

Recreatie turnen jongens

G.V. Olympia Harderwijk

Oefenstof o.b.v. NTS Supplementen middenbouw 2021-2024, aangepast voor de Olympiadag: recr. turnen jongens (wedstrijd 5, baan 2)

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

Recreatie turnen jongens

Rek

		Bonus	
1.	Borstwaartsom met hulp	Borstwaartsom zonder hulp	+0.20
2.	Gesloten opzwaai		
3.		Buikdraai	+0.20
4.	Achter neerspringen		
5.	Ondersprong afzet 1 been	Ondersprong afzet 2 benen	+0.20

Recreatie turnen jongens

Brug

		Bonus	
1.	Streksteun 2 sec.	Streksteun 2 sec. hurksteun 2 sec.	+0.20
2.	Uitzwaai tot achterzwaai	Uitzwaai tot achterzwaai voeten boven leggers	+0.20
3.	Voorzwaai, achterzwaai (3x)	Voorzwaai, achterzwaai (3x) voeten boven leggers	+0.20
4.	Achter neerspringen	Afwenden	+0.20

Recreatie turnen jongens

Vloer

		Bonus	
1.	Rol voorover met rechte armen	Handstand doorrol	+0.20
2.	Kaars, langzit, stalderzit, langzit, ½ draai tot ligsteun, inhurken		
3.	Radslag tot spreidstand, aansluiten, rol achterover met kromme armen tot hurkzit	Radslag ¼ draai binnenwaarts, rol achterover met gestrekte armen tot hurkzit	+0.20
4.	Handstand met hulp of vluchtige handstand zelf	Handstand 2 sec.	+0.20

Recreatie turnen jongens

Sprong

Sprong twee keer uitvoeren, beste sprong telt.

Plankoline middelhoog vlak (hoogte van twee dikke matten, en dan twee matten achter elkaar)

Oefening 1

Streksprong gevolgd door zweefrol

Oefening 2 (+0.30)

Zweefrol

Oefening 3 (+0.60)

Hurksalto voorover

Oefening 4 (+0.90)

Hurksalto – zweefrol