 pnt

Boogje uitduwen

5 pnt

een punt aftrek indien:

- schouders niet voorbij handen
- armen niet volledig recht zijn
- knien niet gestrekt en vtn niet bij elkaar
- knik in rug
- handplaatsing niet goed

Actieve lenigheid

1. Been opzwaaien voorwaarts links en rechts

180°:	5 pnt
Boven 160°:	3 pnt
Boven 135°:	1 pnt
Beneden 135°:	0 pnt

2. Needle kicks links en rechts

180°:	5 pnt
Boven 160°:	3 pnt
Boven 135°:	1 pnt
Beneden 135°:	0 pnt

3. Actieve schouderlenigheid: buiklig schouders openen.

Referentie is heup/schouderlijn	
Armen boven heup/schouderlijn:	5 pnt
Armen op de heup/schouderlijn:	3 pnt
Armen binnen 20° van de heup/schouderlijn:	1 pnt
Armen buiten 20° van de heup/schouderlijn:	0 pnt

Sprong

Met trampoplank

max pnt

1. Overslag over springtoestel (120cm) naar 120 cm stapel

5 pnt

2a. Arabier fl-fl tot stand op mattenst (110 cm) over pegasus (110 cm)	3 pnt
2b. Arabier fl-fl gestrekt tot kaars op mattenst (110 cm) over pegasus (110 cm)	5 pnt
Yurchenko: duidelijk blok tonen tijdens steunfase!	
3. Overstreckte streksalto v.o. naar mattenstapel 120 cm	5 pnt
4. Arabier streksalto naar 110 cm	5 pnt

Brug

max pnt

1a. Kip handstand in serie (3x)	3 pnt
1b. Kip handstand in serie (5x)	5 pnt
2a. Losom tot handstand in serie (3x, bandjes)	3 pnt
2b. Losom tot handstand in serie (3x, lage ligger)	5 pnt
3a. Andere kleine cirkeldraai tot handstand in serie (3x, bandjes)	3 pnt
3b. Andere kleine cirkeldraai tot handstand in serie (3x, lage ligger)	5 pnt
4a. Reus a.o. in serie (5x, brug)	3 pnt
4b. Sjazirovka zwaaien in serie (5x, enkele ligger)	5 pnt
5a. Reus v.o. gesloten in serie (5x, schlaufen/bandjes), open heupen in laatste kwartier	3 pnt
5b. Reus v.o. gesloten in serie (3x, enkele ligger), open heupen in laatste kwartier	5 pnt
6a. Reus met open streksalto (armen langs de oren)	3 pnt
6b. Reus met dubbel salto gehurkt	5 pnt

Balk

max pnt

1a. loopspagaatsprong serie van 3, links + rechts met gebogen inzetbeen	3 pnt
1b. loopspagaatsprong serie van 3, links + rechts met gestrekt inzetbeen	5 pnt
2a. Wisselspagaatsprong	3 pnt
2b. Wisselspagaatsprong i.c.m. sissone sprong	5 pnt
3a. Pirouette been hoog (45°)	3 pnt
3b. B-pirouette of hoger	5 pnt
4a. Boogje loopflik-flak	3 pnt
4b. Dubbel flikflak	5 pnt
5a. Aerial	3 pnt
5b. Aerial in verbinding met gymnastisch of acrobatisch element	5 pnt
6. Hurksalto a.o. of loopsalto a.o., uit stand	5 pnt
7a. Afsprong: Arabier hurksalto of (flikflak) flikflak hurksalto, van de grondbalk	3 pnt
7b. Afsprong: Arabier hurksalto tot ruglig of (flikflak) flikflak hurksalto tot ruglig van grondbalk naar 30 cm mat	5 pnt

N.B.:

- bij aerals en salto's is een matje toegestaan, maar dan wordt de score met 1 punt verlaagd
- aerals en salto's mogen ook op de grondbalk gedaan worden, maar dan wordt de score met 1 punt verlaagd
- aerals en salto's mogen op de grondbalk met matje gedaan worden, maar dan wordt de score met 2 punten verlaagd

Vloer of tumblingbaan

max pnt

Acro mag van tumblingbaan naar kuil met dikke mat. Landingsvlak moet minmaal gelijke hoogte hebben als het afzetvlak

1a. Arabier fl fl streksalto naar verhoogd vlak (90 cm)	3 pnt
1b. Arabier fl fl dubbel salto gehurkt	5 pnt
2a. Arabier fl fl streksalto met hele schroef	3 pnt
2b. Arabier fl fl streksalto met anderhalve schroef	5 pnt
3a. Overslag streksalto naar verhoogd vlak (30 cm)	3 pnt

3b. Overslag streksalto met hele schroef	5 pnt
4a. Arabier temposalto temposalto kaats of serie punch hurksalto v.o. (2x)	3 pnt
4b. Arabier temposalto (2x) fl fl streksalto of serie punch hurksalto v.o. (3x)	5 pnt
5a. Vanuit 1 stap wisselspagaatsprong	3 pnt
5b. Wisselspagaatsprong met 1/2 draai met plank	5 pnt
6a. Kadetsprong zonder plank	3 pnt
6b. Kadetsprong met halve draai met plank	5 pnt
7a. Anderhalve pirouette in passé links en rechts	3 pnt
7b. Dubbel pirouette in passé links en rechts	5 pnt

Trampoline

Programma op of uit trampoline of dubbel minitramp	max pnt
1a. Streksalto a.o. met anderhalve schroef uit trampoline	3 pnt
1b. Streksalto a.o. met anderhalve schroef op trampoline	5 pnt
2a. Dubbel salto a.o. gehurkt uit trampoline	3 pnt
2b. Dubbel salto a.o. gehurkt op trampoline	5 pnt
3a. Dubbel salto v.o. gehurkt uit trampoline	3 pnt
3b. Dubbel salto v.o. gehurkt op trampoline	5 pnt
4a. Streksalto v.o. met hele schroef uit trampoline	3 pnt
4b. Streksalto v.o. met hele schroef op trampoline	5 pnt