



## **Keuze oefenstof voor alle recreatieturnsters uit de turnhal**

### **Sprong**

Twee sprongen (uit de sprongtabel) waarbij het gemiddelde telt

### **Brug**

Minimaal 5 elementen uit de keuzetabel (max. 8 elementen)

Eisen:

1. Een strekhangzwaai 30 graden onder de horizontaal
2. Een element aan de lage ligger
3. Een cirkelement uit de tabel
4. Een element aan de hoge ligger of naar de hoge ligger (geen afsprong)

### **Balk**

Minimaal 6 elementen uit de keuzetabel (max. 8 elementen)

Eisen:

1. Een verbinding van 2 danselementen
2. Een draai uit de tabel
3. Een acrobatisch element
4. Een houdingselement (zweefhouding/ (hand)stand)

### **Vloer**

Minimaal 6 elementen uit de keuzetabel (max. 8 elementen)

Eisen:

1. Een danspassage van 2 verschillende sprongen
2. Een acrobatisch element met vlucht
3. Een acrobatisch element voor-/ zijwaarts en achterwaarts
4. Een dansdraai van 360 graden op 1 been of gesprongen

### Hoe komt je cijfer tot stand?

- Voor ieder element dat je (herkenbaar) uitvoert krijg je de waarde van het element (0.1/0.2 of 0.3). Bij de toestellen staat vermeldt hoeveel elementen er in je oefening moeten zitten. Je mag er natuurlijk altijd meer doen.
- Voor iedere eis die je vervult met je oefening krijg je 0.5
- Als je moeilijke elementen (MC) achterelkaar turnt (verbindt) krijg je per keer 0.1 verbindingswaarde. De elementen moeten dan wel direct achterelkaar geturnd worden, zonder stop.

Deze 3 punten zorgen voor de D-score van je oefening (de uitgangswaarde)

Voor de uitvoering start je met 10.0 en de jury trekt hier de uitvoeringsaftrekken vanaf. Wat je dan over houdt is je E-score (de uitvoeringswaarde)

De D-score en E-score opgeteld is je eindcijfer.

Heb je te weinig elementen in je oefening dan gaat er per element 1.0 van je eindcijfer af.