



Informatiebrief

Turnover Tops Test 2026

Beste Club & Trainer(s),

In het weekend van 17/18 januari en 16/17 mei organiseert Turnover Gymnastics Academy de 'Turnover Tops Test'. Het eerste weekend gaat om Tops Test 1 en in mei houden we Tops Test 2.

Wat houdt het in?

De Turnover Tops Test is een turnmeetmoment voor de turnster zelf. Niet tegen elkaar, maar wel met elkaar. Tijdens deze Tops Test worden kracht, lenigheid en basiselementen op de toestellen: sprong, brug, balk en vloer gemeten.

Een Tops Test duurt ca. 4 uur met halverwege een korte pauze. In de eerste 2 uur komen de onderdelen lenigheid, sprong en brug aan bod. In het tweede deel kracht, balk en vloer.

Na deze Tops Test heeft de turnster meer inzicht in haar turnbasisvaardigheden en kan ze deze meenemen naar haar eigen trainingen. Bij het volgende Tops Test moment in mei kan iedere turnster proberen zichzelf te verbeteren.

De gedachte achter deze Tops Test is om geen lastige elementen, trucs en complete turnoefeningen te doen, maar vooral om te laten zien of de turnster perfectie bezit in kracht, lenigheid en de basiselementen op elk toestel.

Denk aan touwklimmen op snelheid, spagaten beheersen, krachtoefeningen in het wandrek, nette beenzwaaien, kipserie aan brug, verschillende elementen in de lusjes (afhankelijk van leeftijd), nette reuzen laten zien, voorbereiding sprong met stapel achter sprong, basiselementen op balk per leeftijd, maar ook balans oefeningen, sprongen, pirouetten enz. Uiteraard zit er zeker heel veel uitdaging in de opdrachten, maar vooral top perfectie in uitvoering staat voorop.

Deze Tops Test is bedoeld om van elkaar te leren (zowel turnster als trainer/trainster) en extra turnmotivatie op te doen. En als laatste is het vooral ook erg leuk om samen met andere turnsters en trainers/trainsters op een ontspannen manier met de sport bezig te zijn.

De Tops Test is erg leuk om te doen, gezellig met elkaar en een leuke aanvulling en stimulans naast de wedstrijden. Ook kan het de turnster helpen (vooral de wat oudere turnsters) uit de comfortzone van eigen gekozen elementen te komen en zichzelf weer te prikkelen in de basis.

Wie kunnen meedoen?

- 1- Onderbouw turnsters (geboren 2018 en 2017) die in de toekomst gaan of willen gaan turnen op niveau 1, 2 of 3.
- 2- Middenbouw turnsters (geboren 2016, 2015 en 2014) die turnen of willen gaan turnen in de talentdivisie, niveau 1, 2 of 3.
- 3- Bovenbouw turnsters (2013 en ouder) die turnen in de eredivisie, divisie 1 of 2.

Tops Test doelen:

Per leeftijdscategorie wordt er vooraf een beschrijving van de doelen en onderdelen aangeleverd. Deze doelen kunnen gebruikt worden in de voorbereiding. Let op: het is niet verplicht om alles te turnen of om beide keren mee te doen. Er kan bijvoorbeeld een keuze gemaakt worden om onderdelen over te slaan, wanneer deze nog niet beheerst worden. Hulp bieden tijdens een onderdeel of element kan en mag ook. Enkel zal de score dan minder hoog zijn, maar het is wel een mooi oefenmoment.

Er kan zelfs gekozen worden om niet voor te bereiden in de trainingen en mee te doen om te ontdekken wat een turnster in huis heeft aan basis. Aangezien er geen onderlinge strijd is, is er ook niks verloren.

Kosten en inschrijven:

De kosten voor de Tops Test zijn 22,50 euro per turnster per keer.

Elke turnster ontvangt een boekje waarin alle doelen staan en de scores, een deelname oorkonde en nog een heel gaaf aandenken.

De inschrijving voor Tops Test 1 opent op 30 oktober om 20:00 uur. Let op: er is beperkte plek. Dus wees er snel bij. VOL = VOL!

Op basis van inschrijvingen wordt een concept planning gemaakt voor het weekend. Welke categorie op welke dag en tijd meedoet is daarom nu nog niet bekend. Tijdens de inschrijving kan een voorkeur voor dag opgegeven worden. Wij proberen hier rekening mee te houden, maar kunnen dit niet garanderen.

Let op: de Tops Test werkt niet met juryleden en dus hoeft een club deze ook niet aan te leveren. Wat betreft beoordelen hebben de coaches hierin met elkaar een actieve rol. Meer uitleg hierover volgt later en op de dag zelf.

Graag tot Tops Test 1 op 17/18 januari!

Met sportieve groeten,

Namens het team van Turnover Gymnastics Academy
Berlinda Verweij