

Turnover Tops Test

Pupillen 1 - 9 jaar (geboortejaar 2016)
Turnsters die toewerken naar of turnen op Middenbouw
talentdivisie, niveau 1, 2 of 3



Doelen Kracht

- Handstand staan
- 4x Hoekhang-vouwhang gevolgd voor 4x langhang-vouwhang
- 2x Spreidhandstand heffen tot handstand
- 3 Meter touwklommen in gehoekte positie met benen op of boven horizontaal aan 1 kant van het touw, op snelheid
- 5x Buighang-borstwaartsom in serie
- 5 Gesloten opzwaaien in serie op horizontaal of hoger
- 1x Spreidhandstand opgooien tot platval (mag met hulp)
- 1x Gesloten handstand opgooien tot platval (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 (1.15m) tot op mattenstapel (1.20m)
- Arabier over pegasus (1.05m) tot staan op mattenstapel (1.20m)
- Arabier flikflak over pegasus (1.15m) tot staan op mattenstapel of arabier kaats in plankoline tot staan op pegasus
- Kaats kaats hurksalto hurksalto in trampoline baan
- Kaats kaats streksalto voorover kaats in trampolinebaan
- 5x kaatsen van buiklig naar voorligsteun
- Gesloten flikflak naar 20 cm tot platval

Doelen Brug

Brug lage ligger:

- Stille kip tot steun
- Kip opzwaai boven horizontaal (buikdraai mag)
- Wegzet kip tot steun
- Zolendraai met afspringen naar voren

Brug hoge ligger:

- 5 tapswings (snelle hol-bol)
- Kip wegzet naar 3 hoge zwaaien, 3^{de} zwaai naar $\frac{3}{4}$ reus
- 2x reuzen vanuit handstand opgooien (mag met hulp)
- Steksalto afsprong vanuit wegzet of zwaaien (mag met hulp)

Rek laag met lusjes:

- Losom tot horizontaal naar blok (vanuit springen of opzwaai)
- Zolendraai handstand tot minimaal horizontaal (vanuit springen of opzwaai met s-je)

Doelen Balk:

(Alle delen worden als een losse balkoefening uitgevoerd. Choreografie is niet nodig, maar mag altijd. Elke turnster doet dus 3x een oefening. 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.)

Deel 1 (Balkhoogte 1.10m):

- Opsprong: heffen naar spreidhoeksteun of handstand (en weer terug naar spreidhoeksteun)
- Gesloten handstand
- Radslag
- Bruggetje achterover
- Tiktak of bruggetje voorover
- Afsprong: arabier kaats (radslag salto mag ook)

Deel 2 (Grondbalk):

- Loopflikflak
- Wisselspagaatsprong

Deel 3 (Balkhoogte 1.10m):

- 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 op horizontaal of hoger
- Op platte voet linkerbeen 2 sec vasthouden op horizontaal of hoger
- Spagaatsprong
- Sisonne
- 1/1 Passé pirouette

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 hurksalto of sluitoverslag flakflik
- Arabier flikflak hurksalto (aan te passen naar arabier flikflak flikflak)
- Arabier flikflak hurk of streksalto met ½ of 1/1 schroef

Deel 2 (Diagonaal vloer):

- Loopspagaatsprong – aansluitsprong – spreidsprong
- Wisselspagaatsprong
- Koprol voorover met gestrekte armen en benen
- Koprol achterover met gestrekte armen en benen, tot gehoekte stand naar rechtop staan
- Dubbel Passé pirouette
- Geheven pirouette

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