

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

10 sec: 10 pnt

9 sec: 9 pnt

8 sec: 8 pnt

7 sec: 7 pnt

6 sec: 6 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 (110cm), landing op stapel 90 cm	5 pnt
2a. Arabier fl-fl naar mattenst (90cm) tot stand op mattenst (90cm)	3 pnt
2b. Arabier fl fl gestrekt tot kaars naar mattenstapel 90 cm	5 pnt
yurchenko: duidelijk blok tonen in steunfase!	
3. Streksalto v.o. naar 90 cm	5 pnt
4a. Arabier hurksalto tot stand op mattenstapel (90 cm)	3 pnt
4b. Arabier streksalto tot stand op mattenstapel (90cm)	5 pnt

Brug

	max pnt
1a. Handstand opzetten gespreid (3x, mag met stopje tussendoor)	3 pnt
1b. Handstand opzetten gesloten (3x, mag met stopje tussendoor)	5 pnt
2a. Zweefkip opzwaai boven horizontaal (serie van 5)	3 pnt
2b. Zweefkiep opzwaai boven 45° horizontaal (serie van 5)	5 pnt
3a. Losom boven horizontaal (serie van 5, bandjes), geen handstand!	3 pnt
3b. Losom boven horizontaal (serie van 3, lage ligger), geen handstand!	5 pnt
4a. Reus a.o. in serie (5x, bandjes)	3 pnt
4b. Reus a.o. in serie (5x, enkele ligger)	5 pnt
5a. Reus v.o. met gesloten heupen in laatste kwartier (5x, bandjes, in ondergreep)	3 pnt
5b. Reus v.o. met open heupen in laatste kwartier (5x, bandjes, in ondergreep)	5 pnt
6a. Strekhangzwaai streksalto a.o.	3 pnt
6b. Strekhangzwaai streksalto a.o. (armen langs oren)	5 pnt

Balk

	max pnt
1a. loopsprong serie van 3 links + rechts met gebogen inzetbeen	3 pnt
1b. loopsprong serie van 3 links + rechts met gestrekt inzetbeen	5 pnt
2a. Pirouette (passé), met voet plaatsen	3 pnt
2b. Pirouette (passé), 2 sec aanhouden	5 pnt
3a. Boogje a.o., serie van twee	3 pnt
3b. Boogje a.o. serie van drie	5 pnt
4a. Boogje flikflak	3 pnt
4b. Dubbel flikflak	5 pnt
5a. Boogje voorover, serie van twee	3 pnt
5b. Boogje voorover, serie van drie	5 pnt
6a. Arabier	3 pnt
6b. Arabier streksprong, landing op de balk	5 pnt
7a. Afsprong: Arabier tot kaars naar 60 cm van grondbalk	3 pnt
7b. Afsprong: Arabier hurksalto van grondbalk	5 pnt

Vloer of tumblingbaan

	max pnt
Acro met afzet en landing op tumblingbaan of vloer (matje voor landing toegestaan).	
1a. Arabier fl fl streksalto naar verhoogd vlak (30 cm)	3 pnt
1b. Arabier fl fl streksalto naar verhoogd vlak (60 cm)	5 pnt
2a. Arabier flikflak streksalto met halve schroef	3 pnt
2b. Arabier flikflak streksalto met hele schroef	5 pnt
3a. Overslag streksalto	3 pnt
3b. Overslag streksalto naar verhoogd vlak (30 cm)	5 pnt
4a. Arabier temposalto kaats of salto v.o. kaats	3 pnt
4b. Arabier temposalto temposalto kaats of salto salto (gehurkt)	5 pnt

5a. Wisselloopsprong serie van 5, links voor	3 pnt
5b. Wisselpagaatsprong serie van 5, links voor	5 pnt
6a. Wisselloopsprong serie van 5, rechts voor	3 pnt
6b. Wisselpagaatsprong serie van 5, rechts voor	5 pnt
7a. Pirouette tot passé (2 sec. aanhouden) links en rechts	3 pnt
7b. Anderhalve pirouette in passé, links en rechts	5 pnt

Trampoline

Programma op of uit trampoline of dubbel minitramp

1a. Streksalto a.o. met hele schroef uit trampoline	3 pnt
1b. Streksalto a.o. met hele schroef op trampoline	5 pnt
2a. Streksalto a.o., serie van 3 op trampoline	3 pnt
2b. Streksalto a.o. , serie van 5 op trampoline	5 pnt
3a. Streksalto v.o. op trampoline	3 pnt
3b. Streksalto v.o., serie van 2 (1e salto op trampo, 2e salto mag uit de trampo)	5 pnt
4a. Streksalto v.o. met halve schroef uit trampoline	3 pnt
4b. Streksalto v.o. met halve schroef op trampoline	5 pnt