

Gym en recreatie turnen meisjes

G.V. Olympia Harderwijk

Oefenstof o.b.v. NTS Supplementen middenbouw 2021-2024, aangepast voor de Olympiadag: gymnastiek en recr. turnen meisjes (wedstrijd 1, 2 en 3)

<https://youtube.com/playlist?list=PLRINYihpN2Og0bt0eABy5Uy88CjNsrTF1&feature=shared>

Berekening score

Er wordt uitgegaan van een 10, onderstaande wordt afgetrokken en opgeteld

Aftrekken:

- Hulpverlenen 0.50 (alleen aftrekken indien niet in de oefenstof toegestaan)
- Val 0.50
- Ontbreken element 0.50

- Kleine fout 0.10
- Middelgrote fout 0.20
- Grote fout 0.30

Optellen:

- Waarde van oefening
- Bonussen in de oefening

Gym en recreatie turnen meisjes

Brug ongelijk

Oefening 1

		Bonus	
1.	In stille hang hol (1 sec.), gevolgd door bol (1 sec.)		
2.		Drie zwaaien minimaal 45° onder horizontaal (beste zwaai tellen)	+0.30
3.	Borstwaartsom met hulp	Borstwaartsom met afzet van 1 of 2 benen	+0.20
4.		Gesloten opzwaai	+0.20
5.		Buikdraai	+0.20
6.	Afsprong: ondersprong of tegenspreiden uit stand	Afsprong: ondersprong vanuit buikdraai of tegenspreiden uit steun	+0.20

Oefening 2 (+1.10)

		Bonus	
1.	Borstwaartsom met afzet van 1 been	Borstwaartsom met afzet van 2 benen	+0.20
2.	Gesloten opzwaai	Gesloten opzwaai horizontaal	+0.20
3.	Buikdraai		
4.	Tegenhurken, overspringen	Ophurken, overspringen	+0.20
5.	Drie zwaaien minimaal 45° onder horizontaal (beste zwaai tellen)		
6.		Halve reus	+0.20
7.	Afsprong: ondersprong afzet twee benen of tegenspreiden uit stand	Afsprong: ondersprong vanuit buikdraai, tegenspreiden uit steun of salto af	+0.20

Gym en recreatie turnen meisjes

Balk

Oefening 1

		Bonus	
1.	Houdingenserie 5		
2.		Streksprong	+0.20
3.	Arabesque	Zweefstand 1 sec.	+0.20
4.	Streksprong af		

Oefening 2 (+0.60)

		Bonus	
1.	Houdingenserie 4		
2.	Halve draai in hurkzit		
3.		Klemrol of koprol tot rijzit	+0.20
4.	Kattensprong - streksprong	Sisonne – kattensprong	+0.20
5.	Zweefstand		
6.	Streksprong af	Arabier af	+0.20

Oefening 3 (+1.40)

		Bonus	
1.	Houdingenserie 3		

Gym en recreatie turnen meisjes

2.	Sisonne – kattensprong	Loopsprong – kattensprong	+0.20
3.	Zweefstand 2 sec.	Vluchtige handstand minimaal 45° onder verticaal	+0.20
4.	Klemrol of rol voorover tot rijzit of hurkzit	Radslag	+0.20
5.		(minimaal) ½ pirouette	+0.20
6.	Arabier af	Overslag of salto af	+0.20

Opmerkingen

Opsprong is naar keuze (springen tot steun en via rijzit tot stand, ophurken, doorhurken, ...)
Extra passen tussendoor, bijv. om tot einde balk te komen **op tenen** met armen zijwaarts

Houdingenserie 5:

- Twee passen op tenen met armen voor
- Twee passen op tenen met armen zij
- Twee passen op platte voet met geheven knie

Houdingenserie 4:

- Twee passen op tenen met armen voor
- Twee passen op tenen met armen zij
- Twee passen op tenen met geheven knie
- Nog een pas op tenen, armen naar hoog (rond) en halve draai op tenen

Houdingenserie 3: zie filmpje

Gym en recreatie turnen meisjes

Vloer

Oefening 1

		Bonus	
1.	Handstand met hulp	Handstand	+0.20
2.	Rol voorover		
3.	Aansluitpasjes – streksprong halve draai		
4.	Rol achterover tot kaars met armen langs oren	Rol achterover tot hurkzit	+0.20
5.		Radslag	+0.20

Oefening 2 (+0.80)

		Bonus	
1.	Handstand – inhurken – rol voorover	Handstanddoorrol	+0.20
2.	Aansluitpasjes – kattensprong – streksprong halve draai		
3.	Rol achterover tot hurkzit		
4.	Voorhup radslag – radslag	Arabier kaats (uit voorhup of aanloop)	+0.20

Oefening 3 (+1.20)

		Bonus	
1.	Aanloop arabier kaats	Serie van twee elementen waarvan 1 arabier, bijvoorbeeld: <ul style="list-style-type: none">• Radslag – arabier kaats• Loopoverslag – arabier kaats	+0.20

Gym en recreatie turnen meisjes

		<ul style="list-style-type: none"> • Arabier – flikflak 	
2.	Aansluitpasjes – loopsprong – kattensprong – streksprong halve draai (2x)	I.p.v. streksprong halve draai (2x) een streksprong hele draai of hele pirouette ergens in de oefening	+0.20
3.	(spagaat)Handstand	Handstanddoorrol	+0.20
4.	Rol achterover tot hurkzit	Rol achterover tot ligsteun	+0.20
5.	Loopoverslag, gesloten overslag kaats of salto voorover*		

*de loopoverslag mag niet twee keer geturnd worden

Gym en recreatie turnen meisjes

Sprong

Twee sprongen uit dezelfde oefening uitvoeren. Score is gemiddelde van de twee sprongen.

Oefening 1

Streksprong
Hurksprong

Oefening 2 (+0.30)

(spreid)Hoeksprong
Streksprong halve draai
Hurksalto

Oefening 3 (+0.60)

Streksprong hele draai
Hurksalto
Hoeksalto

Oefening 4 (+0.90)

Hoeksalto
Spreidsalto
Hurksalto halve draai

Gym en recreatie turnen meisjes