

Handboek regio Drenthe

Turnen dames

Seizoen 2023 – 2024





Inhoud

1. Indeling wedstrijden
2. Planning
3. Toestelbepalingen
4. Inschrijfgelden
5. Promotie-degradatie regeling
6. Prijsstoekenning
7. Procedure inschrijvingen
8. Jurybeleid regio Drenthe
9. Juryleden
10. Oefenstof regio Drenthe

1. Indelingen wedstrijden

Onderbouw

Turnsters in de onderbouw turnen een aantal meetmomenten samen met andere verenigingen op eigen georganiseerde momenten. Hierover is meer informatie te vinden <https://dutchgymnastics.nl/trainers-en-coaches/wedstrijdzaken/turnendames/documenten-turnen-dames>

Bovenbouw en middenbouw

	Landelijk	District		Regio			
	niveau						
pupil	1	2	3	4	5	6	7
jeugd		3e Div E*		3e Div E*	4e Div. F	5e Div. G	6e Div. H
junior		3e div. D		4e Div. E	5e Div. F	6e Div. G	6e Div. H
senior	3e div. C	4e div. D		5e Div. E	6e Div. F	6e Div. G	6e Div. H

	RWS B
	RWS C

- Achter de divisie aanduiding staat welk supplement er wordt gebruikt
- Senior 4^e div. D turnt dit seizoen ook de individuele meerkamp in het district
- Jeugd, junior en senior supplement G turnen bij de RWS C
- RWS C supplement G en H: vloer wordt geturnd op muziek, op de lange mat of airtrack.
- **Jeugd 3^e div. E:** de DTC Noord wil deze categorie voor de individuele wedstrijd naar het district halen. Voor de teamwedstrijden blijven ze in de regio. Dat betekent voor hen 3 extra wedstrijden.
Dit seizoen hebben de verenigingen de keus:
 - Inschrijven bij het district voor de individuele wedstrijd (uiterlijk 30 september)
 - Inschrijven bij de regio voor individueel en team
 - Beide mogelijkheden gebruiken
Deze keus mag je per turnster maken.

N.B.

Bovenstaande indeling is gebaseerd op de aantallen van de seizoenen 2021-2022. Als bij de inschrijving blijkt dat bepaalde categorieën te veel deelnemers hebben, zullen we de indeling aanpassen!



Leeftijdsindeling seizoen 2023 - 2024

Geboren in:	
2014	Pupil
2013	Pupil
2012	Pupil
2011	Jeugd

2010	Jeugd
2009	Junior
2008	Junior
2007	Junior
2006 en <	Senior

Toelichting

De RWS B is gesplitst in Noord en Zuid. Voor de RWS C zijn Noord en Zuid samen.

Bovenbouw

- De wedstrijden in de supplementen E t/m H zijn gecombineerde team en individuele wedstrijden
- Voor de supplementen E t/m H wordt ingeschreven als team met een grootte van 4 – 6 turnsters. In een team turnen allen in hetzelfde niveau. Indien een vereniging geen compleet team kan inschrijven van minimaal 4 sporters in supplement E t/m H, dan kunnen de sporters alsnog inschrijven en wordt een team door de werkgroep samengesteld. Dit kan een combinatie van individueel ingeschreven sporters zijn of individuele sporters worden aan een bestaand team toegevoegd dat nog niet uit 6 sporters bestaat. Een andere mogelijkheid is dat verenigingen dit van te voren samen regelen.
- Er worden 3 plaatsingswedstrijden aangeboden, tenzij er geen organiserende vereniging is.
- Uit deze 3 wedstrijden is er doorstroming naar teamfinale, individuele meerkampfinale en finale per toestel.
- Bij de plaatsingswedstrijden en finale kunnen 6 turnsters turnen, de beste 3 scores per toestel tellen voor het teamtotaal
- Op basis van het totaal aantal behaalde punten in alle plaatsingswedstrijden wordt de doorstroming naar de finale teams bepaald. Het exact aantal door te stromen teams wordt na de inschrijving door de werkgroep TD Drenthe bekend gemaakt bij het programma van de eerste wedstrijd.

Middenbouw

- De wedstrijden in de middenbouw zijn teamwedstrijden. In een team turnen allen in hetzelfde niveau.
- Zij turnen in teams van 4 – 6 turnsters, waarbij alle turnsters elk toestel (mogen) turnen en de beste 3 cijfers meetellen voor het teamresultaat. Zij kunnen zich tevens kwalificeren voor een individuele meerkampwedstrijd.
- Er worden 3 plaatsingswedstrijden aangeboden, tenzij er geen organiserende vereniging is.
- Uit deze 3 wedstrijden is er doorstroming naar een teamfinale en een individuele meerkampfinale.

2. Planning

Datum	Omschrijving	Plaats	Org. Ver.
zaterdag 27 januari 2024	1e wedstrijd RWS B Zuid	Hollandscheveld	Eugenia
zaterdag 3 februari 2024	1e wedstrijd RWS B Noord	Roden	Statera
zaterdag 9 maart 2024	1e wedstrijd RWS C	2e Exloërmond	GV Weerdinge
zaterdag 16 maart 2024	2e wedstrijd RWS B Zuid	Dwingelloo	DOS
zaterdag 23 maart 2024	2e wedstrijd RWS B Noord		
zaterdag 6 april 2024	3e wedstrijd RWS B Zuid	Slagharen	SGV en L
zaterdag 13 april 2024	3e wedstrijd RWS B Noord	Beilen	FIT
zaterdag 20 april 2024	2e wedstrijd RWS C	Westerbork	VKW
zaterdag 25 mei 2024	Finales*	Hoogeveen	Olympia
zaterdag 8 juni 2024	Toestelfinale BB en meerkampfinale MB RWS B	Vries	VAKO

*

De indeling van deze wedstrijd zal bekend gemaakt worden nadat de doorstroming bekend is, z.s.m. na 20 april.

Inschrijving is mogelijk:

RWS B en C: 4-kamp (= vloer, brug, balk en sprong)

Voor verdere informatie: Adrie Verhage, 0528-266578

Oefenstof NTS: downloaden van de website van de KNGU.

Oefenstof Drenthe: zie bladzijde 13 e.v.

Beoordeling: volgens NTS jurysysteem

N.B. Voor de 2^e wedstrijd RWS B Noord heeft zich geen organiserende vereniging aangemeld. De sporthal in 2^e Exloërmond is wel beschikbaar. Deze wedstrijd gaat dus niet door, tenzij er alsnog een vereniging zich aanmeldt.

3. Toestelbepalingen

N.B. Door de invoering van het NTS is de TC genoodzaakt een aantal aanpassingen te doen:

De LTCTD eist voor de wedstrijden van de 1^e t/m 6^e divisie een officieel toestelpakket. Voor de RWS wedstrijden kunnen wij hier niet aan voldoen. Dit betekent dat er geen 20 cm matten onder de toestellen liggen. Er is wel een verende vloer beschikbaar bij de RWS B wedstrijden. Bij de RWS C mag er voor de vloer gekozen worden tussen een lange mat en een airtrack. Op de airtrack mag geen springplank worden gebruikt.

Overigens zijn de toestelbepalingen NTS 2023 van toepassing.

Te vinden op: <https://dutchgymnastics.nl/trainers-en-coaches/wedstrijdzaken/turnen-dames/documenten-turnen-dames>

4. Inschrijfgelden

Voor de wedstrijden, die onder de harmonisatie vallen

- Individueel per wedstrijd €16,50
- Toestelfinale per toestel € 6,60

Voor de RWS C, die niet onder de harmonisatie valt:

- Individueel per wedstrijd €12.00
- Toestelfinale per toestel € 3.00

5. Promotie- degradatieregeling

[Bijlage-5-Promotie-degradatieregeling-Turnen-Dames-september-2023.pdf \(dutchgymnastics.nl\)](#)

6. Plaatsingsregeling

[Bijlage-3-Plaatsingsregeling-wedstrijden-Turnen-Dames.pdf \(dutchgymnastics.nl\)](#)

Bovenbouw supplement E, F, G en H

Afwijking van deze regeling:

Bladz. 10 1^e alinea (teamfinale) en 7^e alinea(meerkampfinale):

- Tijdens de finale worden alleen de winnaars gehuldigd op basis van ranking op de finaledag

Bladz. 10 5^e alinea:

- Op alle plaatsingswedstrijden wordt naast een teamuitslag een individuele uitslag per niveau per leeftijdscategorie gemaakt

Bladz. 11 2^e alinea:

- Op alle plaatsingswedstrijden kan doorstroming per leeftijdscategorie en niveau naar de toestelfinale in het district behaald worden. Doorstroming vindt plaats op basis van de hoogste ranking per leeftijdscategorie per toestel. . De sporter met de hoogste opgetelde totaalscore mag als eerste doorstromen.

Middenbouw niveau 4 – 8

Voor niveau 4 en 5 worden 3 plaatsingswedstrijden gehouden, voor niveau 6, 7 en 8 twee.

Ook is er een teamfinale en een individuele meerkampfinale. De doorstroming is hetzelfde als bij de bovenbouw.

7. Prijstoekenning

[Bijlage-1 1-Prijstoekenning-wedstrijden-Turnen-Dames-september-2023.pdf \(dutchgymnastics.nl\)](#)

Afwijking van deze regeling:

Art. 11.3 tweede bolletje:

- Op plaatsingswedstrijden in het district wordt een medaille in goud, zilver en brons toegekend aan de individuele sporter die respectievelijk op plaats 1, 2 en 3 in de wedstrijd is geëindigd **per leeftijdscategorie.**

Art. 11.3 vierde bolletje:

- Er wordt **geen** prijs toegekend aan de beste 3 teams over het hele seizoen



8. Procedure inschrijvingen

RWS B en C

Om in te kunnen schrijven moeten de volgende stappen worden ondernomen:

Controleer aan het begin van de inschrijfperiode of je wedstrijdturnsters wel zijn aangevinkt. Wacht daar niet mee tot de laatste dagen, want aanpassingen in het ledenbestand duren vaak enkele dagen!

1. Ga naar <https://cms.kngu.nl/login>
2. De wedstrijden zijn te vinden onder de volgende benamingen:
RWS B:
N-Drenthe Noord (MB/BB, niveau, datum)
N-Drenthe Zuid (MB/BB, niveau, datum)

RWS C:
N-Drenthe (MB/BB, niveau, datum)
3. Ook de juryleden moeten in het loket ingevuld worden. Je ziet daar alleen de juryleden van je eigen vereniging.
4. Heb je ook juryleden van een andere vereniging stuur dan een mail met die juryleden naar TC Drenthe tc_drenthe@hotmail.com
5. De wedstrijdsecretaris controleert de inschrijving en kijkt of er voldoende juryleden zijn opgegeven. **(zie jurybeleid punt 9)**

Let op! Een wedstrijd RWS B of C bestaat uit meerdere categorieën. In het loket staan die allemaal als aparte wedstrijden vermeld.

N.B. Wacht niet tot het laatste moment om in te schrijven, het KNGU-loket is maar beperkt open.

3^e divisie : uiterste inschrijfdatum is 30 september 2023!

RWS B : 28 oktober t/m 19 november 2023

RWS C : 1 januari t/m 30 januari 2024

Let op! Dit is in afwijking met wat er landelijk is gepubliceerd!

9. Jurybeleid regio Drenthe

1. De verenigingen zijn verplicht voor alle wedstrijden juryleden te leveren. De aanwezigheid van de juryleden is een verantwoordelijkheid van de vereniging.
2. Elke vereniging benoemt een jurycoördinator of aanspreekpunt voor juryzaken.
3. De vereniging vraagt haar juryleden voor welke wedstrijd zij beschikbaar zijn. Het kan dus niet voorkomen dat juryleden niet weten dat ze voor een bepaalde wedstrijd zijn opgegeven!
4. De vereniging controleert of de adresgegevens van de juryleden nog kloppen en geeft de juiste gegevens door aan de secretaris van de TC. Ook als in de loop van het jaar deze gegevens wijzigen!
5. Opgaven worden alleen geaccepteerd als er voldoende juryleden met het juiste brevet bij geleverd worden.
6. Verenigingen mogen juryleden in opleiding opgeven voor een wedstrijd, mits zij op de datum van de wedstrijd in het bezit zijn van een geldig brevet. Is dit niet het geval, dan dient de vereniging zelf voor vervanging te zorgen of volgt een sanctie.
7. In het bijgestelde jurybeleid van district Noord is de volgende bepaling omtrent de vergoeding van reiskosten opgenomen:
 - a. "Alleen de reiskosten van de standplaats van de vereniging waar het jurylid voor jureert tot de wedstrijdplaats worden vergoed"
 - b. Heeft een jurylid meer reiskosten, dan zal de betreffende vereniging deze moeten betalen.
8. Als een vereniging geen jurycoördinator heeft, wordt de inschrijving ook geweigerd.
9. **Bij te weinig geleverde juryleden wordt de inschrijving geweigerd! De vereniging kan dan met minder turnsters inschrijven of kan alsnog voldoende juryleden leveren.**
Wacht dus niet tot het laatste moment om in te schrijven! Als er turnsters geweigerd worden en ze staan al ingeschreven dan moet je na de laatste inschrijfdatum toch het inschrijfgeld betalen
10. Het hoofd van de wedstrijdjury deelt de juryleden in. Hierbij kan als service rekening gehouden worden met de persoonlijke voorkeur van de juryleden, maar dit is geen garantie!
11. De juryleden krijgen **14 dagen voor de betreffende wedstrijd** persoonlijk bericht over de juryindeling. Ook de vereniging (jurycoördinator) krijgt hiervan bericht.
12. Als juryleden plotseling verhinderd zijn om te jureren dan melden ze dat in eerste instantie bij hun eigen jurycoördinator, die voor een vervanger moet zorgen.
13. Daarom wordt elke vereniging aanbevolen om een reserve jurylid per wedstrijd aan te wijzen. Dit jurylid houdt de betreffende dag vrij en kan zelfs op de dag zelf nog worden opgeroepen.
14. Als juryleden niet komen opdagen voor een wedstrijd dan zal er een sanctie worden toegepast: een administratieve vergoeding van € 50,00 per te weinig

geleverd jurylid per wedstrijd. De vereniging krijgt hier een nota van toegestuurd. (zie HR 3.3.02 punt 5)

15. Bij over inschrijving van het aantal juryleden bepaalt het hoofd van de wedstrijdjury wie jureert. Deze juryleden komen op de reservelijst.
16. Wanneer een vereniging voor de eerste keer aan een wedstrijd deelneemt en geen juryleden kan leveren, wordt dispensatie verleend.
17. Als de organiserende vereniging i.v.m. de organisatie over onvoldoende juryleden beschikt moet contact worden opgenomen met de werkgroep en kan dispensatie worden **aangevraagd**.

10. Juryleden

Aantal te leveren juryleden 2023 – 2024

- Dit is een voorlopige schatting gebaseerd op de aantallen van vorig seizoen.
- Direct na de inschrijving zullen we dit her berekenen en de juiste aantallen doorgeven.
- Tot 15 november 2022 hebben de verenigingen dan nog de tijd om het juiste aantal juryleden door te geven.

RWS B

Brevet:	TD2 of hoger	Aantal juryleden per dag		
		Pl. wedstr. 1	Pl. wedstr. 2	Pl. wedstr. 3
Aantal turnsters per dag	1 - 2	0	1	0
	3 - 4	1	0	1
	5 - 10	1	1	1
	11 - 15	2	2	2
	16 - 23	3	3	3
	24 - 29	4	4	4
	30 en meer	5	5	5

RWS C

Brevet:	Minimaal TD1 met bijscholing MB	Aantal juryleden per dag	
		Pl. wedstr. 1	Pl. wedstr. 2
Aantal turnsters	1 - 2	0	0
	3	1	0
	4 - 8	1	1
	9- 14	2	2
	15 - 20	3	3
	21 - 25	4	4
	26 en meer	5	5

N.B. Door de nieuwe werkwijze met teamwedstrijden duren de wedstrijden vaak wat langer. Daarom hebben we besloten dat de verenigingen een jurylid voor een hele dag op moeten geven. Daarop zijn bovenstaande cijfers gebaseerd.
Bijkomend voordeel is ook dat de reiskosten worden beperkt en dat juryleden meer samen kunnen reizen. Dit houdt de wedstrijden meer betaalbaar.

Als juryleden **grote bezwaren** hebben om een hele dag te jureren, mag de vereniging de inzet over meerdere juryleden verdelen.

Schaduwjuryleden worden wel meegenomen in de verzorging, maar hebben geen recht op een reiskostenvergoeding.

Brevetindeling Turnen Dames

Niveau	Minimaal TD1	Minimaal TD2
Supplement D		X
Supplement E		X
Supplement F		X
Supplement G	X	X
Supplement H	X	X
4		X
5		X
6	X	X
7	X	X

Aantal te leveren juryleden voor de PK RWS en de toestelfinale

Bij de opgave voor de wedstrijden is nog niet duidelijk wie zich plaatst voor de PK RWS en voor de toestelfinale.

Direct na de laatste voorwedstrijd zal bekend gemaakt worden hoeveel juryleden elke vereniging moet leveren.

Supplement niveau 8

D Score	
Moeilijkheidswaarde (MW)	5 hoogste waarde elementen, met keuze uit TA elementen (0.1) en A elementen (0.1)
Samenstellingselement (SE)	0.50 per element
Bonus (B)	0.30 per bonus

Sprong

- Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 sprongen.

Sprongsituatie: Trampolineplank - verhoogd vlak 0.60 m

Groep 3	D-score
3a. Streksprong op – rol voorover tot hurkzit	3.0
3b. Zweefrol via hurkzit tot stand	3.5

Brug ongelijk

	Samenstellingselement		Bonus	
1.	In stille hang overstrekte kurbethouding (hol) (1 sec.), gevolgd door gesloten kurbethouding (bol) (1 sec.)	0.50		
2.	Serie van 2 strekhangzwaaien minimaal 45° onder horizontaal (voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai – achterzwaai)	0.50	SE 2 uitgevoerd met 3 strekhangzwaaien minimaal 45° onder horizontaal + 0.30	+ 0.30
3.	Opspringen tot steun	0.50	In plaats van SE 3: Borstwaartsom met afzet van 1 been of 2 benen	+ 0.30
4.	Gesloten opzwaai minimaal 45° onder horizontaal (TA alleen voor niv. 8)	0.50	Heupdraai achterover	+ 0.30
5.	neerspringen, gevolgd door ondersprong af met afzet van 1 been (met of zonder plank) (TA alleen voor niv. 8)	0.50	neerspringen, gevolgd door ondersprong af met afzet van 2 benen (met of zonder plank) (TA alleen voor niv. 8)	+ 0.30

- Indien de kurbet wordt geturnd in SE 1 moet deze aan het begin van de oefening aan de hoge ligger worden getoond. De trainer mag de turnster vervolgens naar achter trekken/duwen om tot strekhangzwaai te komen.
- Streksprong ½ draai tussen de liggers is toegestaan om van de hoge naar de lage ligger te komen. Dit is geen waarde element.
- De turnster mag (zonder aftrek) onder de lage ligger door lopen om de oefening te vervolgen.
- Voor het toekennen van SE 2 en Bonus 2 dienen alle zwaaien minimaal 45° onder horizontaal te zijn.
- Een liggerwissel (van laag naar hoog) is NIET toegestaan en geeft 0.50 aftrek (E-score)

Supplement niveau 8

Balk

	Samenstellingselement		Bonus	
1.	Opspringen tot steun, 1 been overheffen tot rijzit	0.50	ophurken (1.006), kwart draai in hurkzit, komen tot stand	+ 0.30
2.	Streksprong	0.50	Wisselopsprong	+ 0.30
3.	Voorgescreven balk houdingen serie nummer 4	1.00		
4.	Arabesque 1 sec.	0.50	Zweefstand (min. Horizontaal) 1 sec.	+ 0.30
5.	Afsprong: Streksprong af	0.50	assemblé direct gevolgd door streksprong af	+ 0.30

TA-elementen alleen voor niveau 8:

- Vanuit rijzit achter ophurken tot hurkzit
- Loopsprong beenspreiding min. 90°
- Zweefstand min. horizontaal 1 sec.
- Streksprong af

Vloer

	Samenstellingselement		Bonus	
1.	Radslag	0.50	Arabier	+ 0.30
2.	Rol voorover tot hurkzit	0.50	(Vluchtige) Handstand (max. 45° afwijking van de verticaal)	+ 0.30
3.	Rol achterover met gebogen armen tot hurkzit	0.50		
4.	(Minimaal) een ½ pirouette (180°) of streksprong ½ draai	0.50		
5.	Loopsprong met min. beenspreiding van 90°	0.50		

TA-elementen alleen voor niveau 8:

- Loopsprong beenspreiding min. 90°

Balk houdingen serie 4: supplement 8

Uitgangspositie: voeten 5e positie. Tijdens de serie zijn armen zijwaarts (2e positie) met de schouders laag, tenzij anders beschreven.

Maat	Tel	De turnster mag haar voorkeursbeen kiezen; tweezijdige elementen dienen met links en rechts uitgevoerd te worden.	Symbolen
1	1-2 3-4 5-6 7-8	2 stappen voorwaarts in relevé (links-rechts); armen voorwaarts; handpalmen naar elkaar toe 2 stappen voorwaarts in relevé (links rechts); armen zijwaarts Stap voorwaarts op links, rechter been passé parallel Stap voorwaarts op rechts, linker been passé parallel	
2	1 2 3-4 5-6 7-8	Linker voet voor neerzetten in relevé; armen hoog; handpalmen naar elkaar toe 1/4 draai rechtsom tot parallel stand ; armen hoog; handpalmen naar elkaar toe Naar tendu zijwaarts op rechts, linker been is tendu been; armen zijwaarts Buiging van de romp naar links (cambré); armen: linker arm rond laag, rechter arm rond hoog; handpalmen naar elkaar toe Terug rechtop; armen zijwaarts	
3	1 2-3 4 5-8	Linker been zijwaarts heffen; armen: handen in de zij plaatsen Stap zijwaarts op links, via plié naar tendu zijwaarts op links, rechter been is tendu been; armen: handen in de zij 1/4 draai rechtsom naar tendu voor op links, rechter been is tendu been; armen zijwaarts 4 stappen achterwaarts (rechts-links-rechts-links)	
4	1-2 3-4	Komen tot hurkzit met rechter voet voor; armen laag komen tot stand in 5e positie rechter voet voor; armen laag	



Ringenzaaien voorgeschreven oefenstof.

Supplement niveau 8

Opzet: naar achteren trekken of duwen

OEFENSTOF	Basis D-score = 5.00 p.	Keuze m.b.t. D-score
1. voorzwaai en achterzwaai		
2. voorzwaai en achterzwaai		
3. voorzwaai en achterzwaai		voorzwaai met ½ draai in = + 0.30 p
4. voorzwaai		voorzwaai met ½ draai uit = + 0.30 p - voorzwaai
5. achterzwaai en neerspringen tot stand		

Supplement niveau 7

Opzet: naar achteren trekken of duwen

OEFENSTOF	Basis D-score = 5.00 p.	Keuze m.b.t. D-score
1. voorzwaai en achterzwaai		
2. voorzwaai en achterzwaai		voorzwaai en komen tot vouwhang, zwaai in vouwhang, voor uitzwaaien, achterzwaai = + 0.30 p
3. voorzwaai met ½ draai in		
4. voorzwaai met ½ draai uit		
5. voorzwaai met ½ draai en neerspringen tot stand		voorzwaai en salto achterover gehurkt tot stand = + 0.30 p

Supplement niveau 6

Opzet: naar achteren trekken of duwen

OEFENSTOF	Basis D-score = 5.00 p.	Keuze m.b.t. D-score
1. voorzwaai en achterzwaai, voorzwaai en achterzwaai		
2. voorzwaai en komen tot vouwhang		
3. zwaai in vouwhang		achterzwaai in vouwhang met opsteken = + 0.30 p
4. voor uitzwaaien		voor uitzwaai met ½ draai in = + 0.30 p, indien gekozen wordt voor de "+" dan 5 overslaan
5. achterzwaai en voorzwaai met ½ draai in		
6. voorzwaai met ½ draai uit		
6. voorzwaai en salto achterover gehurkt tot stand		voorzwaai met ½ draai en neerspringen tot stand = - 0.30 p

Supplement niveau 5

Opzet: naar achteren trekken of duwen

OEFENSTOF	Basis D-score = 5.00 p.	Keuze m.b.t. D-score
1. voorzwaai en achterzwaai, voorzwaai en achterzwaai		
2. voorzwaai en komen tot vouwhang		
3. achterzwaai in vouwhang en dislok		
4. voorzwaai en komen tot vouwhang		
5. achterzwaai in vouwhang met opsteken		achterzwaai in vouwhang = - 0.30 p
6. voor uitzwaai met ½ draai in		
7. voorzwaai met ½ draai uit		
7. voorzwaai en salto achterover gehurkt tot stand		

Supplement niveau 4a

Opzet vrij

OEFENSTOF	Basis D-score = 5.00 p.	Keuze m.b.t. D-score
1. voorzwaai en achterzwaai		
2. voorzwaai en komen tot vouwhang		
3. achterzwaai in vouwhang en dislok		
4. voorzwaai en komen tot vouwhang		
5. achterzwaai in vouwhang met opsteken		
6. voor uitzwaaien, achterzwaai en inlok		
7. voor uitzwaai met ½ draai in		
8. voorzwaai met ½ draai uit		
8. voorzwaai en salto achterover gehurkt tot stand		Voorzwaai salto achterover gestrekt tot stand = + 0,30 p

Supplement niveau 4b

Opzet vrij

OEFENSTOF	Basis D-score = 5.00 p.	Keuze m.b.t. D-score
1. voorzwaai en achterzwaai		
2. voorzwaai en komen tot vouwhang		
3. achterzwaai in vouwhang en dislok tot vouwhang met gebogen armen		
4. voor uitzwaai met ½ draai in		
5. voorzwaai met ½ draai uit		
6. voorzwaai en salto achterover gehurkt tot stand		Voorzwaai salto achterover gestrekt tot stand = + 0,30 p

NB. Keuze uit 4a of 4b



Supplement niveau 3

Opzet vrij

OEFENSTOF	Basis D-score = 5.00 p.	Keuze m.b.t. D-score
1. voorzwaai en achterzwaai		
2. voorzwaai en komen tot vouwhang		
3. achterzwaai in vouwhang en dislok tot vouwhang met gebogen armen		
4. voor uitzwaaien, achterzwaai en inlok		
5. voor uitzwaai met ½ draai in		
6. voorzwaai met ½ draai uit		
7. voorzwaai en salto achterover gestrekt tot stand		voorzwaai en salto achterover gehurkt tot stand = - 0.30 p