

Recreatief Toestelturnen

D-NIVEAU

SPRONG

Meisjes / Jongens

Oefeningen 4, 5

SPECIFIEKE RICHTLIJNEN SPRONG D-niveau (meisjes/jongens):

Algemeen:

- De D-sprongen worden uitgevoerd over **plinten in de breedte of in de lengte van 6 delen (110cm hoog, 50cm breed, 150cm lang)* + valmat** en met **behulp van 1 of 2 springplanken van elk 21cm, naargelang de leeftijdscategorie:**
 - ✂ ✂ Voor de categorieën 7-9j en 10-12j is er vrije keuze om 1 of 2 springplanken van elk 21cm te gebruiken. Bij gebruik van 2 planken dienen deze in dezelfde richting op elkaar gelegd te worden, zodanig dat de bovenste plank nog contact heeft met de mat.
 - ✂ ✂ Voor de categorie +13jaar wordt er slechts 1 springplank van 21cm toegelaten. Bij gebruik van 2 planken vervalt de waarde van de uitgevoerde sprong.
 - ✂ ✂ De derde sprong wordt zonder plint uitgevoerd.
- Overige: zie richtlijnen sprong niveau E!

** Het is ook mogelijk dat een plint met minder of meer delen gebruikt wordt, zolang de afmetingen van het bovenvlak maar correct zijn. De vorm van de plint kan recht of schuin aflopend zijn. Er wordt een afwijking van ?5cm op de hoogte, en van ?10cm op de lengte toegestaan.*

Keuze oefening, samenstelling en inhoud:

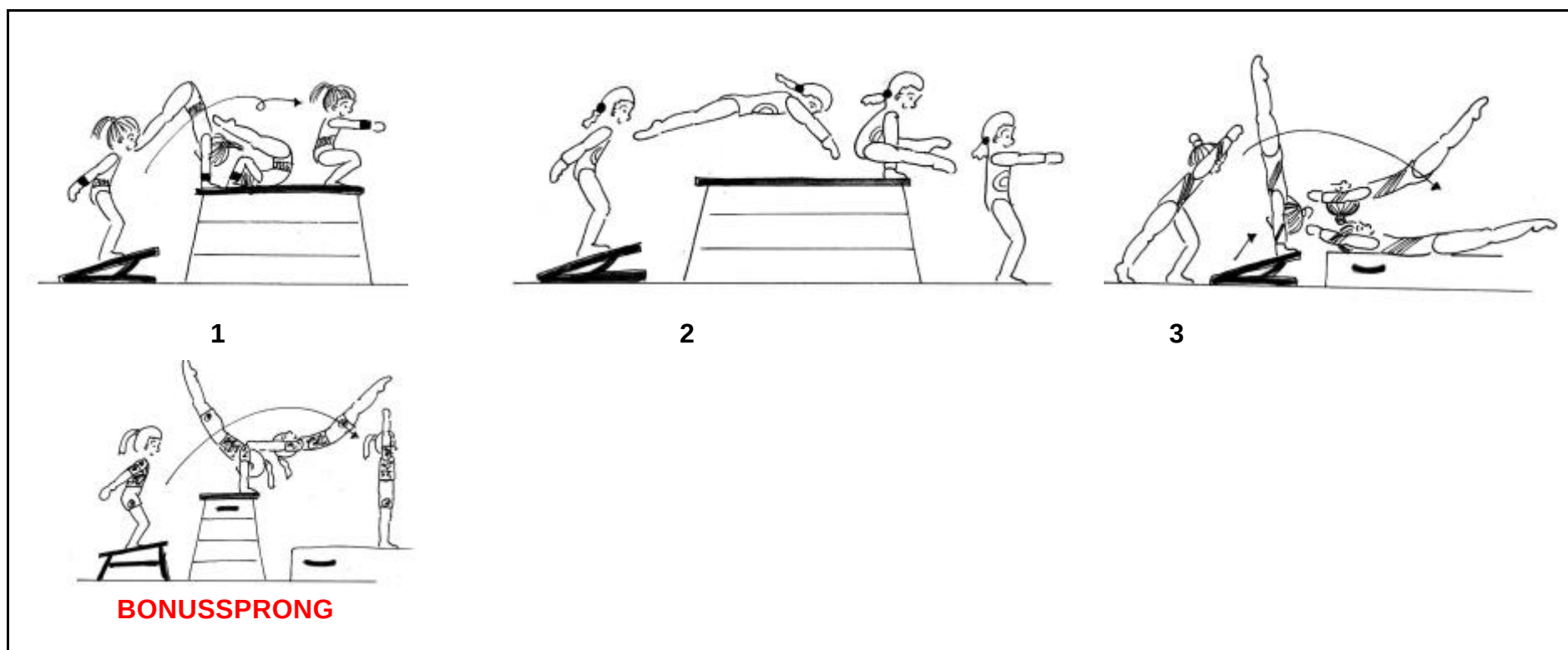
- De gymnast mag **kiezen uit sprong 4 (startwaarde 8p) of sprong 5 (startwaarde 9p)**. De keuze is onafhankelijk van het geturnde niveau aan de overige toestellen. Het is een gymnast niet toegestaan een sprongenserie uit niv. E te turnen (oef. 1, 2 of 3), doet zij dit toch, dan verkrijgt hij meteen een nulscore voor deze oefening!
 - ✂ ✂ De gekozen sprongenserie 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 3 voorgeschreven sprongen, die allemaal moeten geturnd worden. Indien een gymnast één of meerdere sprongen weglaat, dan zal de startwaarde als volgt zijn:
 - ✂ Voor **2 sprongen** geldt een startwaarde van **5,00p** (ongeacht de oorspronkelijke startwaarde). Hiervan wordt ook nog de aftrek voor fouten afgetrokken.
 - ✂ Voor **1 sprong** geldt een startwaarde van **3,00p** (ongeacht de oorspronkelijke startwaarde). Hiervan wordt ook nog de aftrek voor fouten afgetrokken.
 - ✂ Voor **0 sprongen** is er een **0,00p score**
 - ✂ ✂ De volgorde van deze 3 voorgeschreven sprongen is vastgelegd. De gymnast mag deze volgorde niet veranderen; in geval van wijziging volgt een aftrek van 0,5p per keer
- Naast de voorgeschreven elementen, mag er in het D-niveau **1 bonussprong** geturnd worden:
 - ✂ ✂ Er is slechts 1 mogelijke bonussprong per oefening, dit staat duidelijk beschreven. Andere bonussprongen worden niet toegelaten en zullen geen bonuspunten opleveren, maar wel aftrek voor uitvoeringsfouten.

- ✂ ✂ Een goed uitgevoerde bonussprong (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.
- ✂ ✂ De bonussprong moet steeds geturnd worden ná de 3 opgelegde sprongen. Wordt de bonussprong op een andere plaats in de oefening geturnd, dan is er een aftrek van 0,5p. Indien de bonussprong goed werd uitgevoerd, zal dit wel nog 1,00p bonus opleveren, en blijft ook de aftrek behouden!

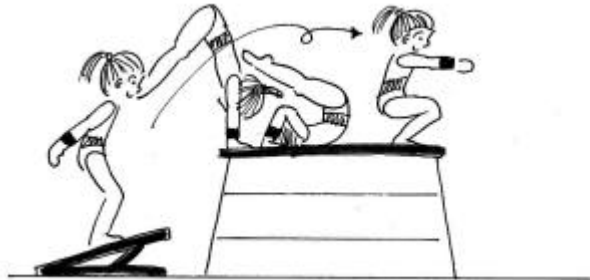
Sprong D-niveau: **oefening 4 (startwaarde 8p.)**

Opgelegde combinatie van 3 aparte voorgeschreven sprongen:

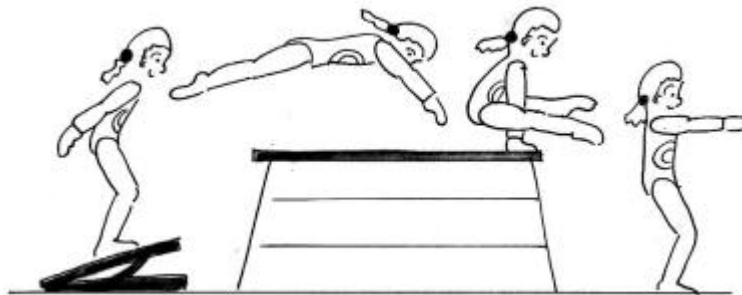
(vaste volgorde, alle sprongen moeten geturnd worden, één bonuselement mogelijk)



Beschrijving van de elementen, sprong D-niveau, oefening 4:



1. rolsprong tot hurkstand op de plint



2. tijgersprong over de plint

Bewegingsbeschrijving:

Aanloop, afstoot op plank en handen vooraan op de plint plaatsen; bekken hoog heffen met gestrekte benen en vervolgens inrollen tot vluchtige vouwlig op de plint ; verder doorrollen en eindigen óp de plint in hurkstand; daarna op vrije wijze van de plint afspringen.

Vereisten:

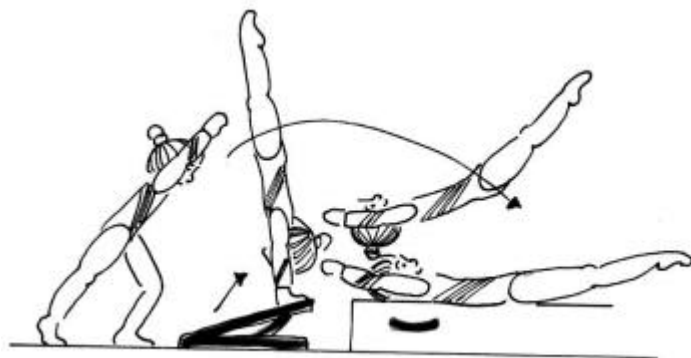
- De benen zijn gestrekt tot aan de vouwlig, daarna benen buigen en de koprol verder afmaken
- Het zitvlak hoog heffen alvorens de rol ingezet wordt
- De nek (niet het hoofd) wordt geplaatst tussen de handen (inrollen)
- De handen plat op de plint plaatsen
- Eindigen op de plint in hurkstand (erover rollen = val -0,50p)

Bewegingsbeschrijving:

Aanloop en afstoten met 2 voeten op springplank; aanzweven met gestrekt lichaam over plint en handen achteraan op de plint plaatsen; benen spreiden en krachtig afduwen van de handen, komen tot buigstand achter de plint

Vereisten:

- Afstoten op 2 voeten op plank
- De 1^e zweeffase uitvoeren met het lichaam min. horizontaal en gestrekt
- De handen worden achteraan op de plint geplaatst en maken slechts kortstondig contact met de plint
- Bij het spreiden blijven de benen gestrekt
- Krachtig afduwen van de handen en romp weer oprichten
- Eindigen in buigstand met de voeten toe en de armen voorwaarts en in evenwicht



3. handstand kaatsen tot ruglig vanop springplank

Bewegingsbeschrijving :

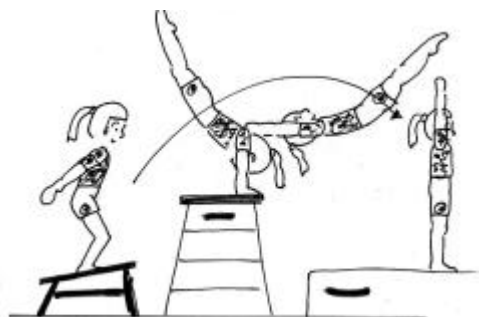
Actief opzwaaien tot vluchtige handstand met de handen achteraan op de springplank (dikste gedeelte) voor de valmat ; onmiddellijk krachtig afduwen van de handen (kaatsen) en tot ruglig vallen op de valmat

Vereisten:

- Er is slechts 1 contact met de handen op de plank (niet opkaatsen en terug op plank komen!)
- De oefening wordt volledig uitgevoerd met gestrekte benen
- De armen worden niet gebogen bij het afduwen; het kaatsen gebeurt vanuit de schouders
- Tijdens de actieve opzwaai tot handstand is de rug recht tot licht overstrekt; na het kaatsen is de rug recht tot iets bol
- Er is een duidelijke zweeffase te zien na het afduwen van de handen op de plank (niet overvallen uit steun)
- Bij het vallen op de mat is het lichaam als één blok (geen rolbeweging, in 1 tijd vallen): lichaam is rechts of lichtjes in schelpvorm
- Landen met het hele lichaam op de mat (hoofd en armen óp mat)

Hierna eventueel het bonuselement turnen!

Bonuselement sprong, oefening 4 (+1,0p bovenop de startwaarde), **verplicht te turnen na element 3!**



Bewegingsbeschrijving :

Aanloop afstoot , hielen krachtig opwaarts zwaaien met gestrekte benen tot overstrekte handstand en terwijl de armen van achterwaarts naar voor zwaaien; vluchtige steun nemen op de plint, afduwen en schelphouding aannemen, landen op de voeten

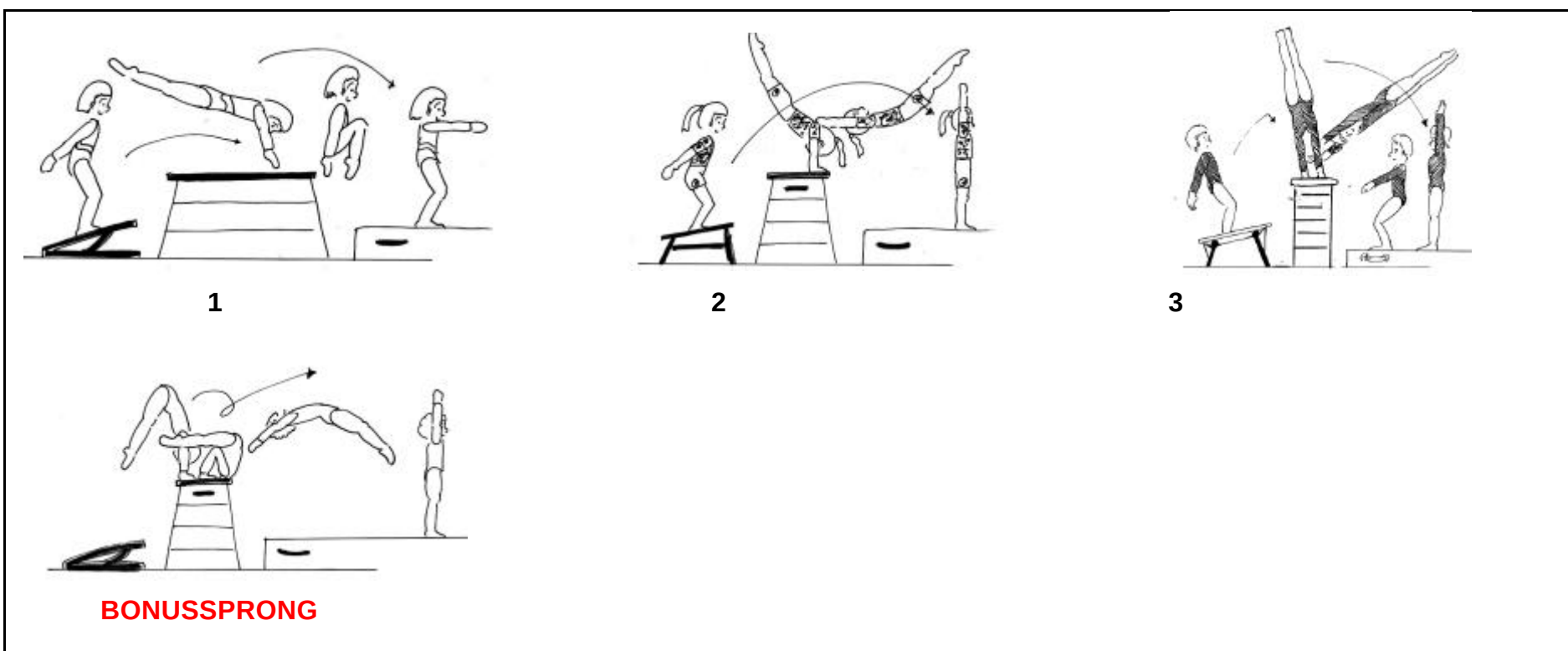
Vereisten:

- Met beide voeten samen krachtig afstoten in de minitrampoline
- De armen worden bij voorkeur gestrekt van achterwaarts via afwaarts tot voorwaarts gezwaaid
- Tijdens de vluchtige handstandfase is het lichaam gestrekt tot licht overstrekt (heupen niet hoeken!)
- Zeer kort contact maken met de plint, gevolgd van krachtig wegkaatsen
- Er is een duidelijke zweeffase te zien na het kaatsen, waarbij het lichaam gestrekt of in lichte schelphouding is
- Landen op de voeten met de rug naar de plint

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

Opgelegde combinatie van 3 aparte voorgeschreven sprongen:

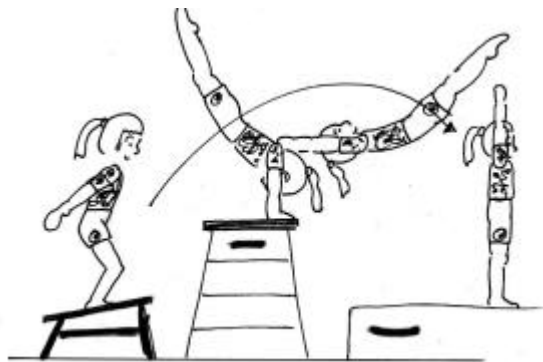
(vaste volgorde, alle sprongen moeten geturnd worden, één bonuselement mogelijk)



Beschrijving van de elementen, sprong D-niveau, oefening 5:



1. duiksprong gehurkt over de plint



2. overslag over plint in breedte, met minitrampoline

Bewegingsbeschrijving:

Aanloop en afstoten met 2 voeten op springplank; aanzweven met gestrekt lichaam over plint en handen achteraan op de plint plaatsen; benen buigen en knieën kort bij het lichaam brengen; krachtig afduwen van de handen, romp oprichten en komen tot buigstand achter de plint

Vereisten:

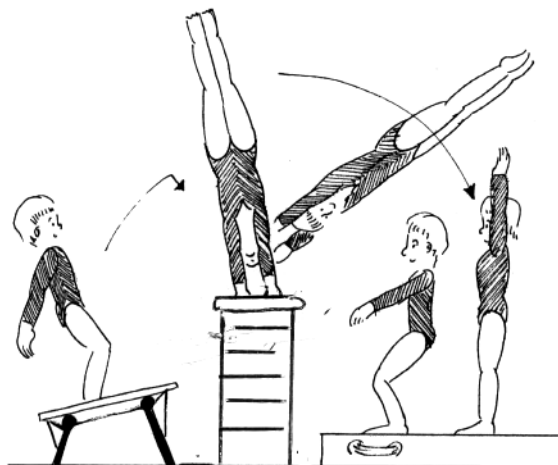
- Afstoten op 2 voeten op de plank
- De 1^e zweeffase uitvoeren met het lichaam min. horizontaal en gestrekt
- De handen worden achteraan op de plint geplaatst en maken slechts kortstondig contact met de plint
- Krachtig afduwen van de handen en romp weer oprichten
- Eindigen in buigstand met de voeten toe en de armen voorwaarts en in evenwicht

Bewegingsbeschrijving:

Aanloop afstoot, hielen krachtig opwaarts zwaaien met gestrekte benen tot overstrekte handstand en terwijl de armen van achterwaarts naar voor zwaaien; vluchtige steun nemen op de plint, afduwen en schelphouding aannemen, landen op de voeten

Vereisten:

- Met beide voeten samen krachtig afstoten in de minitrampoline
- De armen worden bij voorkeur gestrekt van achterwaarts via afwaarts tot voorwaarts gezwaaid
- Tijdens de vluchtige handstandfase is het lichaam gestrekt tot licht overstrekt (heupen niet hoeken!)
- Zeer kort contact maken met de plint, gevolgd van krachtig wegkaatsen
- Er is een duidelijke zweeffase te zien na het kaatsen, waarbij het lichaam gestrekt of in lichte schelphouding is
- Landen op de voeten met de rug naar de plint



3. rondat over plint in breedte, met minitrampoline

Bewegingsbeschrijving :

Aanloop afstoot , benen krachtig opwaarts zwaaien, lichaam $\frac{1}{4}$ (90°) om lengte-as draaien en terwijl de armen van achterwaarts naar voor zwaaien; vluchtige handstandfase op de plint met de handen dwars op de plint en lichaam $\frac{1}{4}$ links of rechts ingedraaid (1 flank naar trampoline gericht); afduwen van de handen het lichaam gestrekt $\frac{1}{4}$ (90°) terugdraaien tot stand achter de plint met aangezicht naar de plint toe.

Vereisten:

- Met beide voeten samen krachtig afstoten in de minitrampoline
- De armen worden bij voorkeur gestrekt van achterwaarts via afwaarts tot voorwaarts gezwaaid
- Het lichaam moet 90° of een kwartdraai links of rechtsom gedraaid zijn vóór de handensteun
- Tijdens de vluchtige handstandfase is het lichaam gestrekt
- Zeer kort contact maken met de plint, gevolgd van krachtig wegkaatsen
- Er is een duidelijke zweeffase na het kaatsen, met het lichaam gestrekt
- Tijdens de 2^e vluchtfase blijft het aangezicht naar de plint gericht en draait de gymnast opnieuw 90° terug
- Landen op de voeten met de buikzijde naar de plint gericht

Hierna eventueel het bonuselement turnen!

Bonuselement sprong, oefening 5 (+1,0p bovenop de startwaarde), **verplicht te turnen na element 3!**

NEKSTEUNLENDENSLAG OVER DE PLINT

Bewegingsbeschrijving:

Aanloop afstoot en handen op de plint plaatsen; bekken hoog heffen en inrollen tot vluchtige vouwlig; vervolgens een krachtige lendenslag maken en de armen krachtig uitstrekken; via een zweeffase in boogvorm komen tot stand achter de plint

Vereisten:

- De benen zijn volledig gestrekt gedurende de hele beweging
- De nek (niet het hoofd) wordt geplaatst tussen de handen
- De handen plat op de plint plaatsen
- De vouwlig moet duidelijk te zien zijn alvorens de lendenslag gegeven wordt
- Krachtig op de armen duwen
- Er wordt een actieve lendenslag gemaakt tot stand
- Er is een zweeffase na de afduwen met het lichaam in boogvorm
- Eindigen in strekstand met de rug naar de plint

