

Recreatie plus

### **G.V. Olympia Harderwijk**

Oefenstof o.b.v. NTS Supplementen middenbouw 2021-2024, aangepast voor de Olympiadag: recreatie plus MB (wedstrijd 4, baan 1)

#### 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

**Brug ongelijk**

Oefening 1

		<b>Bonus</b>	
1.	In stille hang hol (1 sec.), gevolgd door bol (1 sec.)		
2.	Drie zwaaien minimaal 45° onder horizontaal		
3.	Borstwaartsom met afzet van 1 been	Borstwaartsom met afzet van 2 benen	+0.20
4.	Gesloten opzwaai		
5.	Buikdraai		
6.	Afsprong: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Duikelen voorover tot hurkhang</li> <li>• Tegenspreiden uit stand</li> </ul>	Afsprong: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Duikelen voorover tot hoekhang</li> <li>• Ondersprong vanuit buikdraai (dan de buikdraai aan einde oefening)</li> <li>• Tegenspreiden uit steun</li> </ul>	+0.20

Oefening 2 (+0.40)

		<b>Bonus</b>	
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.	Ophurken met hulp, overspringen	Ophurken, overspringen	+0.20
5.	Drie zwaaien minimaal 45° onder horizontaal		
6.		Halve reus	+0.20

Recreatie plus

7.	Afsprong: <ul style="list-style-type: none"><li>• Duikelen tot hoekhang</li><li>• Ondersprong vanuit buikdraai (dan de buikdraai aan einde oefening)</li><li>• Tegenspreiden uit steun</li></ul>	Afsprong: <ul style="list-style-type: none"><li>• Salto af (met hulp)</li></ul>	+0.20
----	--	---	-------

## Recreatie plus

### Balk

#### Oefening 1

		Bonus	
1.	Houdingenserie 3		
2.	Halve draai op tenen		
3.	Kattensprong – streksprong		
4.	Zweefstand	Vluchtige handstand minimaal 45° onder verticaal	+0.20
5.	Klemrol of koprol		
6.	Arabier af	Overslag af	+0.20

#### Oefening 2 (+0.20)

		Bonus	
1.	Houdingenserie 3		
2.	Halve draai op tenen		
3.	Loopsprong – kattensprong	Loopsprong – kattensprong – streksprong	+0.20
4.	Zweefstand	Vluchtige handstand minimaal 45° onder verticaal	+0.20
5.		Halve pirouette	+0.20
6.	Klemrol of koprol	Radslag	+0.20
7.	Arabier af	Overslag of salto (mag met hulp) af	+0.20

Recreatie plus

**Vloer**

Oefening 1

		Bonus	
1.	Aansluitpasjes – loopsprong – kattensprong		
2.	Handstand of handstand doorrol	Min. 1 sec. aangehouden	+0.20
3.	Schredezit, spagaat, split, boogje duwen of spreidzit met buik op de grond		
4.	Rol achterover tot hurkzit	Met rechte armen	+0.20
5.	Streksprong halve draai		
6.	Arabier kaats of loopoverslag	Aanloop radslag – arabier kaats of loopoverslag – radslag	+0.20

Oefening 2 (+0.40)

		Bonus	
1.	Radslag – arabier kaats	Loopoverslag – arabier kaats of arabier – flikflak met hulp	+0.20
2.	Aansluitpasjes – loopsprong – kattensprong		
3.	Handstand of handstand doorrol	Min. 1 sec. aangehouden	+0.20
4.	Spagaat, split, boogje duwen of spreidzit met buik op de grond		
5.	Rol achterover tot hurkzit	Met rechte armen	+0.20
6.	Streksprong ½ draai (2x)		
7.	Loopoverslag met hulp	Loopoverslag* of gesloten overslag kaats	+0.20

Recreatie plus

Oefening 3 (+1.20)

		<b>Bonus</b>	
1.	Arabier – flikflak met hulp of loopoverslag – arabier kaats	Arabier – flikflak	+0.20
2.	Aansluitpasjes – loopsprong – kattensprong		
3.	Handstand 1 sec.	Tiktak of boogje achterover	+0.20
4.	½ pirouette linksom, gevolgd door ½ pirouette rechtsom		
5.	Rol achterover met rechte armen tot hurkzit	Rol achterover met rechte armen tot ligsteun	+0.20
6.	Loopoverslag* of gesloten overslag kaats		

\*de loopoverslag mag niet twee keer geturnd worden

Recreatie plus

### **Sprong**

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

Oefening 1

*Plankoline middelhoog vlak (hoogte van twee dikke matten)*

Groep 1	Groep 2	Groep 3
Handstand platval	Arabier tot kniezit of stand	Salto tot stand
Overslag tot stand (+0.20)		

Oefening 2 (+0.30)

*Plankoline hoog vlak (hoogte van drie dikke matten)*

Groep 1	Groep 2	Groep 3
Handstand platval	Arabier tot kniezit of stand	Salto tot stand
Overslag tot stand (+0.20)		