

EVENWICHTSBALK

2.3.0 TOELICHTING

2.3.0 TOELICHTING

Voor de niveaus 3 t/m 10 (jeugd, junior, senior) is er een eigen supplement. Het is belangrijk dit supplement goed te lezen, omdat het per niveau verschilt.

In ieder supplement staat vermeld welke elementen maximaal gebruikt mogen worden voor respectievelijk de Waarde-Elementen (WE), Bijzondere Eisen en Toegevoegde Waarde. Het gebruik van moeilijke elementen wordt soms beperkt ter bescherming van de niveaus.

De opbouw is steeds hetzelfde: Er is een A-score voor Inhoud van 5.00 punten, bestaande uit Waarde-elementen, Bijzondere Eisen en Toegevoegde Waarde en een B-score voor Technische Uitvoering van 5.00 punten, bestaande uit aftrekken voor Samenstelling en Uitvoering.

Er zijn 4 BE, waarbij soms één element 2 BE kan vervullen. Dit staat op het desbetreffende supplement vermeld. Iedere eis is 0.20 p. waard.

De Toegevoegde waarde is opgebouwd uit MoeilijkheidsWaarde (MW) en VerbindingsWaarde (VW).

Voor de niveaus 2 t/m 8 kan men zowel via MW en VW de Uitgangswaarde verhogen; bij niveau 9 en 10 alleen via MW. Voor de niveaus 6 t/m 10 geldt, dat eerst de gevraagde WE geturnd moeten worden, voordat TW toegekend mag worden.

De Moeilijkheidswaarde varieert van 0.10 p. tot maximaal 0.30 p. De Verbindingswaarde levert 0.10 p. of 0.20 p. op.

Alleen voor de niveaus 6 t/m 10 mogen A1- en A2-elementen gebruikt worden. Naast de vermelding van de A1 en A2 in de elemententabel is er in de bijlage een overzichtslijst toegevoegd van alle A1- en A2-elementen.

Naast FIG-elementen en A1- en A2-elementen zijn er ook N-elementen. Dit zijn elementen, die in Nederland zijn ingediend en waaraan een waarde aan is toegekend door de werkgroep juryzaken. Deze elementen zijn alleen tijdens Nederlandse wedstrijden geldig.

Voorgeschreven oefenstof

De voorgeschreven oefenstof van niveau 3 t/m 10 is voor instap, pupil 1 en pupil 2. Er mag een extra pas gemaakt worden, zodat de turnster met haar voorkeursbeen uitkomt; echter voorgeschreven verbindingen mogen niet onderbroken worden. De gehele oefening mag ook in zijn geheel met andere been geturnd worden.

De voorgeschreven oefenstof van niveau 11 t/m 17 is voor alle leeftijdsklassen instap t/m senior. Voor niveau 11 t/m 17 is er een bonus-/malus-systeem; niveau 11 kan alleen malus turnen.

Alle oefeningen hebben een UW van 10.00 p. De beoordeling vindt plaats aan de hand van de algemene aftrektabel met een enkele toevoeging van een extra en/of bijzondere aftrek voor de verschillende niveaus.

Voorbeeld: zweefstand geen 2 seconden aangehouden, geeft een vaste aftrek van 0.30 p.

De aftrek voor inhoud en uitvoering is allebei maximaal 5.00 p.

Niveau 3 t/m 10

De onderstreepte elementen bij evenwichtsbalk zijn 0.50 p. waard. Voor het niet turnen van het niet onderstreepte gedeelte geldt een vaste aftrek van 0.30 p. per keer.

Niveau 11 t/m 17

Een element is alles wat achter een nummer staat en is 1.00 p. waard. Een element kan bestaan uit één of meerdere onderstreepte onderdelen.

Voor het niet turnen van het niet onderstreepte gedeelte geldt een vaste aftrek van 0.30 p. per keer.

De tijd van de balkoefeningen van zowel voorgeschreven als keuze is maximaal 70 seconden voor niveau 9 en 10, maximaal 80 seconden voor niveau 7 en 8 en maximaal 90 seconden voor niveau 6 of hoger.

EVENWICHTSBALK

2.3.1 ELEMENTENTABEL

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK**Inhoudsopgave**

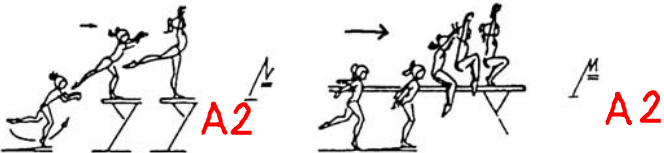
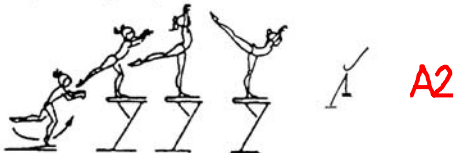
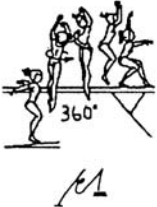
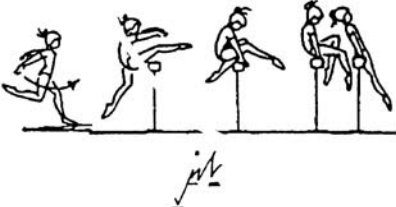
1.000	OPSPRONGEN	KEUZE OEFENSTOF	9
2.000	GYMNASTISCHE SPRONGEN	KEUZE OEFENSTOF	21
3.000	GYMNASTISCHE DRAAIEN	KEUZE OEFENSTOF	28
4.000	LICHAAMSWELLEN	KEUZE OEFENSTOF	32
5.000	HOUDINGEN	KEUZE OEFENSTOF	33
6.000	ROLLEN	KEUZE OEFENSTOF	37
7.000	OVERSLAGEN	KEUZE OEFENSTOF	40
8.000	SALTO'S	KEUZE OEFENSTOF	47
9.000	AFSPRONGEN	KEUZE OEFENSTOF	51

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

1.000 - OPSPRONGEN

KEUZE OEFENSTOF

ATTENTIE: * ook in de oefening

A	B	C	D	E - Super E
1.101 Vrij opspringen tot stand op 1(A2) of 2 benen (A2) in het midden, aan de punt of schuin ten opzichte van de balk - afzet van 1 of beide benen  Vrij opspringen tot stand op 1 been aan de punt of schuin ten opzichte van de balk met terugkomen tot een zweefstand - afzet vanaf één been (A2) 	1.201 Vrij opspringen met 1/2 draai (180°) in de vluchtfase tot stand - afzet met 1 of 2 benen – aanloop aan de punt of schuin t.o.v de balk 	1.301 Vrij opspringen met 1/1dr (360°) in de vluchtfase tot stand, afzet van 2 benen - aanloop aan de punt of schuin t.o.v. de balk 	1.401	1.501
1.102 Schaarsprong tot buitendwarszit op het linker- of rechterdijbeen - schuine aanloop ten opzichte van de balk (A2)  Overspreiden met ½ dr. (180°) tot steun borstlings - aanloop 90° t.o.v. balk 	1.202 Dievensprong - afzet van 1 been - vrije sprong over de balk, het ene been na het andere tot steun ruglings - aanloop 90° t.o.v de balk 	1.302	1.402	1.502

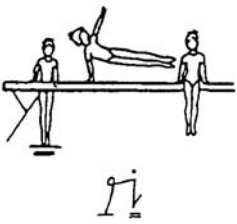
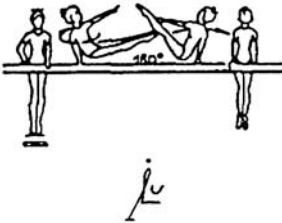
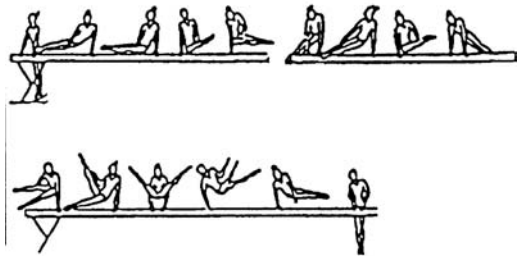
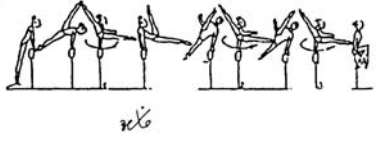
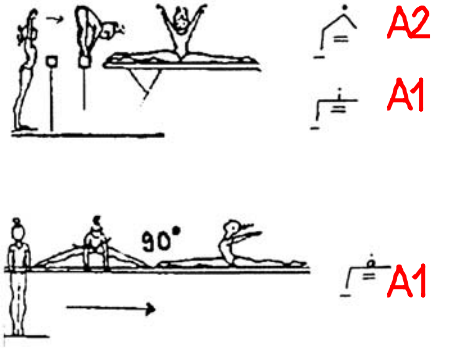
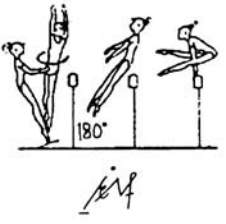
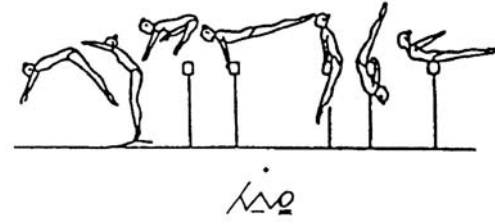
Hoofdstuk 2.3

Wedstrijdoefenstof NTS, turnsters

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

1.000 - OPSPRONGEN

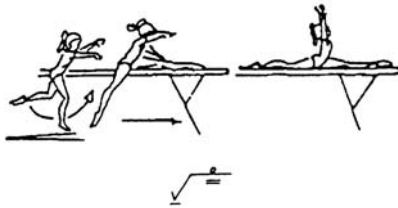
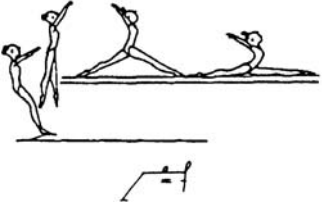
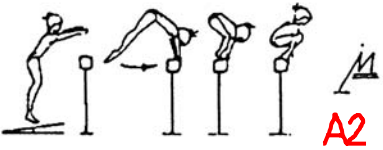
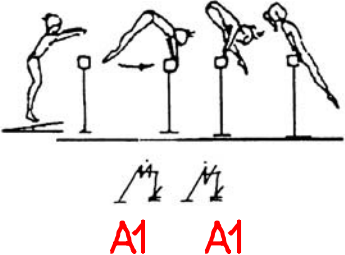
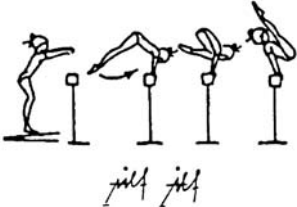
KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
1.103* Vanuit parallelstand voorlings - flanken tot parallelsteun ruglings 	1.203* Vanuit parallelstand voorlings - met afzet kringflanken met 1/2 draai (180°) tot steun ruglings (kringflankzwaai) 	1.303* 2 Kringflanken gevolgd door kringspreiden (Baitova) 	1.403* Drie vliegende scharen (Homma) 	1.503
1.104 Vanuit parallelstand voorlings springen (met steun van handen) tot spreidstand (A2) of spreidspagaat (A1), ook met 1/4 dr. (90°) tot dwarsspagaat (A1) 	1.204 Sprong met 1/2 draai (180) tot vrije spreidhoeksteun - aanloop 90° t.o.v. de balk 	1.304 Arabier, spreidhoeksprong rugwaarts over de balk - heupdraai achterover - aanloop 90° t.o.v. de balk 	1.404	1.504

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

1.000 - OPSPRONGEN

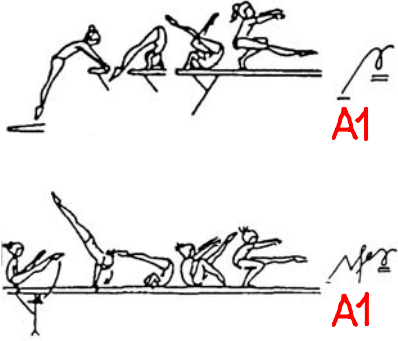
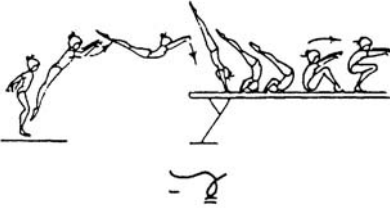
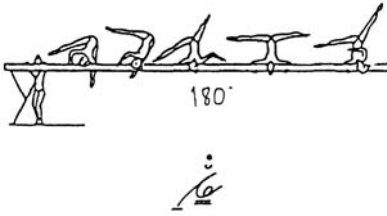
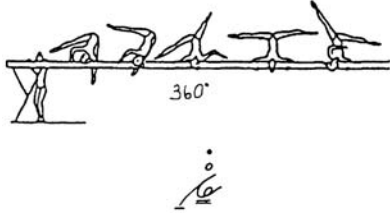
KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
1.105 Sprong tot dwarsspagaat met afzet van 1 been - schuine aanloop t.o.v. de balk (steun van 1 hand is toegestaan) 	1.205 Vrij opspringen tot dwarsspagaat - afzet van 2 benen - aanloop schuin ten opzichte van balk 	1.305	1.405	1.505
1.106 Vanuit parallelstand voorlings of aanloop 90° ten opzichte van de balk - sprong tot hurkstand (A2), overhurken (A1) of overhoeken (A1) tot steun ruglings  	1.206 Vanuit parallelstand - overhurken of overhoeken tot hoge hoeksteun (2 sec) 	1.306	1.406	1.506

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

1.000 - OPSPRONGEN

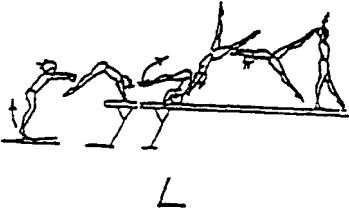
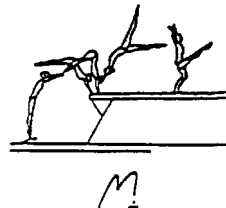
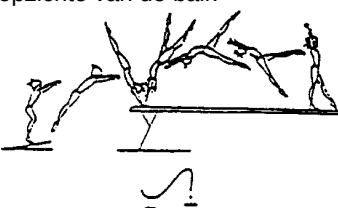
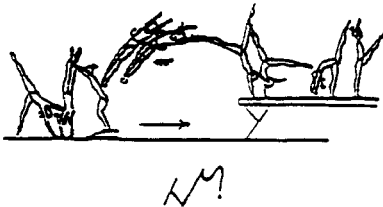
KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
1.107 Sprong tot rol voorwaarts aan de punt of in het midden van de balk (A1), ook vanuit vrije spreidhoeksteun aan de punt van de balk - achteropzwaai tot rol voorwaarts (A1) 	1.207	1.307 Hechtrol - gestrekte heupen in de vluchtfase - aanloop aan de punt of schuin t.o.v. balk 	1.407	1.507
1.108	1.208* Sprong tot nekstand, ½ draai (180°) over de schouder tot borststand 	1.308* Sprong tot nekstand - 1/1 draai (360°) over de schouder tot borststand (Silivas) 	1.408	1.508

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

1.000 - OPSPRONGEN

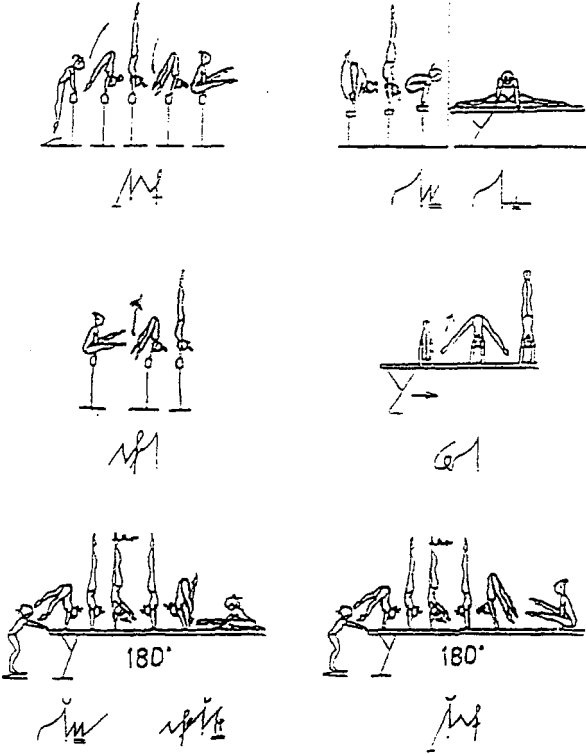
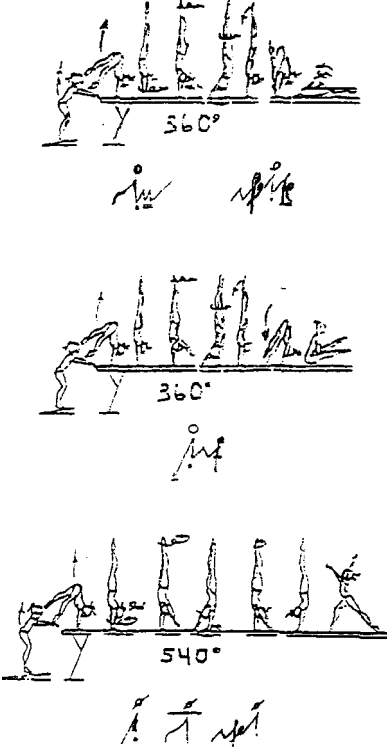
KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
1.109	1.209* Vanuit dwarsstand, gezicht naar de punt van de balk - kopkip 	1.309 Parallelstand: Sprong met gebogen heupen tot handstand (hoek) tot handstandoverslag voorover met vluchtfase 	1.409 Overslag voorover met gestrekte heupen (hechtfase) voor en na de steun van de handen op de balk - aanloop aan de punt of schuin ten opzichte van de balk  Overslag voorover met vluchtfase voor en na de steun van de handen op de balk, landing op beide benen – aanloop aan de punt van de balk (McCool) Idem Arabier voor de balk (aan de punt) - flick-flack met ½ draai (180°) en overslag voorover (Dunn) 	1.509

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

1.000 - OPSPRONGEN

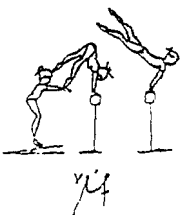
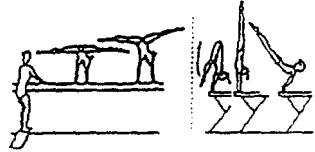
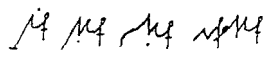
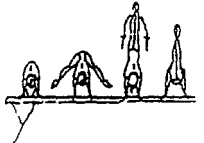
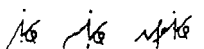
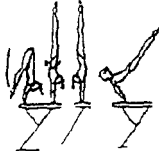
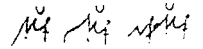
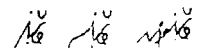
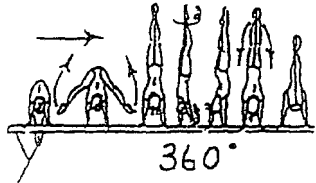
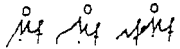
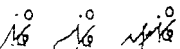
KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
1.110	1.210* Springen, heffen of zwaaien tot parallel- of dwarshandstand, ook vanuit vrije spreidhoeksteun of hoge hoeksteun - terugkomen tot een eindpositie, met aanraken van de balk of spreidhoeksteun, ook met ½ draai (180°) in handstand 	1.310* Springen, heffen of zwaaien tot dwars- of parallelhandstand met 1/1 - 1½ draai (360° - 540°) in de handstand - terugkomen tot een eindpositie, met aanraken van de balk of tot vrije spreidhoeksteun of langzame overslag voorover 	1.410	1.510

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

1.000 - OPSPRONGEN

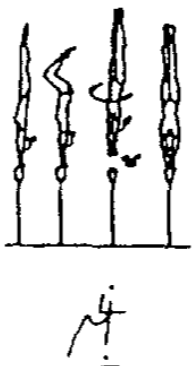
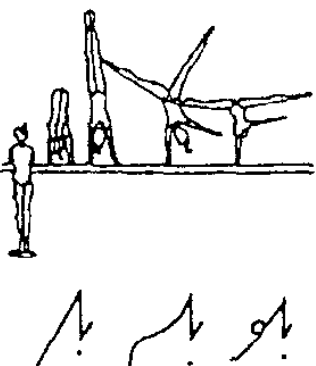
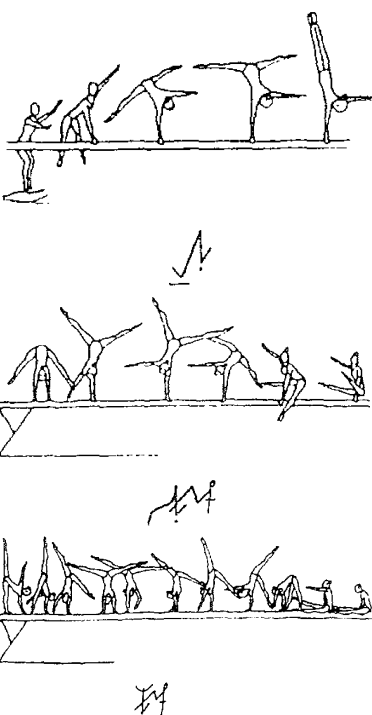
KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
1.111	1.211 Sprong met gebogen heupen tot bovenbalans (vrije steun voorlings boven horizontaa) (2 sec) 	1.311* Sprong met gestrekte heupen tot bovenbalans (Schuschunova) (2 sec), ook springen, heffen of opzwaaien tot dwars- of parallelhandstand, terugkomen tot bovenbalans (2 sec)     Springen, heffen of zwaaien tot dwars- of parallelhandstand - 1/2 draai (180°) in de handstand - terugkomen tot bovenbalans of hoge hoeksteun (2 sec)    180°	1.411* Springen, heffen of zwaaien tot dwars- of parallelhandstand - 1/1 draai (360°) in de handstand - terugkomen tot bovenbalans of hoge hoeksteun (2 sec)    360°	1.511

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

1.000 - OPSPRONGEN

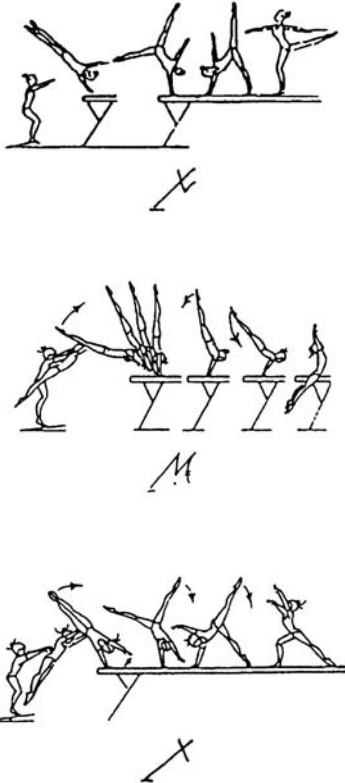
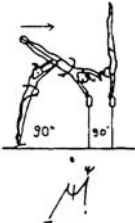
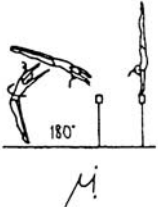
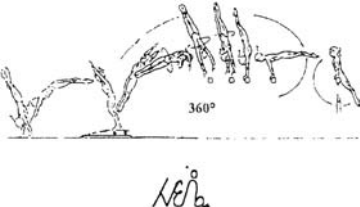
KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
1.112	1.212* Heffen tot parallelhandstand, door buigen en strekken van de benen - sprongetje met 1/4 draai (90°) (Lori-Hop) tot dwarsstand 	1.312* Springen of heffen tot dwars- of parallelhandstand - komen tot handstand op 1 arm (Rankin)(2 sec) - terugkomen tot een eindpositie 	1.412* Springen of heffen tot handstand op 1 arm (Rankin), ook springen of heffen tot dwars- of parallelhandstand - komen tot parallelhandstand op 1 arm (Rankin) (2 sec) - terugkomen tot vrije spreidhoek - steun op 1 arm (Rankin, Lowing) 	1.512

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

1.000 - OPSPRONGEN

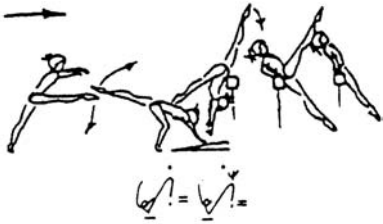
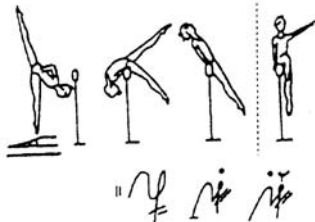
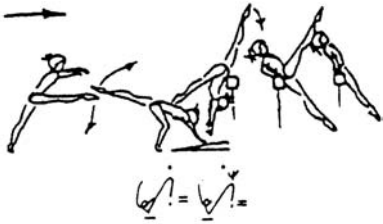
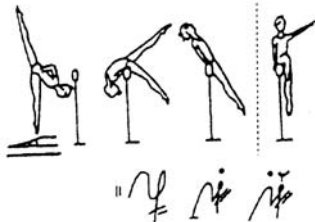
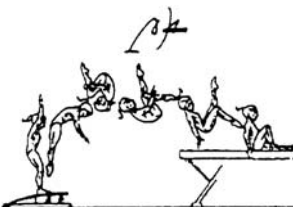
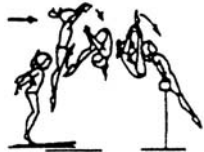
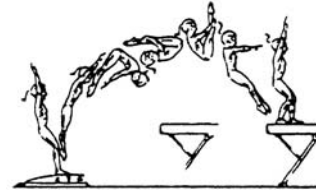
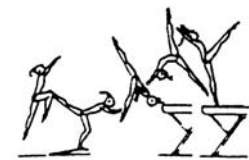
KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
1.113	1.213 Sprong met gestrekte heupen (hechtfase) tot radslag op 1 of 2 armen of tot dwarshandstand - terugkomen tot stand of eindpositie naar keuze met aanraken van balk - aanloop aan de punt van balk 	1.313 Sprong met gestrekte heupen en met 1/4 draai (90°) tot vluchtige handstand op 1 arm met direct 1/4 draai (90°) en steun op tweede arm tot parallelhandstand - aanloop 90° ten opzichte van de balk  Arabier voor de balk - sprong met 1/2 draai (180°) tot nabij parallelhandstand op balk (Gurova) - aanloop 90° ten opzichte van de balk 	1.413 Sprong met gestrekte heupen en 1/2 draai (180°) in de vluchtfase tot parallelhandstand - 90° aanloop ten opzichte van de balk 	1.513 Arabier voor de balk – flick-flack met 1/1 draai (360°) gevolgd door heupdraai achterover tot parallelsteun borstlings (Zamolodchikova) 

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

1.000 - OPSPRONGEN

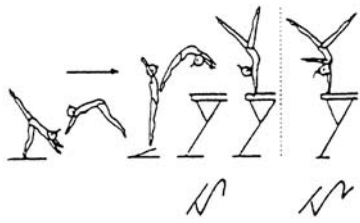
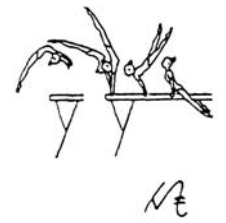
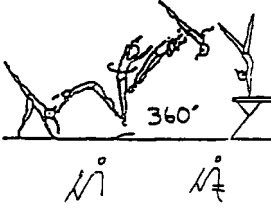
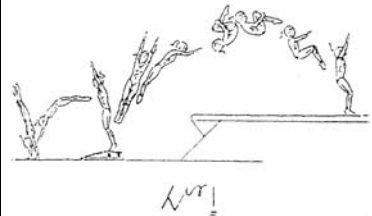
KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
1.114  Idem vanuit vrije overslag voorover; ook met afzet van 2 benen met overrollen tot ruglingse steun 	1.214 Overslag voorover met afstoot van de handen van de springplank tot steun ruglings - of met 1/4 draai (90°) tot buitendwars-zit op het rechter- of linker dijbeen - aanloop 90° ten opzichte van de balk  Idem vanuit vrije overslag voorover; ook met afzet van 2 benen met overrollen tot ruglingse steun 	1.314 Salto voorover gehurkt met afzet van beide benen tot buitendwarszit rechts of links - of landing op 1 been tot hurkstrekkend met steun van de handen achter de heupen (Poulin) - aanloop aan punt of schuin t.o.v. de balk   Salto voorover gehurkt tot dwars- of parallelstand - aanloop aan punt van de balk 	1.414 Salto voorover gehurkt of gehoekt tot steun ruglings - 90° aanloop t.o.v. van de balk * De salto moet vrij zijn, voordat de handen gelijktijdig de balk vastpakken in ruglingse steun  Salto voorover gehoekt tot stand - aanloop aan uiteinde van de balk  Overslag voorwaarts vanuit aanloop aan uiteinde van de balk - salto voorover gehurkt tot stand (Kewitz)  Vrije overslag vo tot dwarsstand - aanloop aan uiteinde van de balk 	1.514

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

1.000 - OPSPRONGEN

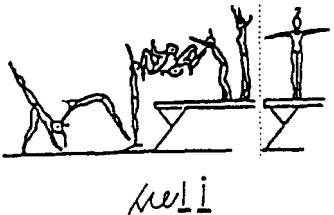
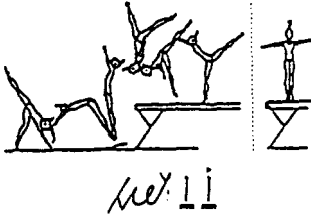
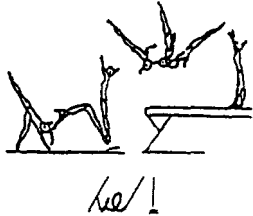
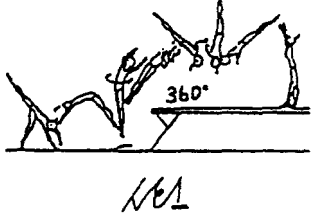
KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
1.115	1.215	1.315 Arabier voor de balk (aan de punt) - flick-flack door handstand - steun op 1 of 2 armen - tot dwarsstand op de balk of tot rijzit  	1.415 Arabier voor de balk (aan de punt) - flick-flack met 1/1 draai (360°) tot dwarsstand op de balk (Luconi) - Idem tot rijzit (Tsavdaridou) 	1.515 Arabier voor de balk (aan de punt) – Afzet rugwaarts met 1/2 draai (180°) – salto voorover gehurkt tot stand 

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

1.000 - OPSPRONGEN

KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
1.116	1.216	1.316	1.416 Arabier voor de balk (aan de punt) - salto achterover gehurkt of gestrekt-gespreid tot dwars- of parallelstand op de balk  	1.516 Arabier voor de balk (aan de punt) - salto achterover gestrekt tot dwarsstand op de balk  1.616 Super E Arabier voor de balk (aan de punt) - salto achterover gestrekt met 1/1 draai (180°) tot dwarsstand op de balk (Garrison) 

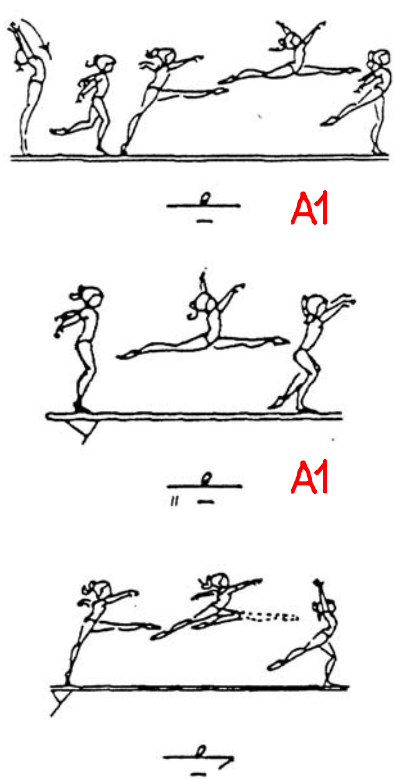
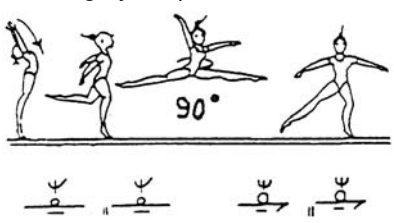
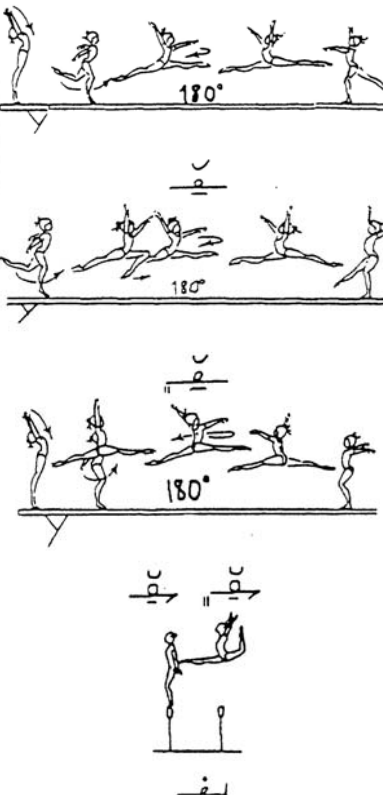
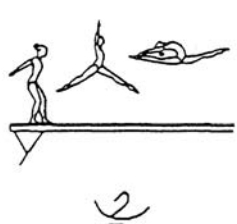
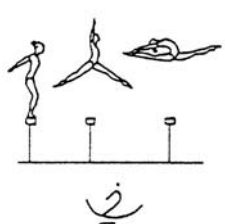
2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

2.000 - GYMNASTISCHE SPRONGEN

KEUZE OEFENSTOF

Opmerking: bij spagaatsprongen is 180° beenspreiding vereist

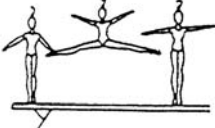
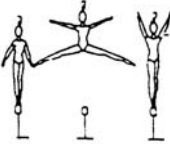
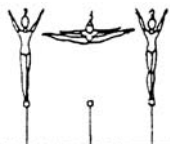
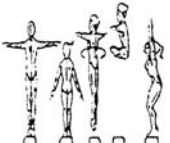
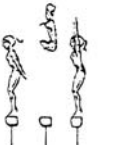
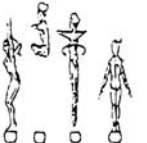
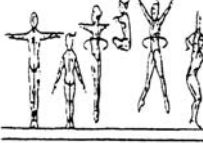
Sprongen met gelijke nummers en verschillende graden van draaien worden als verschillende elementen beschouwd

A	B	C	D	E - Super E
2.101 Spagaatsprong voorwaarts (afzet van 1 been) (A1) of op de plaats (afzet van beide benen) (A1), ook met buigen van het voorste been (reesprong)  A1 A1	2.201 Spagaat- of reesprong voorwaarts of op de plaats met 1/4 draai (90°) - landing eerst op 1 been of op beide benen tegelijk tot parallelstand  90°	2.301 Spagaat- of reesprong met 1/2 draai (180°) - landing eerst op 1 been of op beide benen, ook spagaatsprong parallel met buigen van het achterste been (Henrich)  180° 180°	2.401 Spagaatsprong in dwarsstand (beenspreiding meer dan 180°) en achterover buigen van het bovenlichaam (Yang-Bo)  2 Spagaatsprong in dwars- of parallelstand met 1/1 dr.(360°) - afzet en landing op beide benen	2.501 Spagaatsprong in parallelstand (beenspreiding meer dan 180°) en achterover buigen van het bovenlichaam (Teza)  2 * een sprong = een sprong van het ene been op het andere been * een sprong = een sprong van twee benen op een been of op beide benen * een hup = een sprong van een been op hetzelfde been

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

2.000 - GYMNASTISCHE SPRONGEN

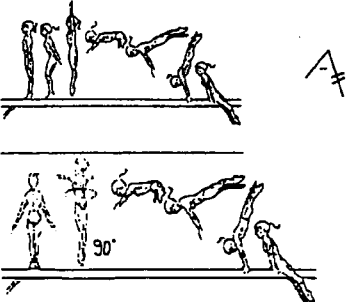
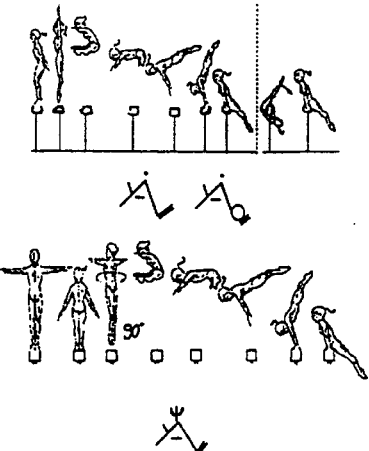
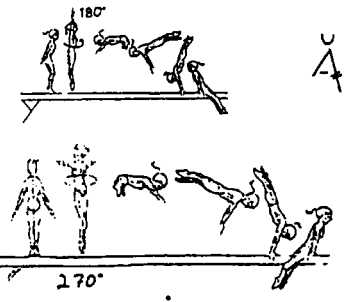
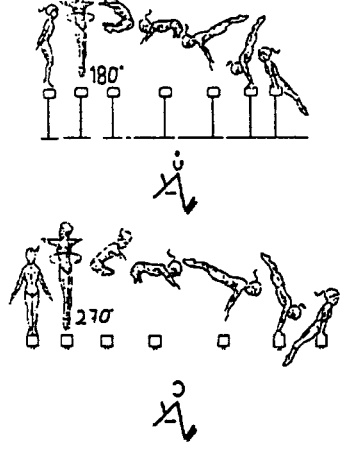
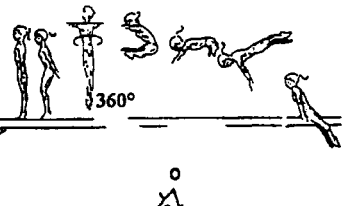
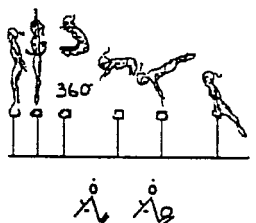
KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
2.102 * Spreidsprong met gestrekte heupen dwars of parallel op de balk (beenspreiding min.150°) (A1)   A1	2.202* Spreidhoeksprong in dwars- of parallelstand (beenspreiding 180°), ook met ¼ draai (90°) vanuit dwars- of parallelstand    	2.302* Spreidhoeksprong in dwars- (Hil) of parallelstand (Borden) met ½ of ¾ dr. (180°-270°)    	2.402* Spreidhoeksprong met 1/1 draai (360°) vanuit dwars- of parallel-stand  	2.502 * hetzelfde element

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

2.000 - GYMNASTISCHE SPRONGEN

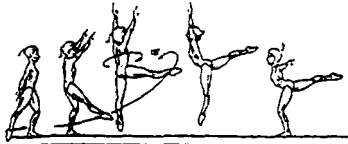
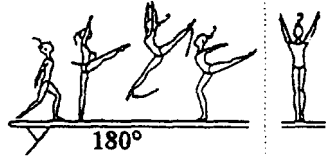
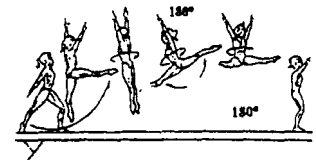
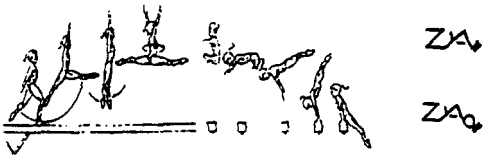
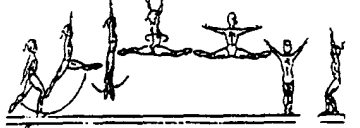
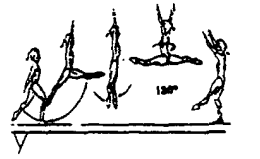
KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
2.103	2.203* Spreidsprong in dwarsstand tot handensteun met doorzwaaien van de benen tot rijzit, ook met 1/4 draai (90°)  Spreidsprong in parallelstand tot parallelsteun of met heupdraai achterover tot parallelsteun (Furnon), ook met 1/4 dr. (90°) 	2.303* Spreidsprong met 1/2 of 3/4 draai (180°-270°) tot handensteun met doorzwaaien van de benen tot rijzit  Spreidsprong met 1/2 of 3/4 draai (180°-270°) tot parallelsteun of met heupdraai achterover tot parallelsteun 	2.403* Spreidsprong vanuit dwarsstand met 1/1 draai (360°) tot dwarshandensteun met neerzwaaien van de benen tot rijzit  Spreidsprong vanuit parallelstand met 1/1 draai (360°) tot parallelsteun of met heupdraai a.o. tot parallelsteun 	2.503 * hetzelfde element

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

2.000 - GYMNASTISCHE SPRONGEN

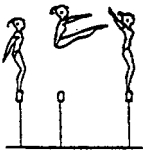
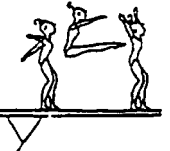
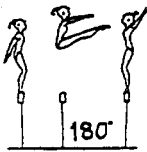
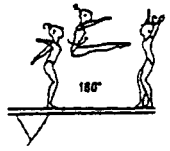
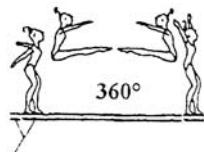
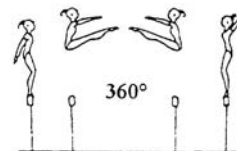
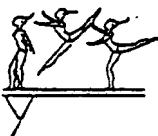
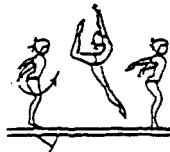
KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
2.104 Sprong met het vrije been boven horizontaal - afzet van 1 been (A2)  A2	2.204 * hetzelfde element	2.304 Sprong met ½ draai (180°) - het vrije been boven horizontaal - afzet van 1 been  180 Sprong met ½ draai (180°), landen tot zweefstand op afzetbeen (vrije been boven horz.) (Fouetté-sprong) 	2.404* Schaarsprong voorwaarts met gestrekte benen en ½ draai (180°) (beenspreiding 180° na ½ draai) (Kadettsprong) - idem met toegevoegde ¼ draai (90°)  180° 1/4 1/4	2.504 Kadettsprong (180° beenspreiding na de draai) met toegevoegde ½ draai (180°)  180° 1/2
2.105	2.205 Loopsprong voorwaarts met beenwissel tot hurk-hoekpositie  	2.305 Spagaatsprong v.w. met beenwissel (180° na beenwissel) - ook tot zweefstand (2 sec)  Z Z1/2 * Spagaatsprong v.w. met beenwissel en ¼ dr. (90°) tot parallelsteun, ook met heupdraai achterover tot parallelsteun  Z1/4 Z1/4	2.405 * Wisselpagaatsprong voorwaarts (180° beenspreiding na de beenwissel) en - * ¼ draai (90°) tot spreidspagaat (180°) of tot spreidhoekpositie - ook met ¼ draai (90°) - ½ draai (180°)  Z Z Z  Z Z	2.505 Spagaatsprong vw. met beenwissel (180° beenspreiding na de beenwissel) en ¼ draai (90°) tot spreidspagaat (180°) of spreidhoeksprong (Johnson) met toegevoegde ½ dr. (180°)  Z1/2

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

2.000 - GYMNASTISCHE SPRONGEN

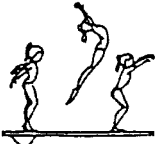
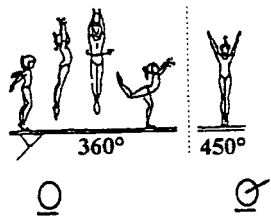
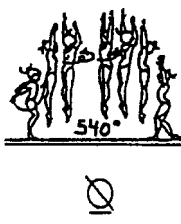
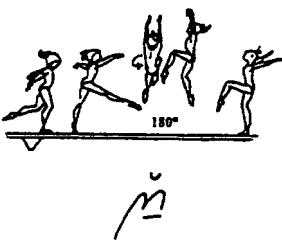
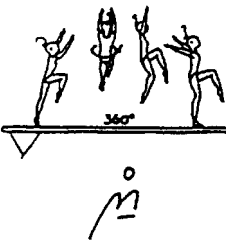
KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
2.106 * hetzelfde element	2.206* Hoeksprong in dwars- of parallelstand (heuphoek 90°)  	2.306* Hoeksprong in dwars- (Sekerova) of parallelstand met 1/2 draai (180°) (heuphoek 90°)  	2.406 Hoeksprong in dwars- of parallelstand met 1/1 draai (360°) (heuphoek 90°)  	2.506
2.107 Spagaatsprong diagonaal met afzet van beide benen (Sissone) (A1)   A1	2.207 * bij 2.307, 2.407, 2.507 is voor toekenning van het waarde-element 'hoofd achterover' vereist	2.307 Ringsprong of reeringsprong - met afzet van 1 of beide benen  	2.407 Streksprong met overstrekking en beide benen sterk buigen (Schaapsprong)  	2.507 Spagaatsprong voorw. met beenwissel tot ringhouding (180° beenspreiding na beenwissel)  

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

2.000 - GYMNASTISCHE SPRONGEN

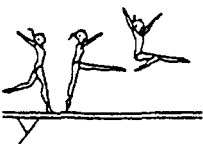
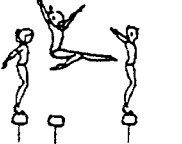
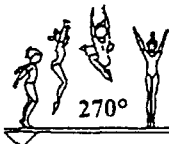
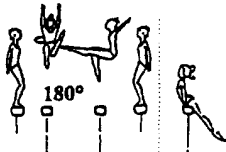
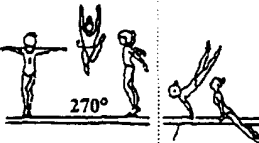
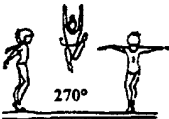
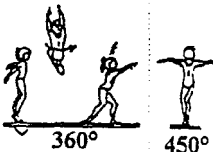
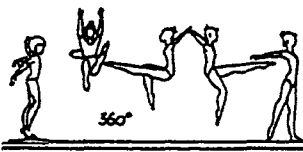
KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
2.108 Streksprong met overstrekking, (A2)  A2 Streksprong met ½ draai (180°) (A1) - idem met beenwissel (A2)  A1 A2	2.208	2.308 Streksprong met 1/1 - 1¼ draai (360° - 450°)  360° 450°	2.408 Streksprong met 1½ draai (540°) - landing naar keuze  540°	2.508
2.109 + Schaarsprong voorwaarts (A2) of achterwaarts (A2) met gebogen of gestrekte benen (A2)  A2  A2  A2	2.209 + Schaarsprong voorwaarts met gebogen benen en ½ draai (180°)  180°	2.309 + Schaarsprong voorwaarts met gebogen benen en 1/1 draai (360°)  360°	2.409	2.509 + Lijn 2.109 Alle schaarsprongen met gebogen benen met afzet van één been en landing op het andere been

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

2.000 - GYMNASTISCHE SPRONGEN

KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
2.110 * + Hurksprong - afzet van een of beide benen (A2)  <u>1</u> A2 Hurkhoeksprong (een been gehurkt, een been gestrekt voor boven horizontaal) - in parallel of dwarsstand - afzet van een of beide benen (A1)   	2.210 * + Hurksprong met ½ of ¾ draai (180° of 270°) - afzet van een of beide benen   <u>1</u> Hurkhoeksprong in dwars- of parallelstand met ½ - ¾ (180° - 270°) ook met landing tot parallelsteun - afzet van een of beide benen (White) ---- vanuit dwarsstand met ½ dr.)    	2.310 * hetzelfde element + Lijn 2.110 De hurk- en hurkhoeksprongen zijn verschillend als de landing met steun van de handen plaatsvindt	2.410 * + Hurksprong met 1/1 - 1¼ draai (360° - 450°) - afzet van een of beide benen  <u>0</u> Hurkhoeksprong vanuit dwars- of parallelstand met 1/1 draai (360°) - afzet van een of beide benen 	2.510

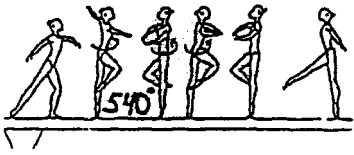
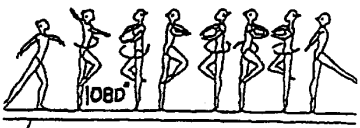
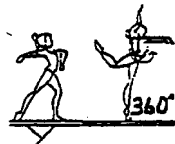
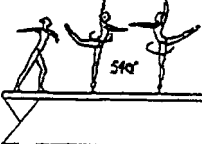
Hoofdstuk 2.3

Wedstrijdoefenstof NTS, turnsters

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

3.000 - GYMNASTISCHE DRAAIEN

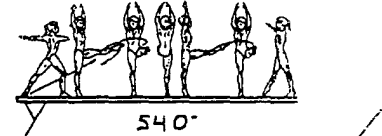
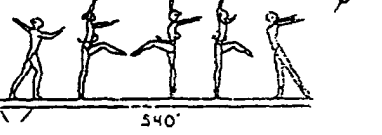
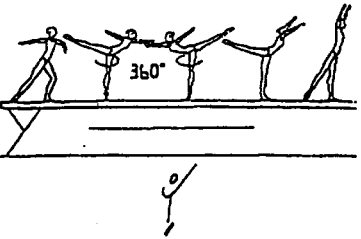
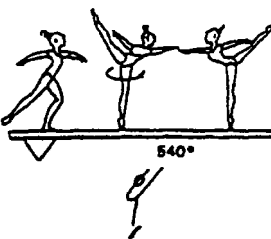
KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
3.101 1/1 draai (360° op 1 been - vrije been naar keuze onder de horizontaal (A1))  0 A1	3.201 1 1/2 draai (540°) op 1 been - vrije been naar keuze onder de horizontaal  	3.301	3.401 2/1 draai (720°) op 1 been - vrije been naar keuze onder de horizontaal  	3.501 3/1 draai (1080°) op 1 been - vrije been naar keuze onder horizontaal (Okino)  
3.102	3.202	3.302 1/1 draai (360°) op 1 been - het bovenbeen van het vrije been op of boven de horizontaal (achter hoog) gedurende de gehele draai  	3.402 1 1/2 draai (540°) op 1 been - bovenbeen van het vrije been op of boven de horizontaal (achter hoog) gedurende de gehele draai  	3.502 * alle draaien: dezelfde graden van draaien binnenwaarts of buitenwaarts = hetzelfde element

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

3.000 - GYMNASTISCHE DRAAIEN

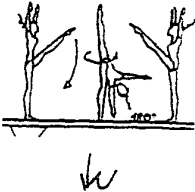
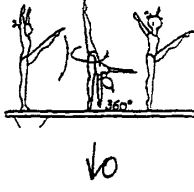
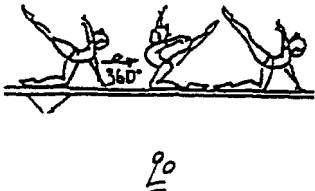
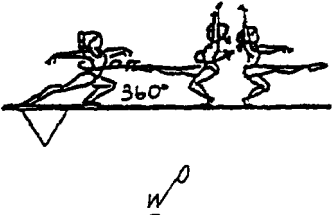
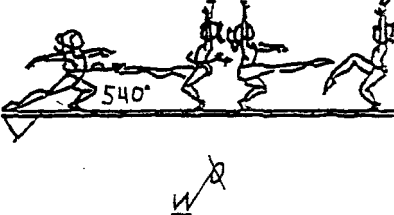
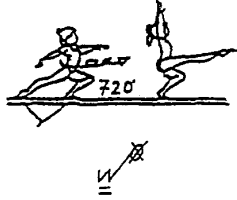
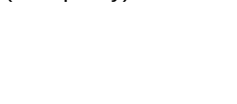
KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
3.103	3.203	3.303 1/1 draai (360°) op 1 been - met hiel van vrije been vw van begin tot einde van de draai op of boven de horizontaal - been voor gebogen of gestrekt  1/1 draai (360°) op 1 been - met vasthouden van het vrije been met de hand boven de horizontaal van begin tot einde van de draai (Cuncova) 	3.403 1½ draai (540°) met hiel van vrije been vw op of boven de horizontaal van begin tot einde van de draai - been voor gebogen of gestrekt  	3.503
3.104	3.204	3.304 1/1 draai (360°) in zweefstand - vrije been van begin tot einde van draai boven de horizontaal 	3.404 1½ draai (540°) in zweefstand - vrije been van begin tot einde van de draai boven de horizontaal 	3.504

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

3.000 - GYMNASTISCHE DRAAIEN

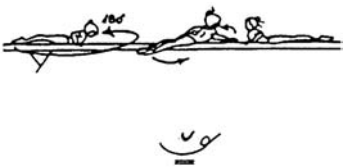
KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
3.105	3.205	3.305 ½ Duikdraai (180°) via standspagaat zonder dat het vrije been de balk raakt (vluchtig aanraken van de balk met 1 hand is toegestaan)	3.405 1/1 Duikdraai (360°) via standspagaat zonder dat het vrije been de balk raakt (vluchtig aanraken van de balk met 1 hand is toegestaan)	3.505
				
3.106 1/1 draai (360°) in kniezweefhouding - handen steunen na elkaar	3.206 1/1 Draai (360°) in hurkzit op 1 been - vrije been horizontaal voor houden - na voltooiën van 1/1 dr. vrije been neerzetten	3.306 1½ Draai (540°) in hurkzit op 1 been - vrije been horizontaal voor houden - na voltooiën van 1½ draai vrije been voor neerzetten	3.406 2/1 Draai (720°) in hurkzit op 1 been – vrije been horizontaal voor houden - na voltooiën van de draai vrije been voor neerzetten	3.506
	 1½ Draai (540°) in kniezweefhouding - handen steunen na elkaar 	 2/1 Draai (720°) in kniezweefhouding - waarvan 1/1 draai (360°) vrij is 	 2 1/2 draai (900°) in hurkzit op 1 been, vrije been gestrekt in horizontale positie (Humphrey) 	

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

3.000 - GYMNASTISCHE DRAAIEN

KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
3.107 1/2 Draai (180°) in buiklig - handen steunen na elkaar (A2)  A2	3.207 1/1 Draai (360°) tot en met 1½ draai (540°) in buiklig - steunen van de handen na elkaar is toegestaan  360°  540°	3.307 1 1/4 Draai (450°) in vouwlig - beenromphoek gesloten (Li-Li)  1 1/4	3.407	3.507
3.108	3.208 Kringflanken (Voigt-flank)  7	3.308 1x Kringspreiden (Talavera-flair)  8	3.408	3.508

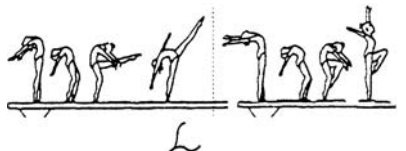
Hoofdstuk 2.3

Wedstrijdoefenstof NTS, turnsters

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

4.000 - LICHAAMSWELEN

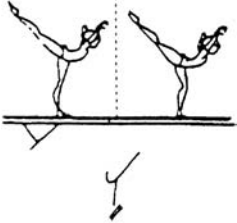
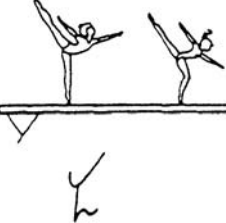
KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
4.101 Lichaamswel voorwaarts tot tenenstand op beide benen (A2) 	4.201 Lichaamswel voorwaarts tot tenenstand op 1 been 	4.301	4.401 tenenstand = hoog op voorvoeten	4.501
4.102 Lichaamswel achterwaarts tot tenenstand op beide benen (A2) 	4.202 Lichaamswel achterwaarts tot tenenstand op 1 been 	4.302	4.402	4.502
4.103 Lichaamswel zijwaarts tot tenenstand op beide benen (A2) 	4.203 Lichaamswel zijwaarts tot tenenstand op 1 been 	4.303	4.403	4.503
	4.204 Vanuit hielenzit - lichaamswel voorwaarts via tenenstand tot stand 	4.304	4.404	4.504

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

5.000 - HOUDINGEN

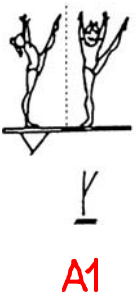
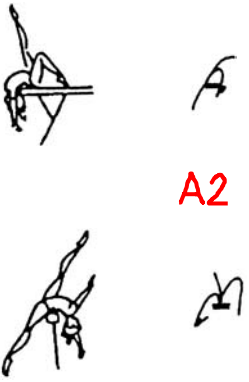
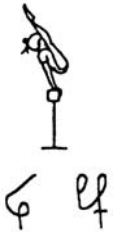
KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
5.101 Zweefstand voorlings met gestrekt of gebogen standbeen (2 sec) (A2)  A2	5.201 Zweefstand voorlings in tenenstand - standbeen gestrekt of gebogen (2 sec) 	5.301	5.401	5.501
5.102 Standspagaat voorlings met steun van de handen voor standbeen (been-spreiding 180° - 2 sec) (A1)  A1	5.202	5.302 Standspagaat ruglings - stand op hele voet (2 sec) 	5.402* Zweefstand ruglings in tenenstand (2 sec) 	5.502

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

5.000 - HOUDINGEN

KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
5.103 Stand op 1 been (hele voet) - vrije been voor- of zijwaarts houden boven 90° (2 sec) (A1) 	5.203 Tenenstand op 1 been - vrije been zijwaarts hoog houden boven 140° (2 sec) 	5.303	5.403	5.503
5.104 Liggen zonder steun van de handen met grote beenspreiding en sterke rompbuiging aan einde van de balk of parallel aan de balk (2 sec) (A2) 	5.204 Hoge hoeksteun (2 sec) 	5.304	5.404	5.504

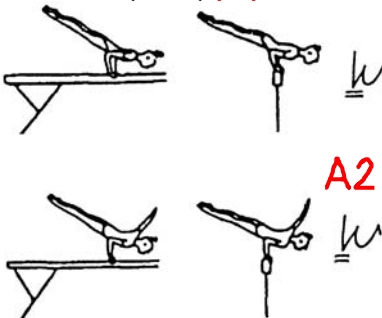
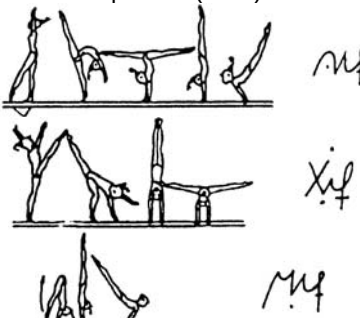
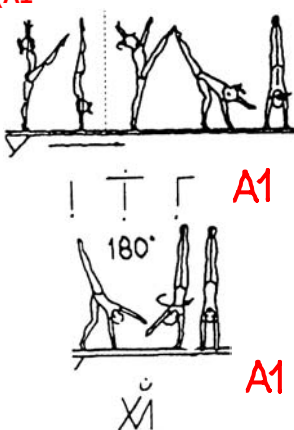
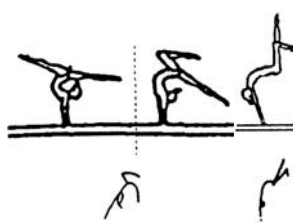
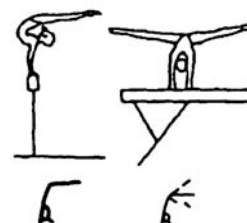
Hoofdstuk 2.3

Wedstrijdoefenstof NTS, turnsters

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

5.000 - HOUDINGEN

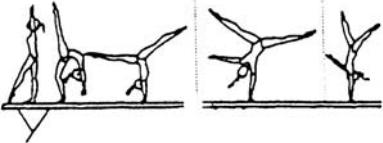
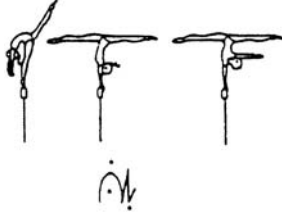
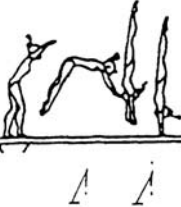
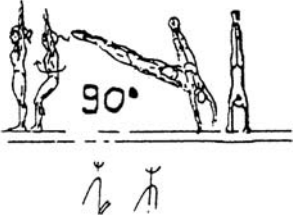
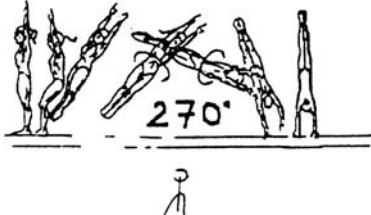
KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
5.105 Balans met steun van romp op 1 of beide armen (2 sec.) (A2) 	5.205	5.305 Springen, heffen of achteropzwaai tot dwars- of parallelhandstand - langzame overslag ao of zijw. zonder vluchtfase tot dwars- of parallelhandstand - terugkomen tot bovenbalans dwars of parallel (2sec) 	5.405	5.505
5.106 Opzwaaien tot dwars- of parallelhandstand (A1)- idem met ½ dr. (180° - 2 sec) (A1) 	5.206 Handstand met grote overstrekking van de romp (2 sec) Idem gehoekt met 1 been verticaal, het andere been gebogen (2 sec) 	5.306 Handstand dwars- of parallel met benen horizontaal in verschillende varianten (2 sec.) 	5.406	5.506

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

5.000 - HOUDINGEN

KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
5.107	5.207	5.307 Parallelhandstand (2 sec) - 1 hand loslaten en (naar beneden) flanken tot parallelsteun ruglings, parallelzit, ruglings e.a. eindhoudingen (Hand-Li)  Handstand op 1 arm dwars of parallel (2 sec), ook vanuit langzame overslag achterover in dwarsstand 	5.407 Langzame overslag achterover parallel op de balk tot handstand - gewichtsverplaatsing tot handstand op 1 arm (2 sec) Idem in vrije steun op één arm (2 sec) (Shaposhnikova) 	5.507
5.108	5.208 Springen tot in dwars- of parallelhandstand of tot borststand (2 sec) 	5.308 Flik-flak met ¼ draai (90°) tot parallelhandstand (2 sec.) 	5.408 Flik-flak met ¾ draai (270°) tot parallelhandstand (2 sec.) (Omelianchik) 	5.508

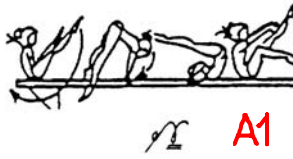
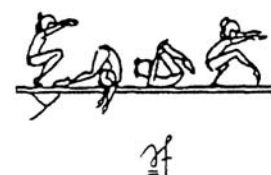
Hoofdstuk 2.3

Wedstrijdoefenstof NTS, turnsters

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

6.000 - ROLLEN

KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
6.101 Rol voorover met steun van de handen (A2)  Idem rol voorover vanuit achteropzwaai (A1) 	6.201 Zweefrol voorover 	6.301	6.401	6.501
6.102	6.202 Rol voorover zonder steun van de handen 	6.302 Vrije schouderrol voorover met strekking tot hurkstand of stand zonder steun van de handen (Garrison) 	6.402	6.502

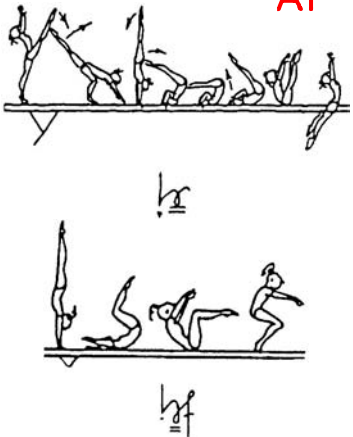
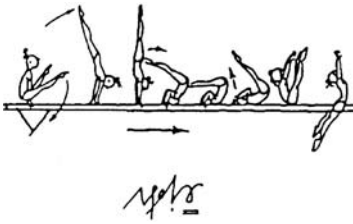
Hoofdstuk 2.3

Wedstrijdoefenstof NTS, turnsters

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

6.000 - ROLLEN

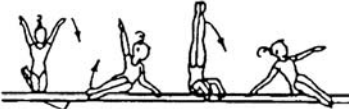
KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
6.103 Opzwaaien tot dwarshandstand - doorrollen voorover met of zonder steun van de handen (A1) A1 	6.203 Vanuit vrije spreidhoeksteun - achteropzwaai tot handstand - doorrollen voorover 	6.303	6.403	6.503
6.104 Rol achterover (A2)  A2	6.204 Rol achterover tot handstand 	6.304	6.404	6.504

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

6.000 - ROLLEN

KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
6.105	6.205 Rol zijwaarts gehurkt of gestrekt - of door nekstand, ook met 1/2 draai (180°) over de schouder  <u>α</u>  <u>α</u>  <u>ba</u> spreidspagaat - rol zijwaarts gestrekt, benen gespreid - eindpositie naar keuze  <u>±</u>	6.305 Nekrol gestrekt met 1/1 draai of 1 1/2 draai (360° - 540°)  <u>0 8</u> <u>ba</u>	6.405	6.505

Hoofdstuk 2.3

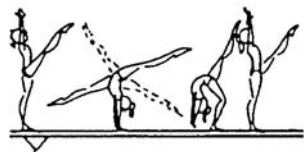
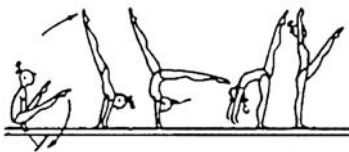
Wedstrijdoefenstof NTS, turnsters

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

7.000 - OVERSLAGEN

KEUZE OEFENSTOF

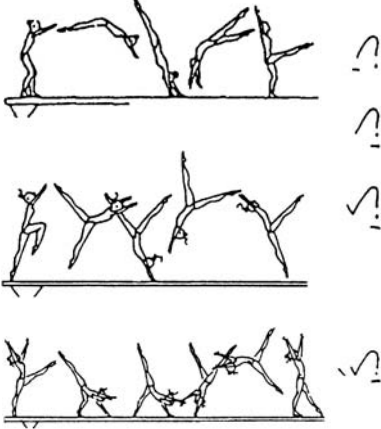
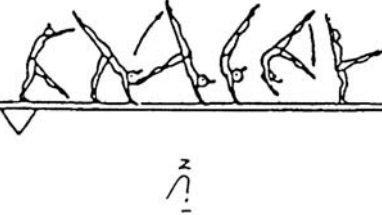
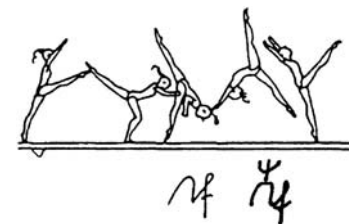
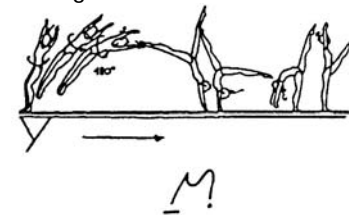
* Ook als opsprong

A	B	C	D	E - Super E
7.101 Langzame overslag voorover (A1), ook met steun van 1 arm (A1) of met steunen van de handen na elkaar (Tinsica/araberrad)  A1 A1	7.201 Vanuit vrije hoeksteun - achterop- zwaai tot handstand - langzame overslag voorover 	7.301 Langzame overslag voorover in parallelpositie tot parallelstand 	7.401	7.501

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

7.000 - OVERSLAGEN

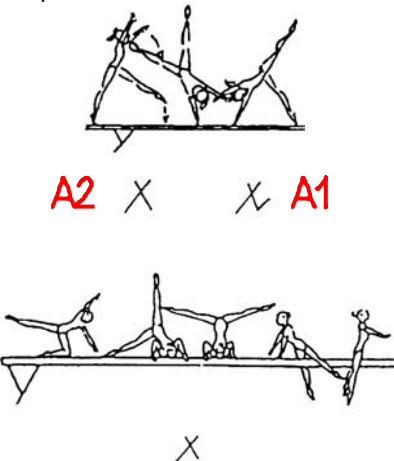
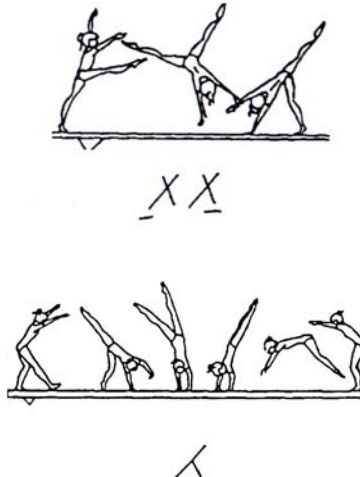
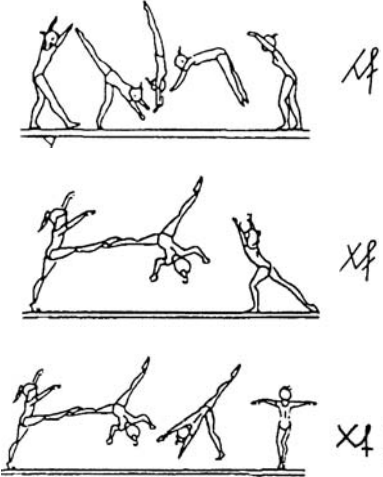
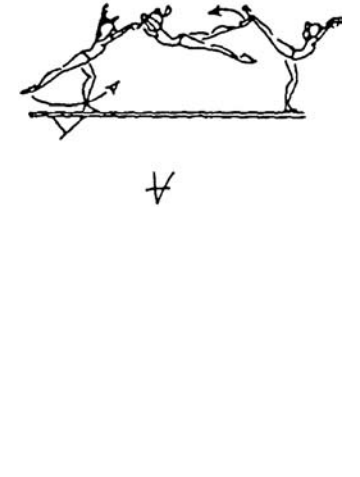
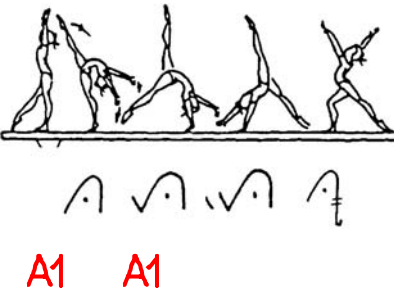
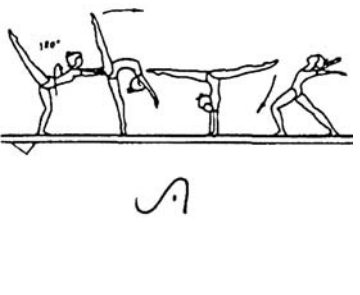
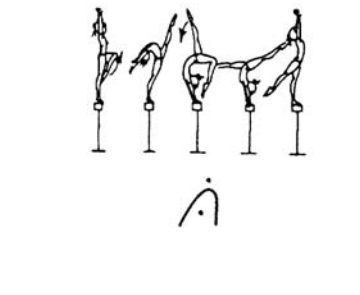
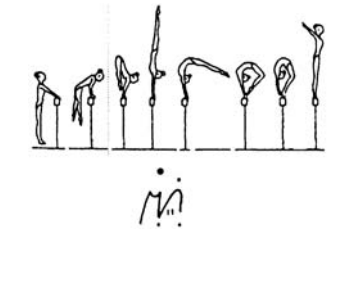
KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
7.102	7.202 Handstandoverslag voorover met vluchtfase voor of na de steun van de handen, ook met steun van 1 arm of met steun van de handen na elkaar (Tinsica-overslag/araber - overslag) 	7.302 Handstandoverslag voorover met beenwissel in de vluchtfase 	7.402 Vrije overslag voorover, ook met 1/4 draai (90°) (zelfde element)  Sprong achterwaarts (flick-flack afzet) met 1/2 draai (180°) tot overslag voorwaarts 	7.502

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

7.000 - OVERSLAGEN

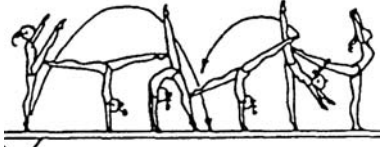
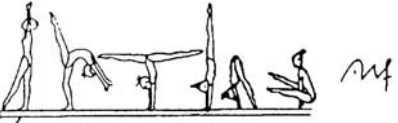
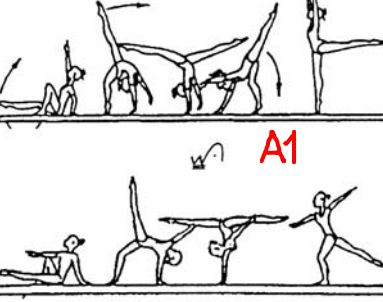
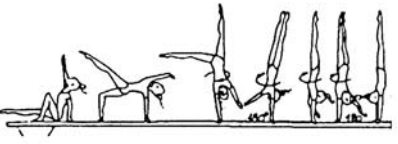
KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
7.103 Radslag (A2) - ook met steun van 1 arm (A1) of met buiging van beide armen of op de onderarmen door borststand  A2 X X A1	7.203 Radslag met vluchtfase voor of na de steun van de handen, ook arabier  X X	7.303 Vrije arabier, landing op beide benen, ook vrije radslag - landing in dwars- of parallelstand  X X	7.403 Butterfly  X	7.503
7.104 Langzame overslag achterover (A1), ook met steun van 1 arm (A1) of met steun van de handen na elkaar (Tinsica/araberrad) of tot rijzit  A1 A1	7.204 Zweefstand voorlins, 1/2 draai (180°) - langzame overslag achterover (draaibruggetje)  X	7.304 Langzame overslag achterover in parallelpositie tot parallelstand  X	7.404* Heffen tot parallel hdst - langzame overslag voorover tot parallelstand op beide benen (Phillips)  X	7.504

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

7.000 - OVERSLAGEN

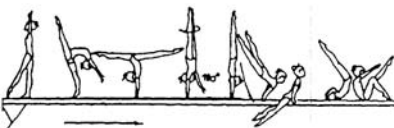
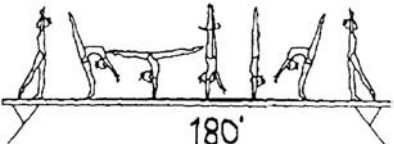
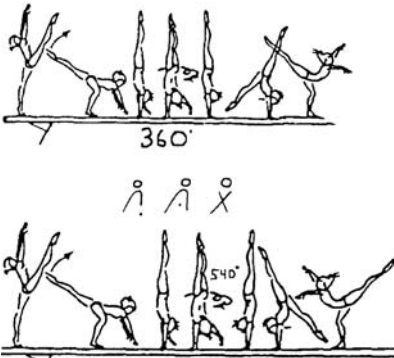
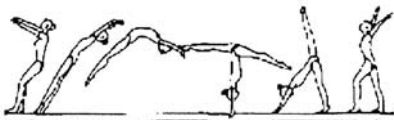
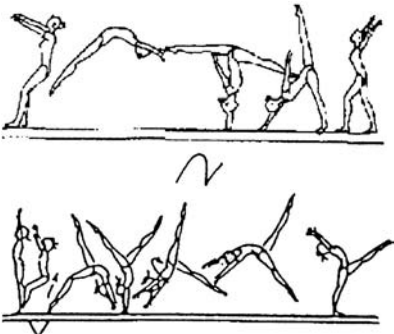
KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
7.105 Langzame overslag voorover, achterover (Tik-tak) (A1)  A1	7.205 Langzame overslag achterover met terugkomen tot vrije spreidhoeksteun  Langzame overslag achterover met doorhoeken van 1 been tot dwarsspagaat 	7.305	7.405	7.505
7.106 Vanuit hurkspreidzit - langzame overslag a.o. (Valdez/zitbruggetje) (A1), ook met steun van 1 arm (A1)  A1 A1	7.206 Vanuit hurkspreidzit - langzame overslag ao met 1/1 draai (360°) (½ dr. (180°) in handstand op 1 arm, tweede ½ draai (180°) met nasteun op tweede arm) 	7.306 Vanuit hurkspreidzit - zwaai achterover door het horizontale vlak met steun van 1 arm (Garrison) 	7.406	7.506

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

7.000 - OVERSLAGEN

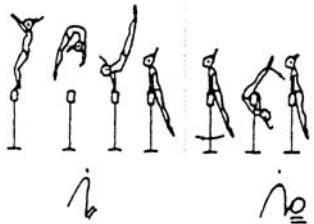
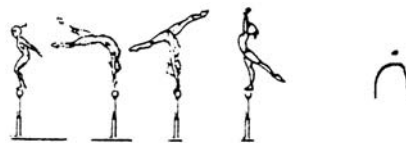
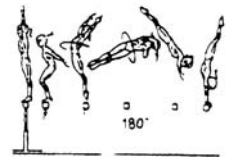
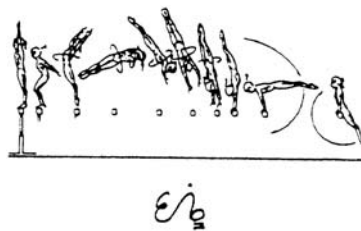
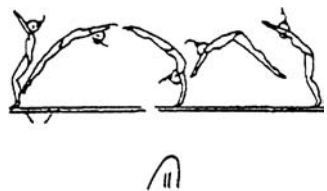
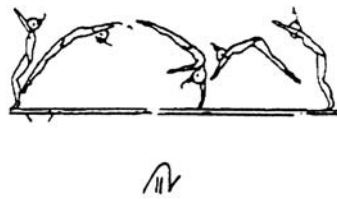
KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
7.107 Langzame overslag achterover tot handstand, 1/2 draai (180°) in handstand - terugkomen tot eindpositie met aanraken van de balk (A1)  Ä 1 2 3 A1	7.207 Langzame overslag voorover of achterover met ½ dr. (180°) in handstand met doorgaande beweging tot langzame overslag voorover  180° Ä Ä	7.307 Alle langzame overslagen voorover, achterover of zijwaarts met 1/1 draai - 2/1 draai (360° - 720°) in handstand  360° Ä Ä X 540° Ø-Ø Ø-Ø Ø-Ø Ä Ä X	7.407	7.507
7.108	7.208 Flick-flack met gespreide benen  Ä	7.308 Loopplick-flack met steun op één arm of flick-flack met ½ dr. na handensteun  Ä Ä	7.408 Flick-flack met 1/1 draai (360°) voor de steun van de handen (Kochetkova)  360° Ä	7.508

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

7.000 - OVERSLAGEN

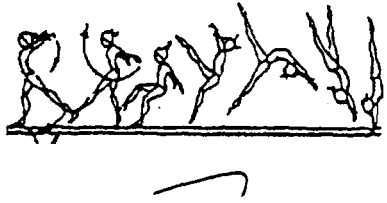
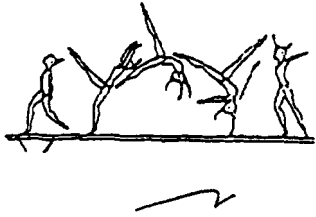
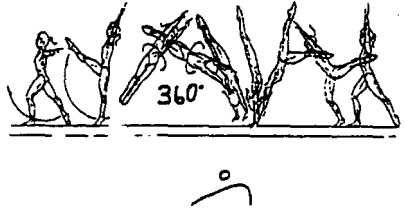
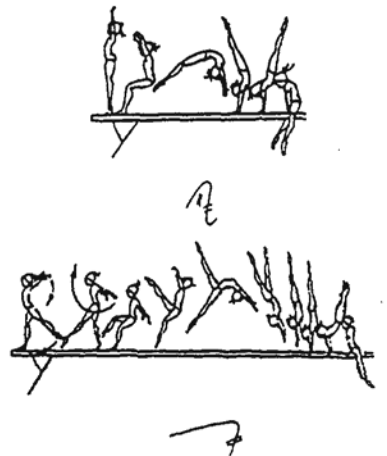
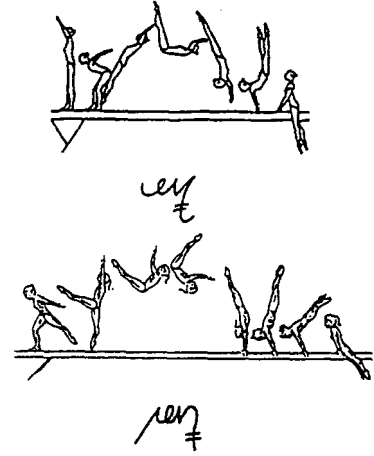
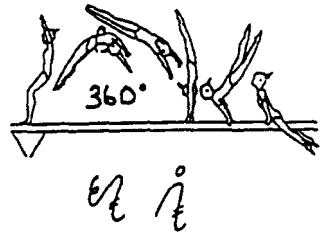
KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
7.109	7.209	7.309 Flick-flack vanuit parallelpositie tot steun voorlins of met heupdraai a.o. 	7.409 Loopflick-flack vanuit parallelpositie (Tousek)  Vanuit parallelstand sprong met ½ dr. (180°) tot parallelhandstand (Kolesnikova) 	7.509 Flick-flack vanuit parallelpositie met 1/1 draai (360°) en heupdraai achter-over (Teza) 
7.110	7.210 Flick-flack vanuit stand met gesloten benen, landing op beide benen tot stand 	7.310 Flick-flack vanuit stand met gesloten benen, landing op beide benen met steun van 1 arm 	7.410	7.510

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

7.000 - OVERSLAGEN

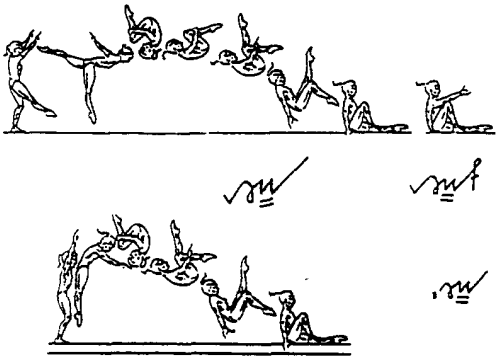
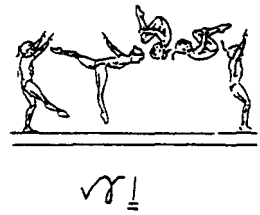
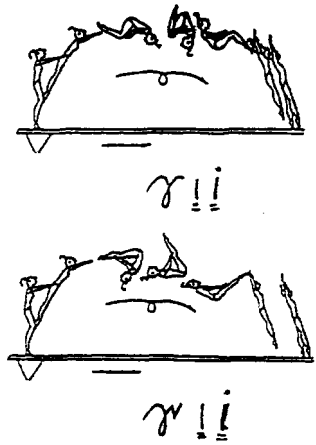
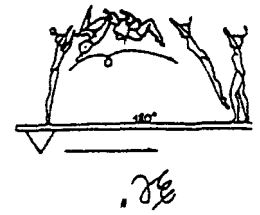
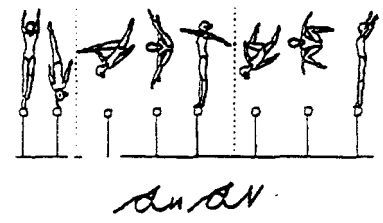
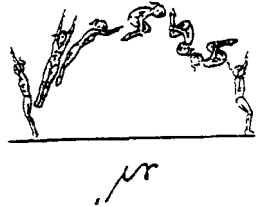
KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
7.111	7.211 Auerbach flick-flack (Gainer flick-flack) 	7.311 Auerbach flick-flack met steun van 1 arm 	7.411 Auerbach flick-flack met 1/1 draai (360°) voor de steun van de handen (Chorkina) 	7.511
7.112	7.212 Alle flick-flack varianten, met hoge vluchtfase tot rijzit (Korbut flick-flack) 	7.312 Flick-flack met hoeken en strekken van de heupen (Rueda) in de vluchtfase tot rijzit Idem Auerbach flick-flack met hoeken en strekken van de benen 	7.412 Flick-flack met 1/1 draai (360°) - tot rijzit (Rulfova) 	7.512

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

8.000 - SALTO'S

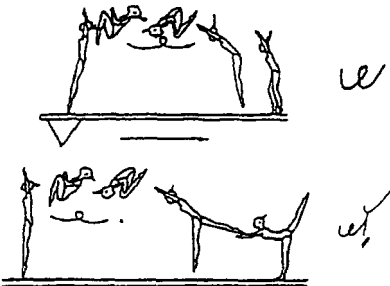
KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
8.101	8.201 Salto voorover gehurkt met afzet van 1 been of beide benen (Poulin), tot in hurk-strekzit, ook zonder steun van de handen (Portecarrero) 	8.301 Salto voorover gehurkt met afzet van 1 been tot stand 	8.401 Salto voorover gehurkt of gehoekt tot dwars of parallelstand - aanloop vanaf einde van balk 	8.501 Salto voorover gehurkt met ½ draai (180°), afzet van beide benen (Grigoros) 
8.102	8.202	8.302	8.402 Salto zijwaarts gehurkt of gehoekt, afzet voorwaarts of zijwaarts vanaf 1 been tot parallelstand 	8.502 Twist salto gehurkt (afzet achterwaarts met ½ draai (180°) - salto voorwaarts) 

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

8.000 - SALTO'S

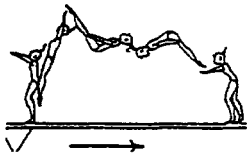
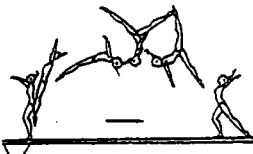
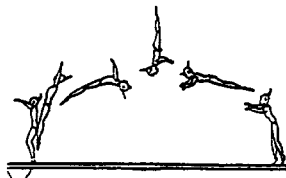
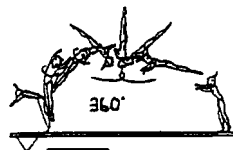
KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
8.103	8.203	8.303 Salto achterover gehurkt tot stand, of tot zweefstand (2 sec) 	8.403	8.503

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

8.000 - SALTO'S

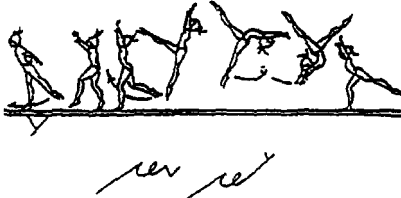
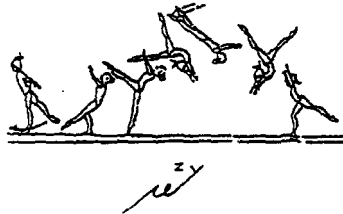
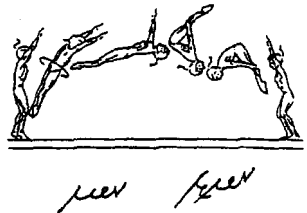
KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
8.104	8.204	8.304 Salto achterover gehoekt, ook gestrekt-gespreid  <i>ev</i>  <i>ev</i>	8.404 Salto achterover gestrekt met gesloten benen  <i>ev</i>	8.504 Salto achterover gehurkt met 1/1 dr. (360°) (Schischova)  <i>En</i> 8.604 SUPER E Salto achterover gestrekt met 1/1dr. (360°)  <i>e</i>

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

8.000 - SALTO'S

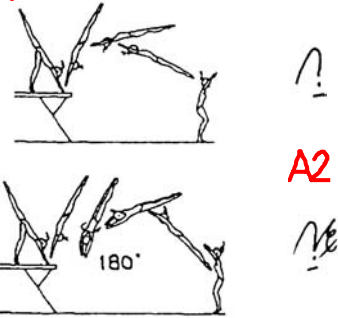
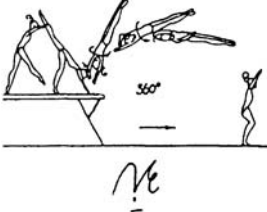
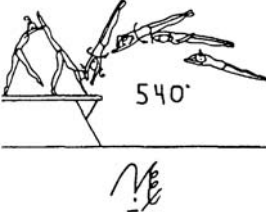
KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
8.105	8.205	8.305 Auerbach salto a.o. gehurkt,  Auerbach gehoeft of gestrekt- gespreid, ook met beenwissel in vluchtfase  	8.405	8.505 Sprong voorwaarts met 1/2 draai (180°) - salto achterover gehoeft (Produnova)  8.506 Auerbach salto gestrekt met 1/1 draai (360°) – landing op 2 benen

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

9.000 - AFSPRONGEN

KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
9.101 Overslag voorover - ook met ½ draai (180°) na de steun van de handen (A2) 	9.201 Overslag voorover met 1/1 draai (360°) na de steun van de handen 	9.301 Overslag voorover met 1½ draai (540°) na de steun van de handen 	9.401	9.501

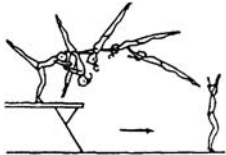
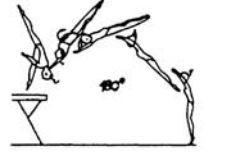
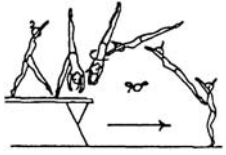
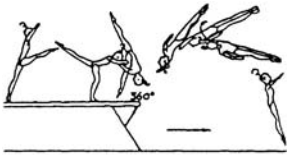
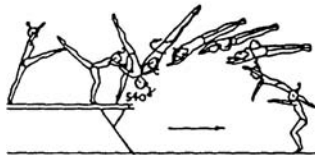
Hoofdstuk 2.3

Wedstrijdoefenstof NTS, turnsters

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

9.000 - AFSPRONGEN

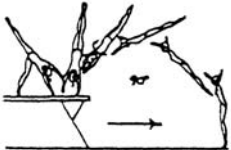
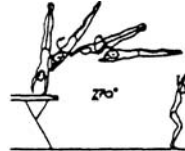
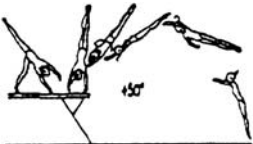
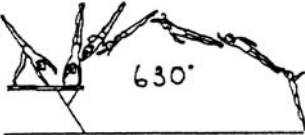
KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
9.102 Vrije overslag voorover (A1)- ook met ½ dr. (180°) (A1)  A1  A1 Vrije arabier (A1)  A1	9.202 Vrije overslag voorover met 1/1 draai (360°)  A1	9.302 Vrije overslag voorover met 1½ draai (540°)  A1	9.402	9.502

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

9.000 - AFSPRONGEN

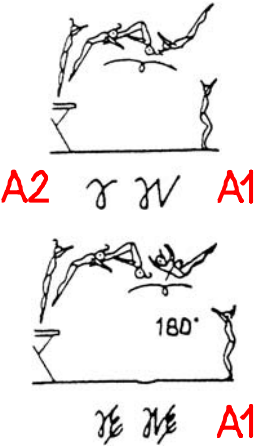
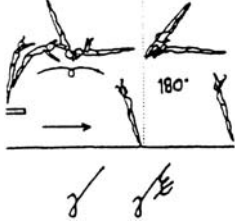
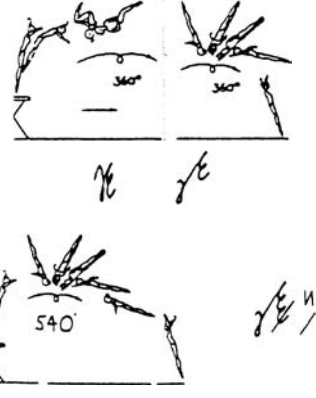
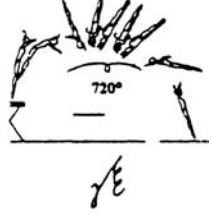
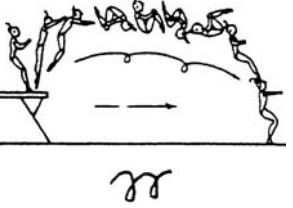
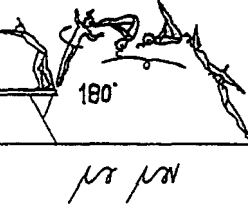
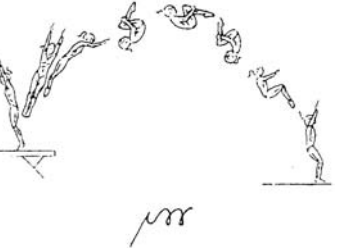
KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
9.103 Overslag zijw. /radslag met $\frac{1}{4}$ dr. (90°) tot dwarsstand aan uiteinde balk (A2)  Idem met $\frac{3}{4}$ dr. (270°) tot dwarsstand aan uiteinde van balk (A2) 	9.203 Overslag zijwaarts/radslag met $1\frac{1}{4}$ dr. (450°) na de steun van de handen tot dwarsstand aan uiteinde van de balk  Idem met $1\frac{3}{4}$ draai (630°) 	9.303	9.403	9.503

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

9.000 - AFSPRONGEN

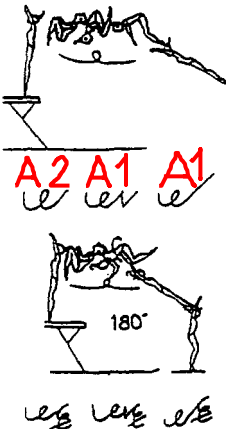
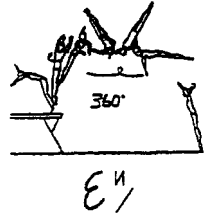
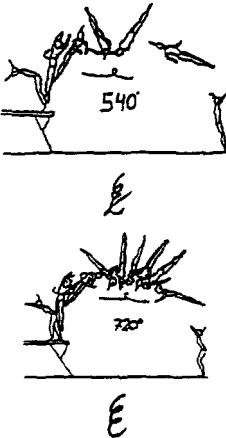
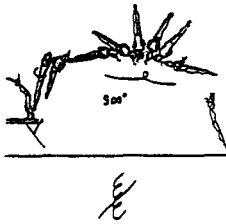
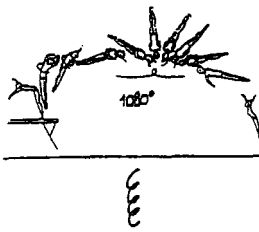
KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
9.104 Salto voorover gehurkt (A2) of gehoekt (A1), ook met ½ draai (180°) (A1) 	9.204 Salto voorover gestrekt, ook met ½ dr. (180°) 	9.304 Salto voorover gehurkt of gestrekt met 1/1 draai (360°) - 1½ dr. (540°) - afzet alleen van beide benen 	9.404 Salto voorover gestrekt met 2/1 draai (720°) - alleen vanuit afzet van beide benen (Araujo) 	9.604 Super E Dubbele salto voorover gehurkt 
9.105 	9.205 Twistsalto gehurkt, gehoekt (sprong achterwaarts met ½ draai (180°) - salto voorover) 	9.305 	9.405 Streksprong voorwaarts met 1/1 dr. (360°) en salto voorover gehurkt, gehoekt of gestrekt 	9.505 9.605 Super E Dubbele twistsalto voorover gehurkt (Patterson) 

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

9.000 - AFSPRONGEN

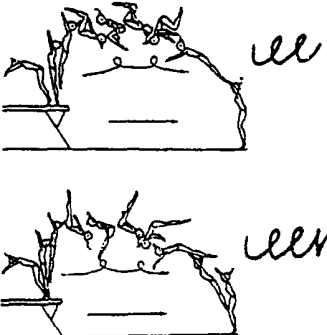
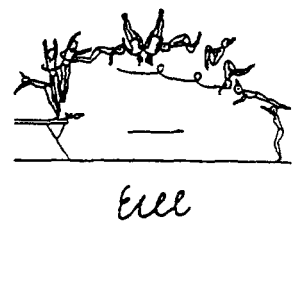
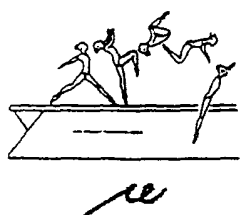
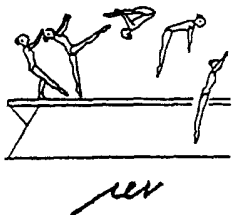
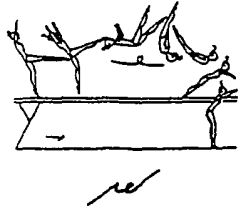
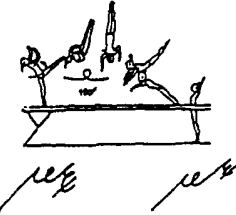
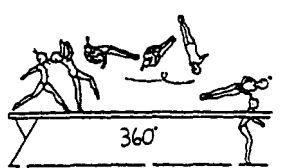
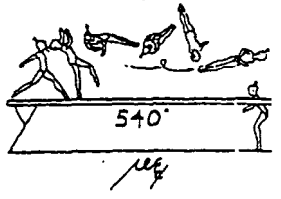
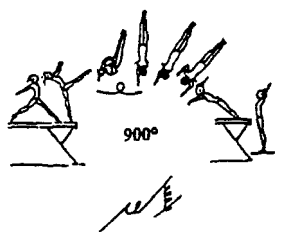
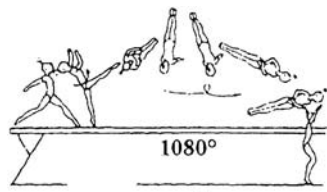
KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
9.106 Salto achterover gehurkt (A2), gehoekt (A1) of gestrekt (A1), ook met ½ draai (180°) (A1)  A1	9.206 Salto achterover gehurkt of gestrekt met 1/1 draai (360°)  E¹	9.306 Salto achterover gestrekt met 1½ dr. (540°) of 2/1 dr. (720°)  E	9.406 Salto achterover gestrekt met 2½ draai (900°)  E	9.506 Salto achterover gestrekt met 3/1 draai (1080°)  E

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

9.000 - AFSPRONGEN

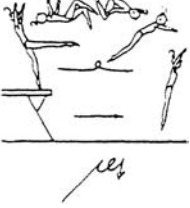
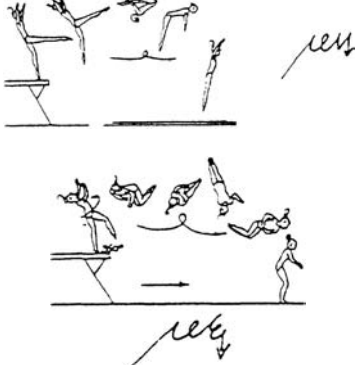
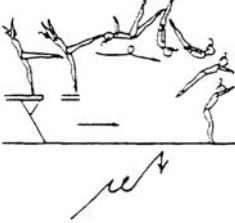
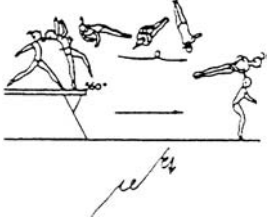
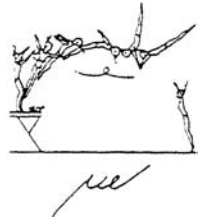
KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
9.107	9.207	9.307	9.407 Dubbele salto achterover gehurkt of gehoekt 	9.507 Dubbele salto achterover gehurkt met 1/1 draai (360°) in de eerste salto 
9.108 Auerbach salto gehurkt (A2), gehoekt (A1) of gestrekt (A1) aan de zijkant van de balk -ook met 1/2 dr. (180°) (A1)     A2 A1	9.208 Auerbach salto gehurkt of gestrekt met 1/1 dr (360°) en 1½ dr (540°) (Böhmerova) aan de zijkant van balk   360° 540°	9.308 Auerbach salto gestrekt met 2/1 draai (720°) aan de zijkant van de balk  720°	9.408 Auerbach salto gestrekt met 2½ dr. (900°) aan de zijkant van de balk (Khorkina)  900°	9.508 Auerbach salto gestrekt met 3/1 draai (1080°) aan de zijkant van de balk  1080°

2.3.1 ELEMENTENTABEL EVENWICHTSBALK

9.000 - AFSPRONGEN

KEUZE OEFENSTOF

A	B	C	D	E - Super E
9.109	9.209 Auerbach salto gehurkt aan punt van de balk 	9.309 Auerbach salto gehoekt aan de punt van de balk - benen gesloten - ook Auerbach salto gehurkt met 1/1 draai (360°) aan punt van de balk 	9.409 Auerbach salto gestrekt - benen gesloten - aan punt van de balk 	9.509 Auerbach salto gestrekt met 1/1 draai (360°) - benen gesloten - aan punt van de balk 
9.110	9.210 Streksprong voorwaarts met 1/2 draai (180°) en salto achterover gehurkt of gehoekt 	9.310 Streksprong voorwaarts met 1/2 draai (180°) en salto achterover gestrekt - afzet vanaf beide benen 	9.410	9.510

EVENWICHTSBALK

2.3.2 TOEGEVOEGDE A1-A2 EN N-ELEMENTEN

Hoofdstuk 2.3

Wedstrijdoefenstof NTS, turnsters

2.3.2 TOEGEVOEGDE A1-A2 EN N-ELEMENTEN

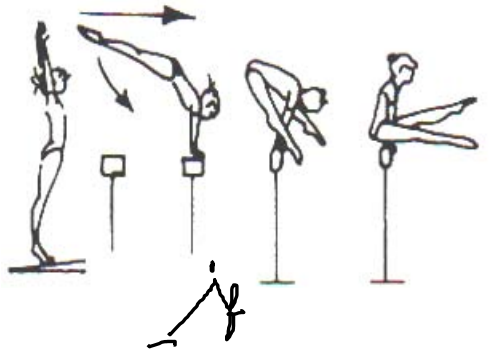
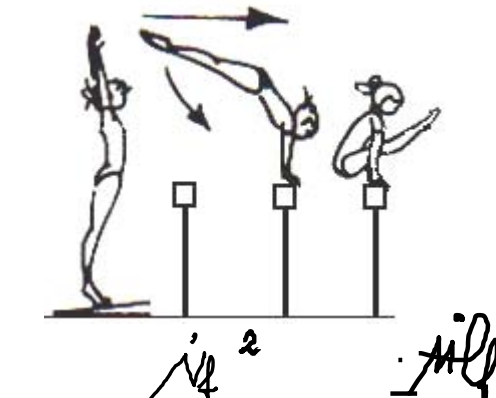
Inhoudsopgave

1.000	OPSPRONGEN	KEUZE OEFENSTOF	5
2.000	GYMNASTISCHE SPRONGEN	KEUZE OEFENSTOF	6
3.000	GYMNASTISCHE DRAAIEN	KEUZE OEFENSTOF	8
5.000	HOUDINGEN	KEUZE OEFENSTOF	9
TOEGEVOEGDE N-ELEMENTEN		KEUZE OEFENSTOF	11
1.000	OPSPRONGEN		

2.3.2 TOEGEVOEGDE A1-A2 ELEMENTEN EVENWICHTSBALK

1.000 - OPSPRONGEN

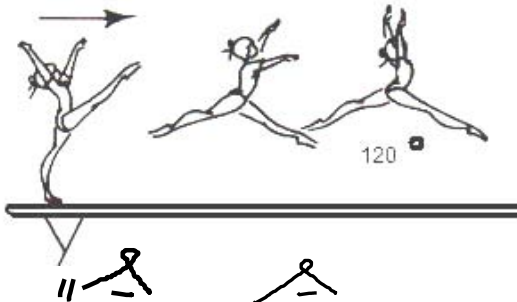
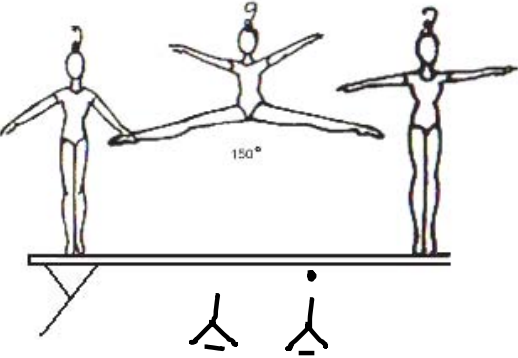
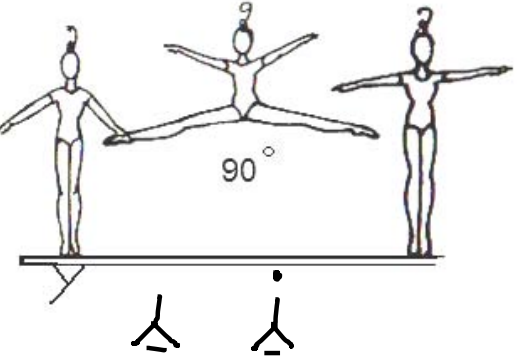
KEUZE OEFENSTOF

A1	A2	A
1.004 Vanuit parallelstand overspreiden tot vrije spreidhoeksteun 		
1.006 Vanuit parallelstand overhurken of -hoeken tot vrije hoeksteun (2 sec) of hoge hoeksteun gesloten of gespreid (1 sec). 		

2.3.2 TOEGEVOEGDE A1-A2 ELEMENTEN EVENWICHTSBALK

2.000 – GYMNASTISCHE SPRONGEN

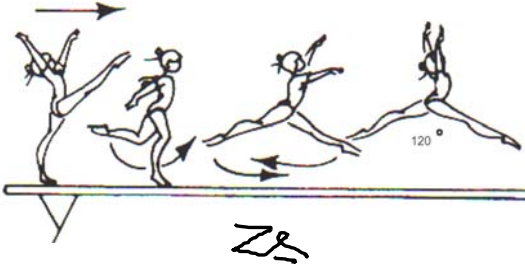
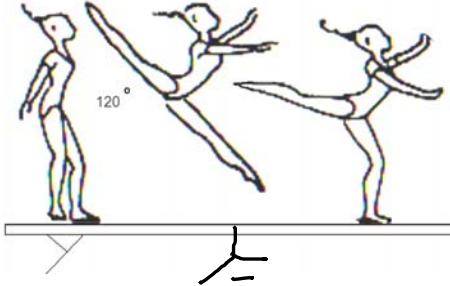
KEUZE OEFENSTOF

A1	A2	A
	2.001 Loopsprong voorwaarts (beenspreiding 120°) Loopsprong op de plaats (afzet van beide benen, beenspreiding 120) 	
2.102 Spreidsprong met gestrekte heupen dwars of parallel op de balk (beenspreiding minimaal 150°) 	2.002 Spreidsprong met gestrekte heupen dwars of parallel op de balk (beenspreiding minimaal 90 °) 	

2.3.2 TOEGEVOEGDE A1-A2 ELEMENTEN EVENWICHTSBALK

2.000 – GYMNASTISCHE SPRONGEN

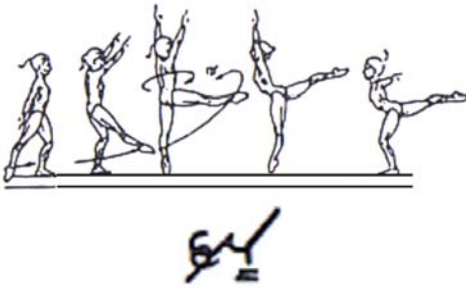
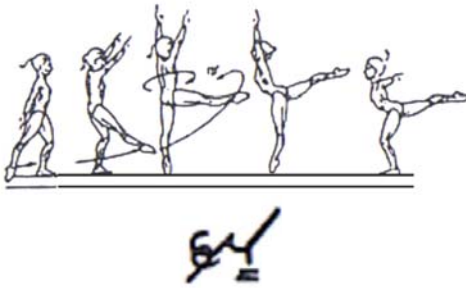
KEUZE OEFENSTOF

A1	A2	A
2.005 Wisselloopsprong (beenspreiding 120°) 		
	2.007 Sissone (beenspreiding 120°) 	

2.3.2 TOEGEVOEGDE A1-A2 ELEMENTEN EVENWICHTSBALK

3.000 – GYMNASTISCHE DRAAIEN

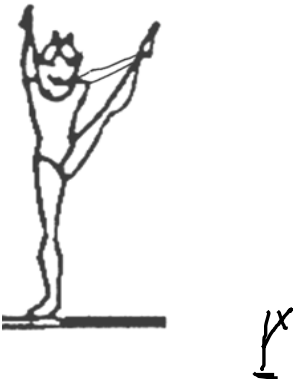
KEUZE OEFENSTOF

A1	A2	A
3.001 Fouetendraai (werkbeen voor en na de draai 90° geheven)  The diagram shows a sequence of five poses for a Fouetendraai (90°) skill. It starts with a standing position, followed by a leg swing, a full rotation, and ends with a balanced pose. Below the sequence is a small icon of a gymnast in a similar pose.	3.002 Fouetendraai (werkbeen voor en na de draai 45° geheven)  The diagram shows a sequence of five poses for a Fouetendraai (45°) skill. It starts with a standing position, followed by a leg swing, a full rotation, and ends with a balanced pose. Below the sequence is a small icon of a gymnast in a similar pose.	

2.3.2 TOEGEVOEGDE A1-A2 ELEMENTEN EVENWICHTSBALK

5.000 – HOUDINGEN

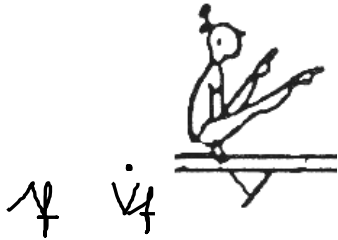
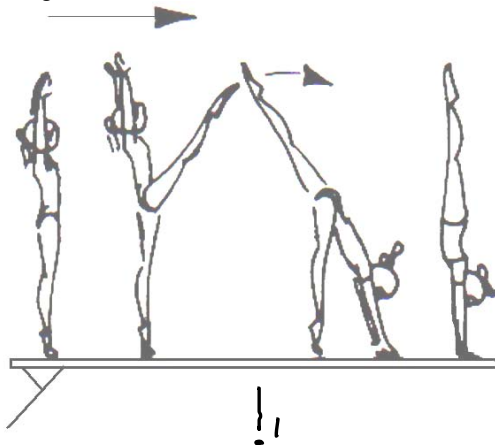
KEUZE OEFENSTOF

A1	A2	A
	5.003 Stand op 1 been, vrije been zijwaarts gehouden 	
5.004 Hoge hoeksteun gesloten of gespreid, 1 seconde vast houden 		

2.3.2 TOEGEVOEGDE A1-A2 ELEMENTEN EVENWICHTSBALK

5.000 – HOUDINGEN

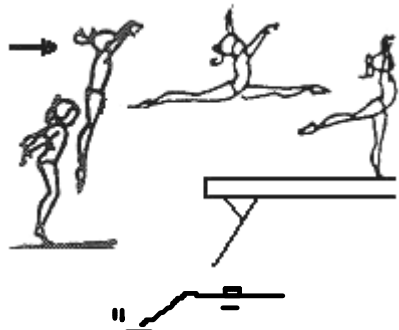
KEUZE OEFENSTOF

A1	A2	A
	5.005 Vrije spreidhoeksteun, vrije hoeksteun 	
	5.006 Vluchtige handstand of handstand, 1 seconde 	

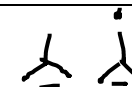
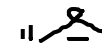
2.3.2 TOEGEVOEGDE N-ELEMENTEN EVENWICHTSBALK

1.000 OPSPRONGEN

KE

A	B	C	D
	N1.201 Met 2-benige afzet spagaatsprong (180°) – beenspreiding) op, landing op 1 of 2 benen 	N.1.301 Wisselspagaatsprong (180° beenspreiding na de beenwissel) op, 1-benige afzet en landing 	

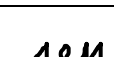
EVENWICHTSBALK A2 elementen		
1.000	OPSPRONGEN	
1.101	A2	Vrij opspringen tot stand op 1 of 2 benen in het midden, aan de punt of schuin ten opzichte van de balk, ook met terugkomen tot een zweefstand - afzet van 1 of 2 benen
1.102	A2	Schaarsprong tot buitendwarszit op het linker- of rechterdijbeen - schuine aanloop ten opzichte van de balk
1.104	A2	Vanuit parallelstand voorlings springen (met steun van de handen) tot spreidstand
1.106	A2	Vanuit parallelstand voorlings of aanloop 90° ten opzichte van de balk - sprong tot hurkstand
2.000	GYMNASTISCHE SPRONGEN	
2.001	A2	Loopsprong voorwaarts (beenspreiding 120°)
	A2	Loopsprong op de plaats (afzet van beide benen)
2.002	A2	Spreidsprong met gestrekte heupen dwars of parallel op de balk (beenspreiding minimaal 90°)

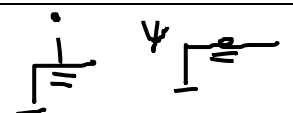
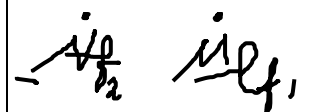
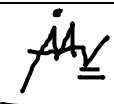
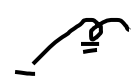


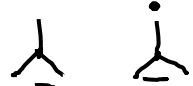
2.104	A2	Sprong met het vrije been boven horizontaal - afzet van 1 been	
2.007	A2	Sissone (beenspreiding 120°)	
2.108	A2	Streksprong met overstrekking	
	A2	Streksprong met beenwissel	
2.109	A2	Schaarsprong voorwaarts met gebogen benen	
	A2	Schaarsprong voorwaarts met gestrekte benen	
	A2	Schaarsprong achterwaarts met gestrekte benen	
2.110	A2	Hurksprong - afzet van beide benen	
3.000		GYMNASTISCHE DRAAIEN	
3.001	A2	Fouetédraai (werkbeen voor en na de draai 45° geheven)	

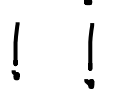
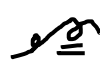
3.107 A2	1/2 draai (180°) in buiklig - handen steunen na elkaar	
4.000	LICHAAMSWELLEN	
4.101 A2	Lichaamswel voorwaarts tot tenenstand op beide benen	
4.102 A2	Lichaamswel achterwaarts tot tenenstand op beide benen	
4.103 A2	Lichaamswel zijwaarts tot tenenstand op beide benen	
5.000	HOUDINGEN	
5.101 A2	Zweefstand voorlings met gestrekt of gebogen standbeen (2 sec)	
5.003 A2	Stand op 1 been, vrije been zijwaarts vastgehouden	
5.104 A2	Liggen zonder steun van de handen met grote beenspreiding en sterke rompbuiging (2 sec)	
5.005 A2	Vrije spreidhoeksteun; vrije hoeksteun	

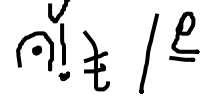
5.105 A2	Balans met steun van romp op beide armen (2 sec)	
5.006 A2	Vluchtige handstand of handstand, 1 seconde	
6.000	ROLLEN	
6.101 A2	Rol voorover met steun van de handen	
6.104 A2	Rol achterover	
7.000	OVERSLAGEN	
7.103 A2	Langzame overslag zijwaarts/radslag	
9.000	AFSPRONGEN	
9.101 A2	Overslag voorover, ook met 1/2 draai (180°) na de steun van de handen	
9.103 A2	Overslag zijwaarts/radslag met 1/4 draai (90°) of 3/4 draai (270°) tot dwarsstand aan de punt van de balk	

9.104 A2	Salto voorover gehurkt	
9.106 A2	Salto achterover gehurkt	
9.108 A2	Auerbach salto gehurkt aan de zijkant van de balk	

EVENWICHTSBALK A1 elementen		
1.000	OPSPRONGEN	
1.004 A1	* ook in de oefening Vanuit parallelstand – overspreiden tot vrije spreidhoeksteun	
1.104 A1	Vanuit parallelstand voorlings springen (met steun van de handen) tot spreidspagaat, ook met 1/4 draai (90°) tot dwarsspagaat	
1.006 A1	Vanuit parallelstand – overhoeken of overhurken tot vrije hoeksteun (2 sec) of tot hoge hoeksteun, gesloten of gespreid (1 sec)	
1.106 A1	Vanuit parallelstand voorlings of aanloop 90° ten opzichte van de balk - sprong en overhurken tot steun ruglings	
A1	Vanuit parallelstand voorlings of aanloop 90° ten opzichte van de balk - sprong en overhoeken tot steun ruglings	
1.107 A1	Sprong tot rol voorwaarts aan de punt of in het midden van de balk	
A1	Vanuit vrije spreidhoeksteun aan de punt van de balk - achteropzwaai tot rol voorwaarts	
2.000	GYMNASTISCHE SPRONGEN	

2.005	A1	Wisselloopsprong (beenspreiding 120°)	
2.101	A1	* Sprongen met spagaat moeten 180° beenspreiding hebben Spagaatsprong* voorwaarts (afzet van 1 been) of met buigen van het voorste been (reesprong)	
	A1	Spagaatsprong op de plaats (afzet van beide benen)	
2.102	A1	Spreadsprong met gestrekte heupen dwars of parallel op de balk (beenspreiding minimaal 150°)	
2.107	A1	Spagaatsprong diagonaal met afzet van beide benen (Sissone)	
2.108	A1	Streksprong met 1/2 draai (180°)	
2.110	A1	Hurkhoeksprong (1 been gehurkt, 1 been gestrekt voor boven horizontaal) – afzet van 1 of 2 benen	
3.000		GYMNASTISCHE DRAAIEN	
3.001	A1	Fouetédraai (werkbeen voor en na de draai 90° geheven)	
3.101	A1	1/1 draai (360°) op 1 been - vrije been onder de horizontaal	

5.000	HOUDINGEN		
5.102	A1	Standspagaat voorlings met steun van de handen voor het standbeen (beenspreiding 180°) (2 sec)	
5.103	A1	Stand op 1 been (hele voet) - vrije been voor- of zijwaarts houden boven 90° (2 sec)	
5.004	A1	Hoge hoeksteun gesloten of gespreid, 1 seconde	
5.105	A1	Balans met steun van romp op 1 arm (2 sec)	
5.106	A1	Opzwaaien tot dwars- op parallelhandstand (2 sec)	
	A1	Opzwaaien tot dwars- op parallelhandstand met 1/2 draai (180°) (2 sec)	
6.000	ROLLEN		
6.101	A1	Rol voorover met steun van de handen vanuit beenopzwaai achterwaarts	
6.103	A1	Opzwaaien tot dwarshandstand - doorrollen voorover met of zonder steun van de handen	

7.000	OVERSLAGEN		
7.101	A1	Langzame overslag voorover of met steunen van de handen na elkaar (Tinsica/araberrad)	
	A1	Langzame overslag voorover met steun van 1 arm	
7.103	A1	Langzame overslag zijwaarts/radslag met steun van 1 arm	
7.104	A1	Langzame overslag achterover, ook met steun van de handen na elkaar (Tinsica/araberrad) of tot rijzit	
	A1	Langzame overslag achterover met steun van 1 arm	
7.105	A1	Langzame overslag voorover, achterover (Tik-tak)	
7.106	A1	Vanuit hurkspreidzit - langzame overslag achterover (Valdez/zitbruggetje)	
	A1	Vanuit hurkspreidzit - langzame overslag achterover met steun van 1 arm	
7.107	A1	Langzame overslag achterover tot handstand, 1/2 draai (180°) in handstand - terugkomen tot eindpositie met aanraken van de balk	

9.000		AFSPRONGEN	
9.102	A1	Vrije overslag	
	A1	Vrije overslag met 1/2 draai (180°)	
	A1	Vrije arabier	
9.104	A1	Salto voorover gehoekt	
	A1	Salto voorover gehurkt of gehoekt met 1/2 draai (180°)	
9.106	A1	Salto achterover gehoekt	
	A1	Salto achterover gestrekt	
	A1	Salto achterover gehurkt, gehoekt of gestrekt met 1/2 draai (180°)	
9.108	A1	Auerbach salto gehoekt aan de zijkant van de balk	

A1	Auerbach salto gestrekt aan de zijkant van de balk	
A1	Auerbach salto gehurkt, gehoekt of gestrekt met 1/2 draai (180°) aan de zijkant van de balk	