

Recreatief Toestelturnen

D-NIVEAU

BALK

Meisjes

Oefeningen 4, 5

SPECIFIEKE RICHTLIJNEN BALK D-niveau (meisjes):

Algemeen:

- Zie richtlijnen balk niveau E!

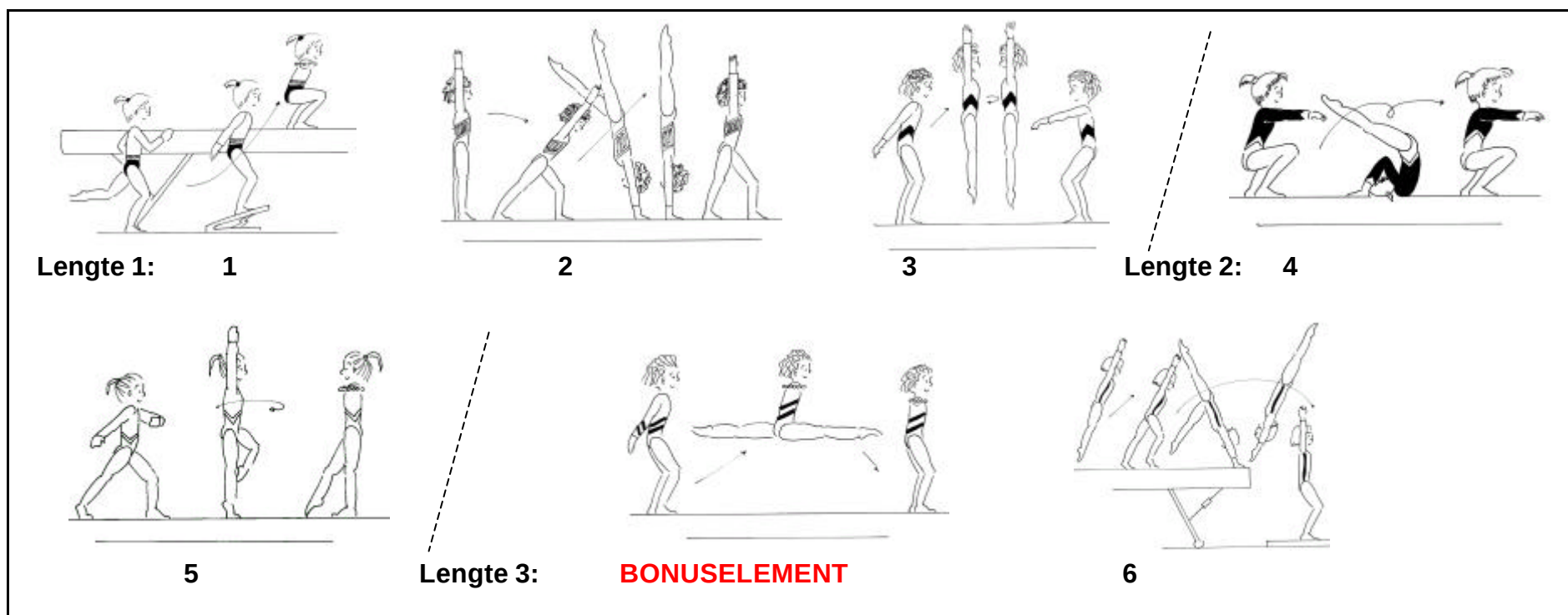
Keuze oefening, samenstelling en inhoud:

- De gymnast mag **kiezen uit oef. 4 (startwaarde 8p) of oef. 5 (startwaarde 9p)**. De keuze is onafhankelijk van het geturnde niveau aan de overige toestellen. Het is een gymnast niet toegestaan een oefening uit niv. E te turnen (oef. 4 of oef. 5) ; indien deze dit wel doet, volgt een nulscore voor die oefening!
 - ✗ De gekozen oefening wordt vooraf aan de jury gemeld! Indien de vermelde oefening niet strookt met de geturnde oefening, dan geldt een aftrek van 1,0p op de startwaarde.
- **De samenstelling van de oefening is volledig opgelegd, d.w.z.:**
 - ✗ Er zijn 6 voorgeschreven elementen, die allemaal moeten geturnd worden. Indien een element weggelaten wordt, geldt volgende aftrek:
 - ?? Indien de gymnast slechts 5 elementen turnt: een aftrek van -1,0p op de startwaarde.
 - ?? Indien de gymnast slechts 4 elementen turnt: een aftrek van -2,0p op de startwaarde.
 - ?? Indien de gymnast slechts 3 elementen turnt: een aftrek van -3,0p op de startwaarde.
 - ?? Indien de gymnast slechts 1 of 2 elementen turnt, geldt een **startwaarde** van 2,00p voor de totale oefening (ongeacht de oorspronkelijke startwaarde). Hiervan wordt ook nog de aftrek voor fouten afgetrokken.
 - ✗ De volgorde van deze 6 voorgeschreven elementen is vastgelegd. De gymnast mag deze volgorde niet veranderen, tenzij voor invoeging van het bonuselement; in geval van wijziging volgt een aftrek van 0,5p per keer.
 - ✗ De richting waarin de elementen geturnd worden is opgelegd, d.w.z. dat een gymnast de voorgeschreven balklengtes en -richtingen dient te respecteren. Indien die niet gebeurt, volgt een aftrek van 0,10p per keer.
- Naast de voorgeschreven elementen, mag er in het D-niveau **1 bonuselement** geturnd worden:
 - ✗ Er is slechts 1 mogelijk bonuselement per oefening, dit staat duidelijk beschreven. Andere bonuselementen worden niet toegelaten en zullen geen bonuspunten opleveren, maar wel aftrek voor uitvoeringsfouten.
 - ✗ Het te turnen bonuselement aan balk is steeds een gymnastisch element.
 - ✗ Een goed uitgevoerd bonuselement (bestrafing kleiner dan 0,5p) levert een **bonus van 1 p** op op de startwaarde. De startwaarde kan dus verhoogd worden met max. 1 p (1x 1,0 p).
 - ✗ Indien een gymnast 0,5 p of meer bestrafing krijgt voor het bonuselement, dan vervalt de bonuswaarde maar is er geen bestrafing voor dit element.
 - ✗ Het bonuselement moet geturnd worden op de plaats waar aangegeven in de beschrijving. Wordt het bonuselement op een andere plaats in de oefening geturnd, dan is er een aftrek van 0,5p. Indien het bonuselement goed werd uitgevoerd, zal dit wel nog 1,00p bonus opleveren, en blijft ook de aftrek behouden!

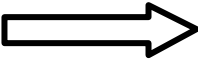
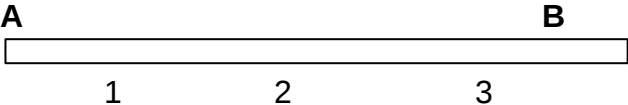
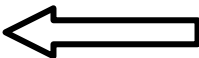
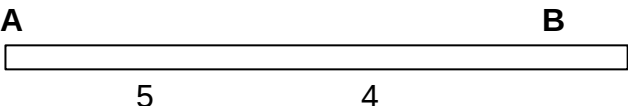
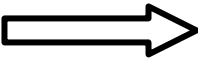
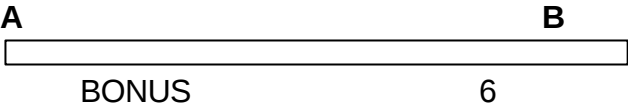
Balk D-niveau: **oefening 4 (startwaarde 8p.)**

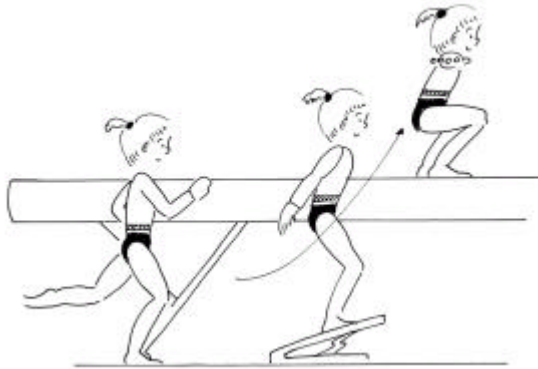
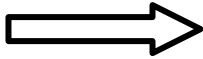
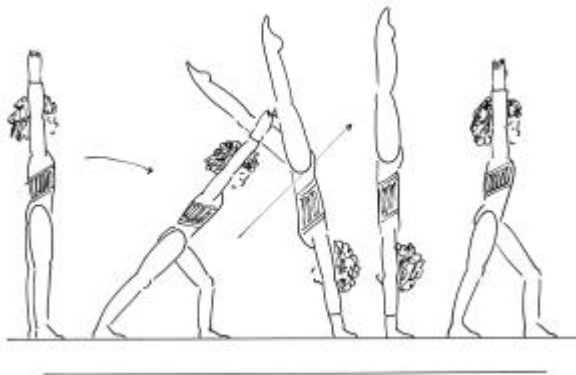
Opgelegde combinatie van 6 voorgeschreven elementen:

(vaste volgorde en werkrichting, alle elementen moeten geturnd worden, één bonuselement mogelijk)



Schematische voorstelling van de combinatie (richting waarin geturnd moet worden):**OEFENING 4:**

Lengte 1:  A  B	1 Zijwaarts opspringen tot hurkstand 2 Opzwaai tot vluchtige handstand 3 Streksprong met halve draai
Lengte 2:  A  B	4 Koprol voorwaarts van hurkstand tot hurkstand 5 Halve pirouette op 1 been
Lengte 3:  A  B	BONUSELEMENT: Spagaatsprong ter plaatse 6 Aanloop overslag afsprong

Beschrijving van de elementen, balk D-niveau, oefening 4:**Lengte 1:****1. Zijwaarts opspringen tot hurkstand****2. Opzwaai tot vluchtige handstand**Bewegingsbeschrijving:

Korte aanloop zijdelings van de balk bij punt A; krachtig afstoten met beide voeten op de plank(en), hoog en lichtjes zijwaarts opspringen, benen buigen komen tot hurkstand op de balk met aangezicht naar punt B; vervolgens uitstrekken tot stand

Vereisten:

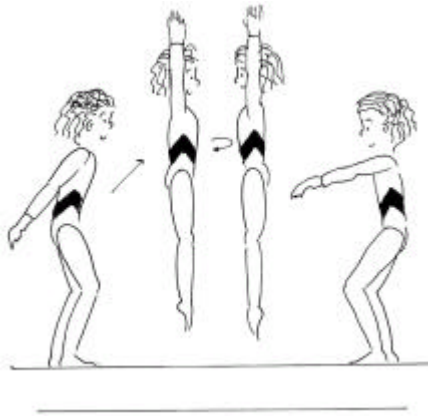
- Met beide voeten samen afstoten op de plank
- Eindigen in hurkstand met de armen zijwaarts en in evenwicht
- Landen met 2 voeten tegelijk op de balk
- Aangezicht kijkt naar het einde van de balk (lengterichting) bij de landing

Bewegingsbeschrijving :

Strekstand met armen opwaarts, 1 voet voorwaarts geplaatst; grote uitvalspas voorwaarts en handen ver op de balk plaatsen; zwaaibeen opwaarts zwaaien tot vertikaal, afstootbeen volgt snel en sluit bij; vervolgens achtereenvolgens afstootbeen en zwaaibeen weer neerwaarts laten tot voorlingse spreidstand met armen opwaarts

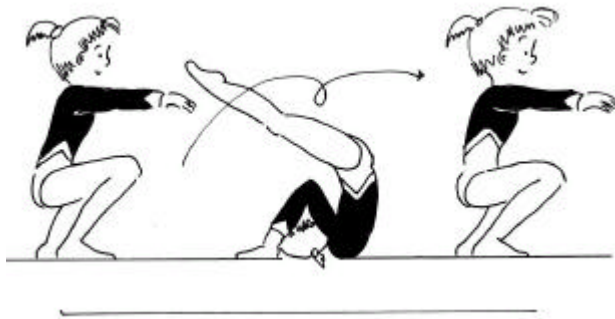
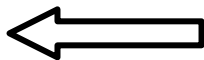
Vereisten:

- Er wordt beheerst naar handstand opgezwaaid en teruggekeerd
- De armen blijven de hele beweging naast de oren
- De benen zijn gestrekt tijdens de opzwaai, de handstand en het neerkomen
- De rug is recht (geen overstrekking!) en het lichaam is helemaal in vormspanning
- De handstand benadert het vertikale (max. 10° afwijking)
- De voeten raken elkaar tijdens de handstandfase (tikken elkaar)
- de handstand moet niet gehouden worden, maar er is wel even een handstandfase te zien



3. Streksprong met halve draai

Lengte 2:



4. Koprol voorwaarts van hurkstand tot hurkstand

Bewegingsbeschrijving:

Vanuit strekstand opspringen en armen opwaarts zwaaien; ½ draai uitvoeren en landen in halve buigstand met aangezicht naar punt A (voeten blijven achter elkaar tijdens de sprong).

Vereisten:

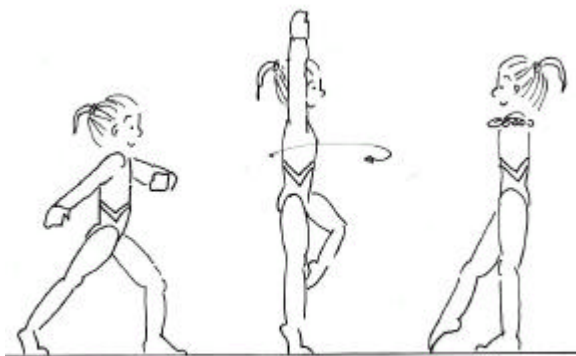
- het lichaam is in vormspanning met gestrekte benen
- de romp en het hoofd blijven rechtop
- een hoge sprong uitvoeren
- landing in evenwicht met voeten achter elkaar
- volle 180° draai uitvoeren

Bewegingsbeschrijving :

Vanuit hurkstand (aangezicht naar punt A), de handen voor zich op de balk plaatsen en een koprol uitvoeren; aan het eind van de rol de voeten dichtbij het zitvlak op de balk plaatsen en komen tot hurkstand met de armen voorwaarts of zijwaarts

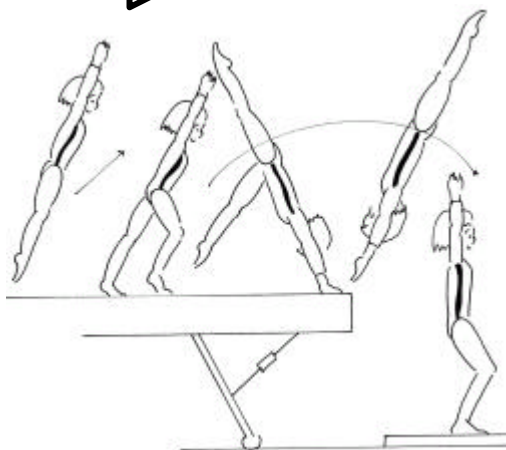
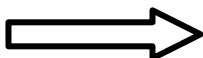
Vereisten:

- beginnen én eindigen in hurkstand
- de rol wordt in één beweging uitgevoerd, geen stops
- tijdens de rol worden de benen uitgestrekt
- de handen steunen enkel op het bovenzijde of aan de zijkant, de onderzijde van de balk wordt niet vastgegrepen
- de nek wordt geplaatst voor de handen (niet op het hoofd gaan staan)
- direct doorgaan tot hurkstand na de rol (zonder handensteun)



5. Halve pirouette op 1 been

Lengte 3:



6. Aanloop overslag afsprong

Bewegingsbeschrijving :

Uitvalstand voorwaarts links, gewicht op linkerbeen; linkerarm gebogen voor het lichaam, rechterarm gestrekt zijwaarts; steun nemen op linkervoet, linkerarm zijwaarts zwaaien en rechterbeen buigen met voet aan linkerknie; ½ draai linksom uitvoeren hoog op tenen en armen opwaarts brengen; na de halve draai wordt de rechervoet voor de linkervoet geplaatst en de armen zijwaarts geopend, linkervoet plat zetten (of symmetrisch). Eindigen met aangezicht naar punt B.

Vereisten:

- het lichaam is in vormspanning met rechte rug
- hoog op de tenen draaien
- standbeen is gestrekt tijdens de draai
- vlotte draaibeweging
- eindigen in evenwicht met de vrije voet voorwaarts geplaatst
- 180° draai uitvoeren

Hiertussen eventueel het bonuselement toevoegen

Bewegingsbeschrijving:

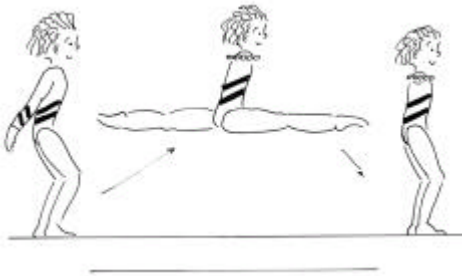
Vanuit enkele passen aanloop een opsprong maken en via grote uitvalstand de handen ver aan het eind van de balk (punt B) plaatsen (handen naast elkaar) ; goed afduwen van de handen en een overslag maken, waarbij het lichaam gestrekt wordt (geen boog meer); eindigen op 2 voeten met de rug naar de balk toe en armen opwaarts

Vereisten:

- de aanloop, opsprong en overslag vlot met elkaar verbinden
- een verre uitvalspas maken en de handen ver plaatsen
- de overslag wordt uitgevoerd met gespannen lichaam en gestrekte armen en benen (geen holle rug)
- er is een duidelijke vluchtfase te zien na het afduwen van de handen alvorens te landen (kaatsen!)
- landing in evenwicht met de armen opwaarts

Bonuselement balk, oefening 4 (+1,0p bovenop de startwaarde), verplicht te turnen tussen element 5 en 6!

SPAGAATSPRONG TER PLAATSE



Bewegingsbeschrijving:

Vanuit strekstand opspringen, de benen voor-achterwaarts spreiden en gestrekt heffen tot spagaathouding met armen zijwaarts; de benen sluiten en landen op 2 voeten in evenwicht

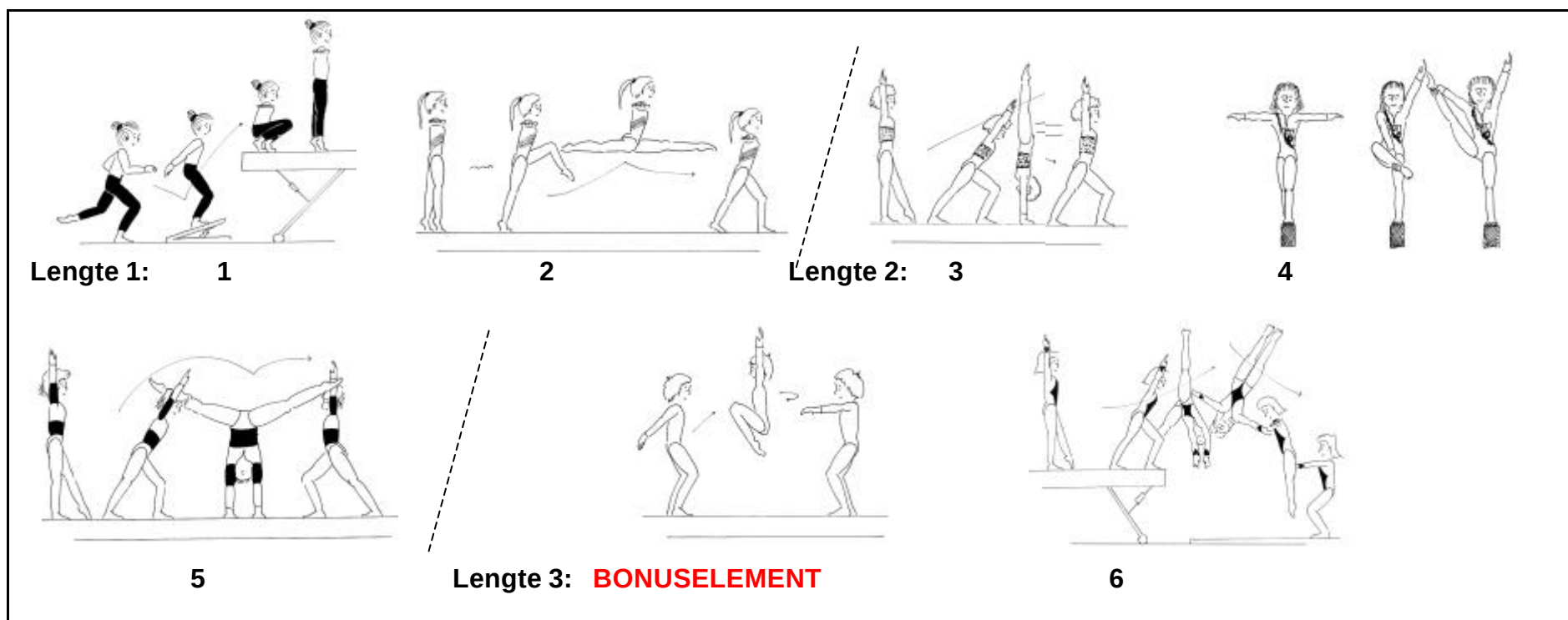
Vereisten:

- De benen worden maximaal gespreid (min. 135°)
- De benen zijn de hele sprong gestrekt
- De afstoot en landing gebeuren op 2 voeten
- De sprong wordt hoog en ruim uitgevoerd
- De romp blijft rechtop
- Bij de landing zijn de benen gesloten (voeten achter elkaar geplaatst)
- Landen in evenwicht

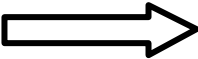
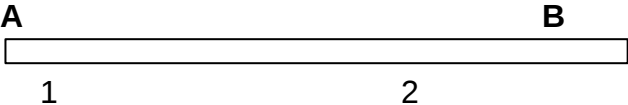
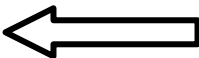
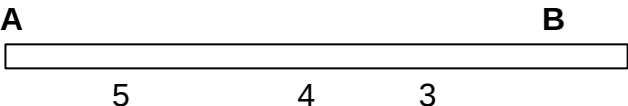
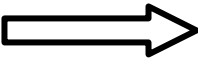
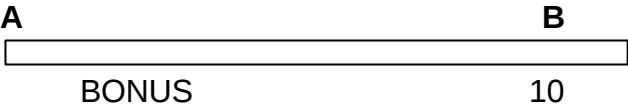
Balk D-niveau: **oefening 5 (startwaarde 9p.)**

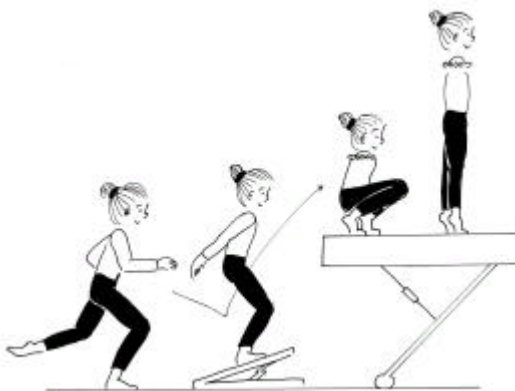
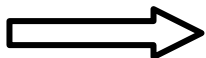
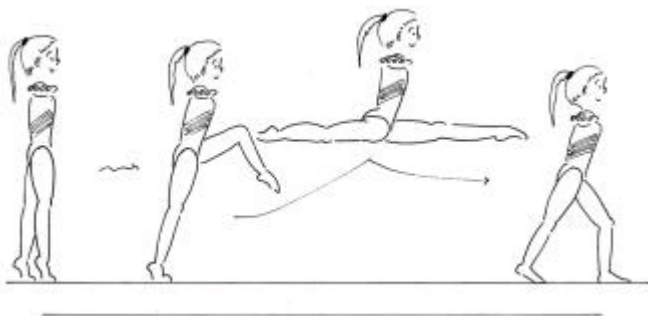
Opgelegde combinatie van 6 voorgeschreven elementen:

(vaste volgorde en werkrichting, alle elementen moeten geturnd worden, één bonuselement mogelijk)



Schematische voorstelling van de combinatie (richting waarin geturnd moet worden):**OEFENING 5:**

Lengte 1:  A  B	1 Opspringen tot hurkstand (op kop van de balk) 2 Loopsprong uit stap
Lengte 2:  A  B	3 Opzwaai tot gehouden handstand 2" 4 Zijwaartse waagstand 2" 5 Radslag
Lengte 3:  A  B	BONUSELEMENT: Hurksprong met halve draai 6 Barani afsprong

Beschrijving van de elementen, balk D-niveau, oefening 5:**Lengte 1:****1. Opspringen tot hurkstand, op de kop van de balk****2. Loopsprong, na enkele stappen voorwaarts**

Stand op enkele meters van de kop van de balk, bij punt A.

Bewegingsbeschrijving:

Korte aanloop naar de punt van de balk toe; krachtig afstoten van beide voeten op de plank(en), hoog opspringen, benen buigen en komen tot hurkstand op de kop van de balk (aangezicht naar punt B); vervolgens uitstrekken tot stand (opm.: bij de landing mogen de benen ook half gebogen zijn, waarna men verder doorbuigt tot hurkstand)

Vereisten:

- Met beide voeten samen afstoten op de plank
- Eindigen in hurkstand met de armen zijwaarts en in evenwicht
- Met beide voeten tegelijk landen op de balk
- Vlotte uitvoering van de gehele beweging door voldoende hoog te springen

Bewegingsbeschrijving :

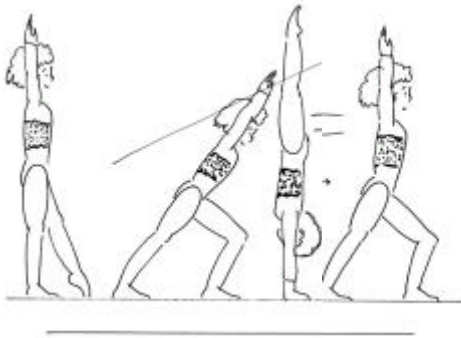
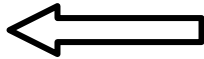
Enkele passen voorwaarts zetten op de tenen, gevolgd van een loopsprong: opsprong met afstoot op rechtervoet; linkerbeen gebogen naar voor zwaaien en vooraan volledig uitstrekken, rechterbeen gelijktijdig gestrekt rugwaarts zwaaien en komen tot spagaathouding in de lucht met de armen zijwaarts, landen op linkervoet; rechterbeen beheerst neerlaten (of symmetrisch)

Vereisten:

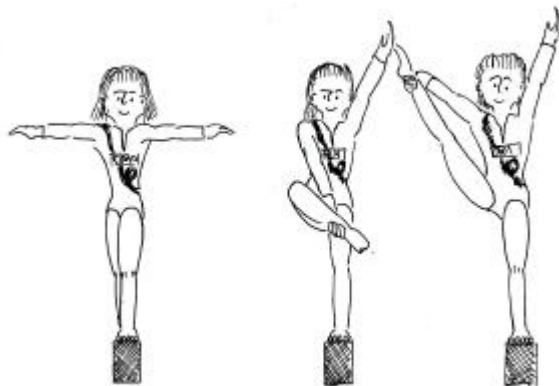
- De voorafgaande stappen worden 'actief' uitgevoerd (goed doorstappen, snelheid maken)
- De benen worden maximaal gespreid (min 135°) en gestrekt in de lucht; het voorste been is even hoog als het achterste been
- De sprong wordt hoog en ruim uitgevoerd
- De romp en het hoofd blijven rechtop met armen zijwaarts
- Landen op voorste voet en vervolgens het andere been beheerst en gestrekt neerlaten

Hierna maakt de gymnast op vrije wijze een halve draai tot strekstand met aangezicht naar punt A.

Lengte 2:



3. Opzwaai tot gehouden handstand 2"



4. Zijwaartse waagstand (Y-stand)

Bewegingsbeschrijving :

Strekstand met armen opwaarts (aangezicht naar punt A), 1 voet voorwaarts geplaatst; grote uitvalspas voorwaarts en handen ver op de balk plaatsen; zwaaibeen opwaarts zwaaien tot vertikaal, afstootbeen volgt snel en sluit bij; handstandfase 2 tellen aanhouden en vervolgens been per been neerlaten en terugkeren tot voorlingse spreidstand met armen opwaarts (mag ook via vluchtige spagaathouding)

Vereisten:

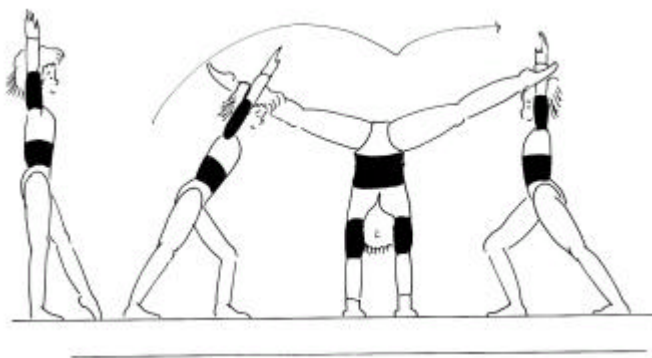
- De benen zijn gestrekt tijdens de opzwaai, de handstand en het neerkomen
- De rug is recht (geen overstrekking!) en het lichaam is helemaal in vormspanning
- de handstand wordt 2 tellen aangehouden alvorens de benen neer te laten
- de benen worden één na één neergelaten
- Eindigen in uitvalstand in evenwicht

Bewegingsbeschrijving:

Vanuit strekstand op platte voet (lengterichting) rechterbeen gebogen heffen met knie buitenwaarts; de rechterhand neemt de binnenkant van de voetzool of de hiel vast (vrije greep), rechterarm is opwaarts gestrekt; vervolgens het linkerbeen beheerst zijwaarts hoog uitstrekken tot waagstand zijwaarts en deze houding 2" aanhouden (of symm.); been gestrekt neerlaten en komen tot stand

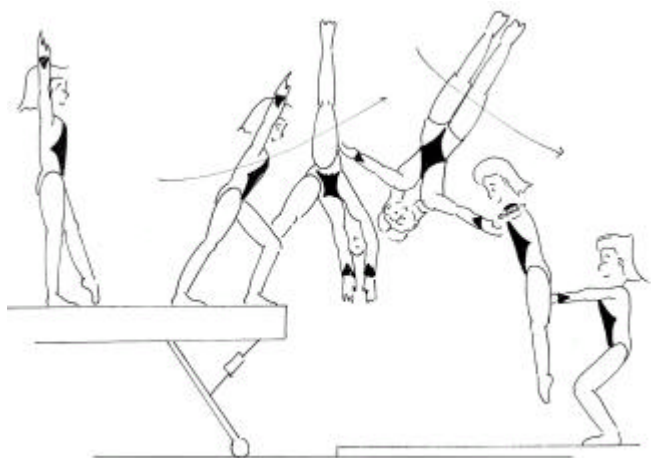
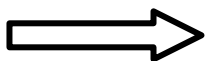
Vereisten:

- een vlotte beweging maken van het buigen naar het uitstrekken van het been
- de romp is rechtop tijdens de Y-stand
- beiden benen zijn gestrekt en het geheven been komt min. 135° hoog
- 2" aanhouden (voetzool plat)
- Been gestrekt en beheerst neerlaten tot stand



5. Radslag

Lengte 3:



6. Barani (vrije rondat) vanuit stand

Bewegingsbeschrijving :

Strekstand met 1 voet voorwaarts geplaatst, armen opwaarts (aangezicht naar punt A); een grote stap voorwaarts zetten en een radslag maken met de benen ver gespreid; eindigen in uitvalstand met aangezicht naar punt B, armen opwaarts

Vereisten:

- Radslag uitvoeren in 4-tellen-ritme: achtereenvolgens de dichtstbijzijnde hand - de verste hand - de voet van het zwaaibeen - de voet van het afstootbeen plaatsen (volgen elkaar wel snel op)
- de benen worden gestrekt en gespreid óver het hoofd gezwaaid (heupen mogen niet gehoekt worden)
- de armen zijn gestrekt
- de rug blijft uitgestrekt tijdens de handstandfase (niet hol maken)
- eindigen in evenwicht met aangezicht naar vertrekpunt

Hiertussen eventueel het bonuselement toevoegen; indien het bonuselement geturnd wordt, moet de gymnaste daarna een extra halve draai maken voor de afsprong.

Bewegingsbeschrijving:

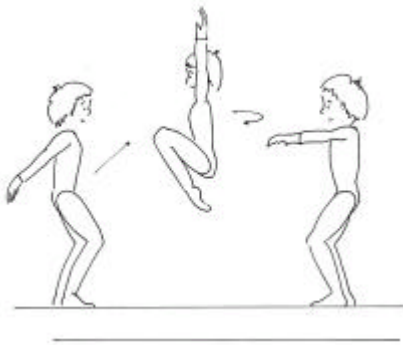
Strekstand (aangezicht naar punt B) op 0,5-1m van het eind van de balk bij punt B met armen opwaarts, 1 voet voorwaarts geplaatst; een grote stap maken naar het balkuiteinde en een rondatbeweging inzetten (zonder handenplaatsing) met krachtige beenopzwaai en romp opwaarts; de benen over het hoofd zwaaien en de armen zijwaarts openen; de rondat verder afmaken in schelphouding en landen in halve buigstand met aangezicht naar punt B van de balk toe.

Vereisten:

- dynamisch uitvoering: grote beenzwaai, snelle rondatbeweging
- de barani wordt uitgevoerd met gestrekt en gespannen lichaam
- de beweging wordt hoog uitgevoerd met het hoofd minimum op balkhoogte
- eindigen met het aangezicht naar de balk toe gericht

Bonuselement balk, oefening 5 (+1,0p bovenop de startwaarde), **verplicht te turnen tussen element 5 en 6!**

HURKSPRONG MET HALVE DRAAI



Bewegingsbeschrijving:

Vanuit strekstand opspringen en een hurksprong met $\frac{1}{2}$ draai uitvoeren; landen in halve buigstand met voeten achter elkaar

Vereisten:

- het lichaam is gehurkt met de knieën minimum geheven tot heuphoogte
- een hoge sprong uitvoeren
- landing in evenwicht met voeten achter elkaar
- volle 180° draai uitvoeren