

## Oefeningen Clubkampioenschappen 2019

(alle oefening gaan uit van 10,0)

<b>Sprong</b>			
Nivo 1	2 matten	ophurken, rol v.o., streksprong af	zonder ophurken +0,5
Nivo 2	2 matten	ophurken, rol v.o., streksprong af	zonder ophurken +0,5 of handstand platvallen +1
Nivo 3	2 matten	ophurken, rol v.o., streksprong af	handstand platvallen +1
Nivo 4	2/3 matten	Handstand platvallen	aanloop, rol v.o., streksprong af -1

Voor de recreanten hebben we 4 categorieën:

Geboren in 2013 of 2014	Nivo 1
Geboren in 2011 of 2012	Nivo 2
Geboren in 2009 of 2010	Nivo 3
Geboren in 2008 of eerder	Nivo 4

<b>Brug</b>		
Nivo 1	Vanuit stand buighang, opspringen tot steun, rol v.o. tot buighang, ondersprong	
Nivo 2	Vanuit stand buighang, borstwaartsom, rol v.o. tot buighang, ondersprong	buikdraai a.o. +1
Nivo 3	borstwaartsom, buikdraai a.o., neerspringen, ondersprong	tegenspreid ondersprong +1
Nivo 4	als nivo 3; inclusief aanspringen, twee zwaaien en achter afspringen	aanspringen +0,5 twee zwaaien +1

<b>Balk</b> (beginnen aan de zijde van de afsprong)			
Nivo 1	baan 1	Schredestand, voorwaarts gaan (1/2 baan), 1/2 draai in hurkzit, achterwaarts, stand op 1 been (passé)	
	baan 2	zijwaarts gaan, voorwaarts gaan, streksprong, gaan vw, streksprong af	
Nivo 2	baan 1	Schredestand, voorwaarts gaan (1/2 baan), 1/2 draai in hurkzit, achterwaarts, stand op 1 been (passé)	
	baan 2	zijwaarts gaan, voorwaarts gaan, streksprong, kattesprong, hurksprong af	streksprong af -0,5
Nivo 3	baan 1	Schredestand, gaan vw in tenenstand (1/2 baan), 1/2 draai in hurkzit, achterwaarts, zweefstand (1 sec)	Ophurken +1
	baan 2	voorwaarts gaan, in tenenstand 1/2 draai heen en terug, streksprong, kattesprong, arabier af	hurksprong af -0,5
Nivo 4		als nivo 3	

<b>Vloer</b>		
Nivo 1	baan 1 baan 2	Schredestand, kattesprong, stand op één been (passé), rol v.o gevolgd door streksprong, streksprong 1/2 draai aanloop spagaatsprong
Nivo 2	baan 1 baan 2	Schredestand, kattesprong, zweefstand, rol v.o gevolgd door streksprong, streksprong 1/2 draai, rol a.o. radslag, 1/2 draai in tenenstand, aanloop spagaatsprong
Nivo 3	baan 1	als nivo 2 <span style="color: green;">incl. aanloop arabier +1</span>
Nivo 4		als nivo 2; incl. aanloop arabier <span style="color: green;">combinatie radslag/arabier i.p.v. arabier +1 (mag met of zonder tussenhup)</span>

<b>Aftrek:</b>	
Val	0,5
lichte hulp	0,1 - 0,3
Tillen	0,5
Grote wiebel	max. 0,3
Niet geturnd	1
Voorzeggen nivo 1 & 2	geen aftrek
Voorzeggen nivo 3	0,1 (max. 0,5)
Voorzeggen nivo 4	0,2 (max. 1,0)

Minimale waarde van een oefening is 5,50

Voor de recreanten hebben we 4 categorieën:

Geboren in 2013 of 2014	Nivo 1
Geboren in 2011 of 2012	Nivo 2
Geboren in 2009 of 2010	Nivo 3
Geboren in 2008 of eerder	Nivo 4