

Turnover Tops Test



Pupillen 3 - 11 jaar (geboortjaar 2014)

Turnsters die turnen in Middenbouw talentdivisie, niveau 1, 2 of 3

Doelen Kracht

- Handstand staan
- 6x Hoekhang-vouwhang gevolgd voor 6x 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
- 25 sec. Omgekeerde hang vasthouden
- 5 Gesloten opzwaaien in serie op horizontaal of hoger
- 1x Spreidhandstand opgooien tot platval
- 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 (1.25m) tot op mattenstapel (1.30m)
- Arabier inschop over pegasus (1.25m) tot lig op mattenstapel (1.30m)
- Arabier flikflak over pegasus (1.25m) tot staan op mattenstapel (1.30m)
- 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:

- 3x Stille kip in serie
- Kip serie van 4, na elke kip opzwaai boven horizontaal
- Serie van 2x losom op horizontaal tot blok
- Kip handstand
- Kip opzwaai op minimaal horizontaal losom handstand
- Kip opzwaai wippertje kip

Brug hoge ligger:

- Kip handstand 4x reuzen in serie
- Streksalto afsprong vanuit wegzet, zwaaien of reus

Rek hoog of laag met lusjes:

- Serie an 2x losom tot handstand (vanuit springen, opzwaai of handstand)
- Zolendraai handstand (vanuit springen, opzwaai of handstand)
- Stalder tot horizontaal of handstand (vanuit springen, opzwaai of handstand)
- Serie van 2x 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. 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):

- Gesloten handstand 1 sec vasthouden
- Radslag
- Bruggetje achterover
- Bruggetje voorover
- Loopflikflak
- Afsprong: arabier salto (hurk of strek)

Deel 2 (1.10m balk OF Grondbalk):

- Dubbel flikflak

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
- Wisselspagaatsprong
- 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 streksalto
- Hurksalto hurksalto
- Arabier flikflak streksalto
- Arabier flikflak streksalto 1/1 schroef

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