

Turnover Tops Test



Voorinstap 7 jaar (geboortjaar 2018)

Turnsters die toewerken naar Middenbouw niveau 1, 2 of 3

Kracht

Krachtdoelen	Uitvoering	Score 1	Score 3	Score 5	Score 10
Handstand staan	3 Pogingen met gesloten en rechte benen.	0 sec. Maar wel geprobeerd	3 tot 5 sec.	5 tot 10 sec.	10 sec. of langer
3x hoekhang-vouwhang gevolgd door 3x langhang-vouwhang	Aan het wandrek met gestrekte benen en tenen. Tenen moeten wandrek aantikken.	Nog niet gehaald, maar wel geprobeerd	Gehaald, maar nog niet netjes	Gehaald, verbetering is mogelijk	Gehaald en netjes volgens richtlijnen uitgevoerd
2x Spreidhandstand heffen tot handstand	Benen zijn netjes en tenen gestrekt. Ook armen zijn uitgeduwd.	Nog niet gehaald, maar wel geprobeerd	1x Gehaald tot handstand	2x Gehaald tot handstand	2x Netjes gehaald tot handstand, terug naar spreidhoeksteun
2 Meter touwklimmen in gehoekte positie met benen op of boven horizontaal aan 1 kant van het touw	Benen zijn netjes in gehoekte positie op of boven horizontaal.	Roze tape nog niet gehaald, maar wel geprobeerd	Gehaald met 20 sec. of langer	Gehaald binnen 11 tot 19 sec.	Gehaald binnen 10 sec.
5x Buighang-borstwaartsom in serie	Benen zijn netjes en tenen gestrekt. Het liefst met gestrekte heupen.	Nog niet gehaald, maar wel geprobeerd	Gehaald, maar nog niet netjes	Gehaald, verbetering is mogelijk	Gehaald en netjes volgens richtlijnen uitgevoerd met gestrekte heupen
5 Gesloten opzwaaien in serie op brug op horizontaal of hoger	Benen zijn netjes bij elkaar en strak. Buik is gespannen en heupen zijn plat.	Nog niet gehaald, maar wel geprobeerd	Gehaald, maar nog niet netjes	Gehaald, maar verbetering is mogelijk	Gehaald en netjes volgens richtlijnen uitgevoerd
1x Spreidhandstand opgooien op brug tot platval	Benen en tenen zijn netjes gestrekt. Lichaam is in mooie lange lijn zowel in handstand als in de platval.	Nog niet gehaald, maar wel geprobeerd	Gehaald met hulp	Gehaald, verbetering is mogelijk	Gehaald en netjes volgens richtlijnen uitgevoerd
1x Gesloten handstand opgooien op brug tot platval	Benen en tenen zijn netjes gestrekt. Lichaam is in mooie lange lijn zowel in handstand als in de platval.	Nog niet gehaald, maar wel geprobeerd	Gehaald met hulp	Gehaald, verbetering is mogelijk	Gehaald en netjes volgens richtlijnen uitgevoerd

Turnover Tops Test



Lenigheid

Lenigheidsdoelen	Uitvoering	Score 1	Score 3	Score 5	Score 10
Spagaat rechts op lijn	Heupen netjes ingedraaid. Knieën en tenen gestrekt. 10 sec. armen zijwaarts.	Zit nog niet in spagaat	Gehaald, maar nog niet netjes	Gehaald, verbetering is mogelijk	Gehaald en netjes volgens richtlijnen uitgevoerd
Spagaat links op lijn	Heupen netjes ingedraaid. Knieën en tenen gestrekt. 10 sec. armen zijwaarts.	Zit nog niet in spagaat	Gehaald, maar nog niet netjes	Gehaald, verbetering is mogelijk	Gehaald en netjes volgens richtlijnen uitgevoerd
Splitzit op lijn	Netjes op de lijn met armen zijwaarts, 10 sec. in balans kunnen zitten	Zit nog niet in split	Gehaald, maar nog gedeeltelijk naast de lijn	Gehaald, bijna geheel zittend in balans op de lijn	Gehaald en netjes volgens richtlijnen uitgevoerd
Langzit	Buik raakt bovenbenen, voorhoofd raakt knieën, knieën en tenen zijn gestrekt, handen liggen voorbij de voeten plat op de grond gedurende 10 sec.	Niet gehaald, zowel voorhoofd als buik hebben een afstand van meer dan 20 cm tot aan de benen	Gehaald, met 20 cm ruimte tussen buik en bovenbenen	Gehaald, met 10 cm ruimte tussen buik en bovenbenen	Gehaald en netjes volgens richtlijnen uitgevoerd
Bruggetje uitduwen en staan, handen op lijn	Handen staan op de lijn dicht naast elkaar, ellebogen zijn gestrekt, oksels open en voor of boven handen, benen bij elkaar en knieën gestrekt	Nog niet gehaald, richtlijn van rechte benen en armen zijn nog niet haalbaar	Gehaald, knieën zijn gestrekt en ellebogen ook, maar schouders nog achter handen	Gehaald, knieën zijn gestrekt en ellebogen ook, schouders zijn boven handen	Gehaald en netjes volgens richtlijnen uitgevoerd, met schouders voor handen