

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

40 sec: 10 pnt	20 sec: 5 pnt
36 sec: 9 pnt	16 sec: 4 pnt
32 sec: 8 pnt	12 sec: 3 pnt
28 sec: 7 pnt	8 sec: 2 pnt
24 sec: 6 pnt	4 sec: 1 pnt

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	5x: 5 pnt
4x: 8 pnt	4x: 4 pnt	4x: 4 pnt
3x: 6 pnt	3x: 3 pnt	3x: 3 pnt
2x: 4 pnt	2x: 2 pnt	2x: 2 pnt
1x: 2 pnt	1x: 1 pt	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

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

5 pnt

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	sprongpunten tellen dubbel mee	
	Met trampoplank naar dichte kuil met dikke mat over pegasus 120 cm	max pnt
	1a. Yurchenko gehurkt of gehoekt	3 pnt
	1b. Yurchenko gestrekt	5 pnt
	Yurchenko: duidelijk blok tonen!	
	2a. Overslag salto gehurkt	3 pnt
	2b. Overslag salto variant met D-score 4,2 of hoger	5 pnt

Brug		max pnt
	1a. Twee verschillende kleine cirkeldraaien tot handstand (in series van 3)	3 pnt
	1b. Drie verschillende kl. cirkeldraaien tot handstand (1 hiervan mag aan bandjes) (in series van 3)	5 pnt
	2a. Reus met hele draai (enkele ligger)	3 pnt
	2b. Kleine cirkeldraai tot handstand met halve draai	5 pnt
	3. Paksalto naar mattenstapel 150 cm of naar lage ligger met matje	5 pnt
	4. Onderzwaai halve dr tot handstand naar mattenstapel 150 cm of naar lage ligger met matje	5 pnt
	5a. Sjapi voorbereiding tot ruglig op matten 60 cm met lichte hulp	3 pnt
	5b. Sjapi voorbereiding tot ruglig op matten 60 cm zelfstandig	5 pnt
	6a. Vlucht zelfde ligger gepakt met hulpverleners (brug of enkele ligger)	3 pnt
	6b. Vlucht zelfde ligger gepakt zonder hulpverleners (brug of enkele ligger)	5 pnt
	7a. Dubbel salto gehurkt	3 pnt
	7b. Dubbel salto gehurkt zonder handen (open)	5 pnt

Balk		max pnt
	1a. Gymnastische sprong C waarde (geen wisselspagaat)	3 pnt
	1b. Gymnastische sprong D waarde	5 pnt
	2a. Pirouette B-waarde	3 pnt
	2b. Pirouette C-waarde of hoger	5 pnt
	3. Aerial i.c.m. een acrobatische A en een gymnastische A, voor en na de aerial	5 pnt
	4. Een andere aerial of een acrobatische D	5 pnt
	5a. Serie flikflak (2x)	3 pnt
	5b. Serie flikflak (3x) of boogje flik-flak flik-flak	5 pnt
	6. Doorlopende acrosérie (geen heen en terug), van minimaal 2 elementen, waarvan minimaal 1 salto of aerial op grondbalk (matje toegestaan)	5 pnt
	7a. Afsprong: Arabier hurksalto of (flikflak) flikflak hurksalto, tot ruglig van grondbalk naar 30 cm mat	3 pnt
	7b. Afsprong: Arabier streksalto of (flikflak) flikflak streksalto, van wedstrijdbalk naar 60 cm matten	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 minimaal gelijke hoogte hebben als het afzetvlak

- | | |
|---|-------|
| 1a. Arabier fl fl dubbel salto gehurkt | 3 pnt |
| 1b. Arabier fl fl dubbel salto gehurkt naar 30 cm (op vloer of tumblingbaan) | 5 pnt |
| 2a. Arabier fl fl streksalto met anderhalve schroef | 3 pnt |
| 2b. Arabier fl fl streksalto met dubbel schroef | 5 pnt |
| 3a. Overslag streksalto met hele schroef | 3 pnt |
| 3b. Overslag streksalto met anderhalve schroef | 5 pnt |
| 4a. Arabier temposalto (2x) fl fl streksalto of serie punch hurksalto v.o. (3x) | 3 pnt |
| 4b. Arabier temposalto (2x) fl fl streksalto met schroef
of hurksalto v.o. streksalto v.o. hurksalto v.o.
of punchesalto v.o. uit een schroef salto (doorgaande beweging) | 5 pnt |
| 5a. Wisselspagaat met halve draai met plank | 3 pnt |
| 5b. Wisselspagaat met halve draai zonder plank | 5 pnt |
| 6a. Kadetsprong met halve draai met plank | 3 pnt |
| 6b. Kadetsprong met halve draai zonder plank | 5 pnt |
| 7a. Pirouette been hoog (los of vast) | 3 pnt |
| 7b. C-pirouette of hoger of anderhalve pirouette been hoog (los of vast) | 5 pnt |

Trampoline

max pnt

Programma op of uit trampoline of dubbel minitramp

- | | |
|---|-------|
| 1a. Streksalto a.o. met dubbele schroef uit trampoline | 3 pnt |
| 1b. Streksalto a.o. met dubbele schroef op trampoline | 5 pnt |
| 2a. Dubbel salto a.o. gehoekt uit trampoline | 3 pnt |
| 2b. Dubbel salto a.o. gehoekt op trampoline | 5 pnt |
| 3a. Dubbel salto v.o. gehoekt uit trampoline | 3 pnt |
| 3b. Dubbel salto v.o. gehoekt op trampoline | 5 pnt |
| 4a. Streksalto v.o. met anderhalve schroef uit trampoline | 3 pnt |
| 4b. Streksalto v.o. met anderhalve schroef op trampoline | 5 pnt |