

Turnover Tops Test

Bovenbouw 12 jaar en ouder (geboortjaar 2013 en ouder)
Turnsters divisie 2, 1 of eredivisie



Doelen Kracht

- Handstand staan
- 6x Hoekhang-vouwhang gevolgd voor 6x langhang-vouwhang
- 1x Spreidhandstand heffen tot handstand (of een tussenstap)
- 3 Meter touwklommen in gehoekte positie met benen op of boven horizontaal aan 1 kant van het touw, op snelheid
- 25 sec. Omgekeerde hang vasthouden
- 5 Gesloten opzwaaien in serie op horizontaal of hoger
- 1x Spreidhandstand opgooien, terug naar steun of kip
- 1x Gesloten handstand opgooien, terug naar steun of kip (mag met hulp)

Doelen Lenigheid

- Spagaat rechts op lijn
- Spagaat links op lijn
- Splitzit op lijn
- Langzit
- Bruggetje staan, handen op lijn

Doelen Sprong

- Flakflik over pegasus (1.25m) tot staan op mattenstapel (1.50m)
- Arabier inschop tot lig op mattestapel (1.50m) over pegasus (1.25m)
- Arabier flikflak over pegasus (1.25m) tot staan op mattenstapel (1.50m)
- Kaats streksalto streksalto kaats in trampoline baan
- 5x kaatsen van buiklig naar voorligsteun
- Gesloten flikflak naar 40cm tot platval

Doelen Brug

(Alle ondergenoemde elementen mogen los van elkaar geturnd worden of als oefening. Zowel op brug als rek.)

Brug lage ligger:

- 4x Stille kip in serie
- Kip serie van 5, na elke kip opzwaai boven horizontaal
- Serie van 2x losom op horizontaal tot blok
- Serie van 2x kip handstand
- Kip handstand losom handstand
- Kip opzwaai of handstand wippertje kip

Brug hoge ligger:

- Kip handstand 7x reuzen in serie
- Streksalto afsprong vanuit wegzet, zwaaien of reus (mag ook afsprong naar eigen keuze)
- Liggerwissel van laag naar hoog of hoog naar laag

Rek hoog of laag met lusjes:

- Serie van 2x losom tot handstand (vanuit springen, opzwaai of handstand)
- Serie van 2x Zolendraai handstand (vanuit springen, opzwaai of handstand)
- Stalder tot horizontaal (Eredivisie serie van 2x stalder tot handstand)
- Serie van 3x Reus voorover

Doelen Balk:

(Alle delen worden als een losse balkoefening uitgevoerd. Choreografie is niet nodig, maar mag altijd. Elke turnster doet dus 3x een oefening. Twee keer een deel met acro elementen en een deel met gymnastisch. De oefening mag in eigen gekozen volgorde uitgevoerd worden. Deel 1 en deel 3 kunnen ook gecombineerd worden. Trainer/trainster mag vertellen wat de turnster moet doen. Enkel het element wordt beoordeeld en niet de pasjes ertussen. De oefening hoeft dus niet uit het hoofd geleerd te worden, maar mag wel.)

Deel 1 (Wedstrijdbalk 1.25m):

- Gesloten handstand 1 sec vasthouden
- Radslag
- Bruggetje voorover
- Bruggetje achterover
- Loopflikflak
- Afsprong: arabier streksalto (hurksalto), flikflak streksalto (hurksalto)

Deel 2 (Wedstrijdbalk 1.25m):

- In relevé 1x beenzwaai voor rechts en links
- In relevé 1x beenzwaai zijwaarts rechts en links
- Vanuit relevé standspagaat zwaaien recht terug naar relevé en links en terug naar relevé
- Op platte voet rechterbeen 2 sec vasthouden boven horizontaal
- Op platte voet linkerbeen 2 sec vasthouden boven horizontaal
- Spagaatsprong
- Sisonne
- Wisselspagaatsprong
- 1/1 passé pirouette

Deel 3 (Wedstrijdbalk 1.25m OF Grondbalk):

- Acro combinatie naar keuze (1 of 2 vluchtelementen)
- 1 Aerial of salto

Doelen Vloer:

(Deel 1 en 2 worden als een losse vloeroefening uitgevoerd. Choreografie is niet nodig, maar mag altijd. Muziek wordt niet gebruikt en er wordt geturnd in het diagonaal. Elke turnster doet dus 2x een diagonaal oefening. Een deel met acro elementen en een deel met gymnastisch. De oefening mag in eigen gekozen volgorde uitgevoerd worden. Trainer/trainster mag vertellen wat de turnster moet doen. Enkel het element wordt beoordeeld en niet de pasjes ertussen. De oefening hoeft dus niet uit het hoofd geleerd te worden, maar mag wel. Naast de twee delen op vloer is er ook nog een derde deel aan de ballet barre.) Let op: voor de landingen op vloer mag een dempingsmat gebruikt worden!

Deel 1 (Diagonaal vloer):

- Sluitoverslag streksalto voorover
- Hurksalto hurksalto
- Arabier flikflak streksalto
- Arabier flikflak streksalto 1/1 schroef OF eigen gekozen serie

Deel 2 (Diagonaal vloer):

- Wisselspagaatsprong aansluitsprong – spreidsprong
- Wisselspagaatsprong ½ of cadet
- Spagaatsprong/spreidsprong of hurksprong 1/1 draai
- Dubbel passe pirouette
- Geheven pirouette
- Rol voorover of achterover met gestrekte armen en benen

Deel 3 (Ballet barre):

- In relevé op links: beenzwaai voor, beenzwaai zij, beenzwaai achter met rechts
- In relevé op rechts: beenzwaai voor, beenzwaai zij, beenzwaai achter met links
- In relevé op links: rechter been in passé developé uitstrekken naar voor, developé naar zij en developé naar achter
- In relevé op rechts: linker been in passé developé uitstrekken naar voor, developé naar zij en developé naar achter