



Gymnastiek Vereniging Best

postbus 21
5680 AA Best

Vaardigheidseisen Oefenstof

Versie 2010



BEPALINGEN VOOR DE VAARDIGHEIDSPROEVEN.

De 1^e graad is bedoeld voor de beginnende turnster en turners, terwijl de moeilijkheidsgraad geleidelijk oploopt tot de 8^e graad.

Graad 1 & 2 mogen worden overgeslagen. Daarna graad 3 t/m 8 achtereenvolgend halen.

Per examendag mag men slechts voor één graad proeven afleggen.

Samenstelling van de vaardigheidsproeven.

De vaardigheidsproeven bestaan uit de volgende toestellen :

- | | | |
|------------------|------------------|--------------------|
| - Vloer | - Ringen zwaaien | - Grote trampoline |
| - Evenwichtsbalk | - Ringen stil | |
| - Brug ongelijk | - Brug gelijk | |
| - Minitrampoline | - Rekstok | |
| - Springkast | - Paard voltige | |

Zowel turnsters als turners kunnen kiezen uit de 11 bovenstaande toestellen
Turnsters en turners moeten een keuze maken van 4 van de 11 toestellen.

Oefenstof.

Alle 5 voorgeschreven onderdelen van de oefenstof moeten verplicht worden uitgevoerd.

Bij de uitvoering van de 5 voorgeschreven onderdelen minimaal cijfer 6.

Minder dan 5 voorgeschreven onderdelen gemaakt cijfer niet hoger dan een 5.

Bij trampoline/sprong telt de beste sprong.

Hulpmiddelen zijn niet verplicht.

- Vangen / Corrigeren : onderdeel niet gemaakt
- 3^e graad en hoger : voorzeggen -/- 0.5 punt per keer.
- 5^e graad en hoger 5 minuten inturnen per toestel (per groep)

Normen van slagen.

GESLAAGD is een kandidaat / kandidate, indien :

- Het totaal is gehaald van 24 punten verdeeld over 4 toestellen.

AFGEWEZEN is een kandidaat in alle overige gevallen.



VLOER

GRAAD 1

1. Vluchtige handstand
2. Wenden over bank met afzet van een been en landen op een been of radslag
3. Liggen op de rug en met de tenen de grond aantikken achter het hoofd
4. Streksprong ½ draai
5. koprol v.o

GRAAD 2

1. Vluchtige handstand
2. Radslag (benen hoeven niet door verticaal)
3. Koprol v.o. (vrije uitvoering)
4. Streksprong ½ draai
5. Koprol a.o. of spreidrol a.o.

GRAAD 3

1. Handstand
2. Koprol v.o. (spreidrol mag)
3. Streksprong ½ draai
4. Koprol a.o. of spreidrol a.o.
5. Radslag

GRAAD 4

1. Handstand doorrollen
2. Zweefrol
3. Radslag
4. Koprol a.o. of koprol v.o. met gestrekte armen
5. Arabier streksprong

GRAAD 5

1. Zweefrol
2. Handstand 2 sec.
3. Koprol a.o. met gestrekte armen
4. Arabier streksprong
5. Handstandoverslag met eventueel een springplank

GRAAD 6

1. Handstand 2 sec.
2. Koprol a.o. met gestrekte armen
3. Zweefrol
4. Arabier ½ draai radslag
5. Overslag of flikflak

GRAAD 7

1. Koprol gevolgd door afzet met twee voeten handstand doorrollen
2. Handstand ½ draai
3. Stut
4. Arabier streksprong ½ draai zweefrol
5. Overslag of flikflak

GRAAD 8

1. Handstand ½ draai
2. Overslag of salto voorover
3. Arabier ½ draai zweefrol
4. Stut
5. Arabier salto achterover of arabier flikflak



ONGELIJKE BRUG.

GRAAD 1:

1. Opspringen tot steun lage ligger
2. Beide benen over heffen tot zit
3. Achterover duikelen
4. Opspringen tot steun lage ligger, voorover duikelen
5. Ondersprong vanuit stand over stok

GRAAD 2:

1. Borstwaartsomtrek (eventueel met hulpmiddel)
2. Komen tot zit op lage ligger, achterover duikelen
3. Opspringen tot steun lage ligger
4. Wegzetten tot stand
5. Ondersprong vanuit stand over stok

GRAAD 3:

1. Borstwaartsomtrek (eventueel met hulpmiddel)
2. Buikdraai achterover of wegzetten tot stand
3. 1 been over heffen, ½ draai
4. Knie af, knie op
5. Ondersprong met gestrekte armen

GRAAD 4:

1. Borstwaartsomtrek
2. Buikdraai
3. Knie af, knie op
4. Kniedraai of molendraai
5. Ondersprong met gestrekte armen

GRAAD 5:

1. Borstwaartsomtrek
2. Buikdraai
3. Borstwaartsomtrek hoge ligger
4. Knie af, knie op
5. Ondersprong aan de hoge ligger

GRAAD 6:

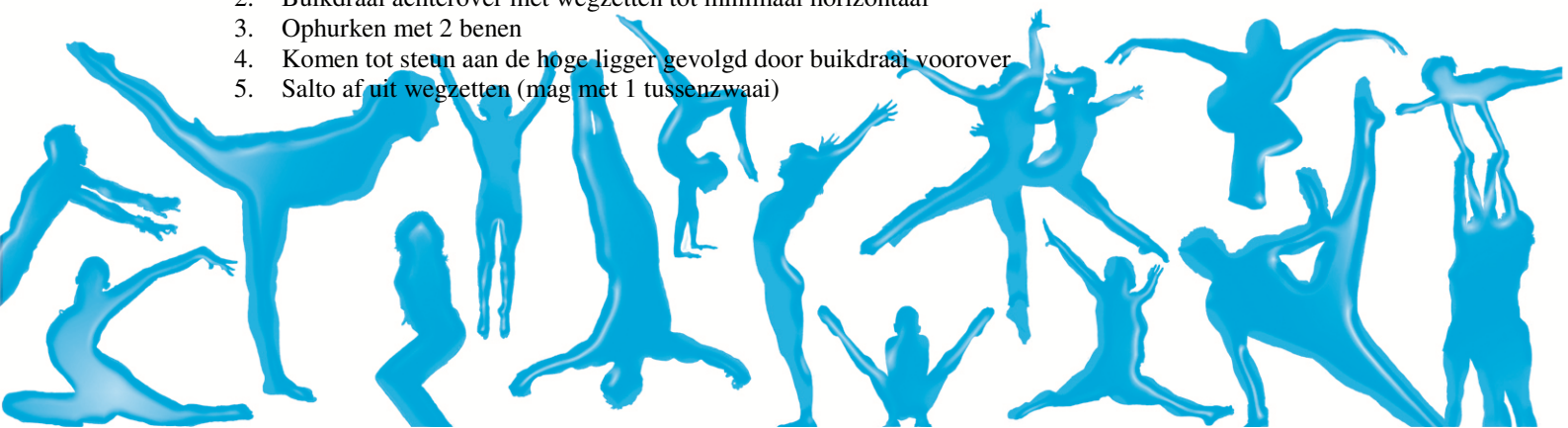
1. Borstwaartsomtrek met gesloten benen
2. Buikdraai
3. Molendraai
4. Borstwaartsomtrek hoge ligger
5. Ondersprong vanuit steun

GRAAD 7:

1. Borstwaartsomtrek met gesloten benen gevolgd door buikdraai achterover
2. Borstwaartsomtrek hoge ligger
3. Buikdraai hoge ligger
4. Komen tot steun op lage ligger, ophurken met 1 of 2 voeten
5. Tegen spreiden af.

GRAAD 8:

1. Kip of bortschaars omtrek met gestrekte en gesloten benen zonder afzetten
2. Buikdraai achterover met wegzetten tot minimaal horizontaal
3. Ophurken met 2 benen
4. Komen tot steun aan de hoge ligger gevolgd door buikdraai voorover
5. Salto af uit wegzetten (mag met 1 tussenzwaai)



EVENWICHTSBALK

GRAAD 1 (hoogte 60 cm)

1. Komen tot stand
2. Voorwaarts met tik en pas voorwaarts
3. Komen tot hurkzit, balk aantikken
4. 2 tellen op 1 been
5. Afspringen tot stand

GRAAD 2 (hoogte 80 cm)

1. Komen tot steun, komen tot stand op de balk
2. Enkele pasjes achteruit
3. ½ draai in stand
4. Voorwaarts gaan met tik voor en pas voorwaarts
5. Einde balk streksprong af

GRAAD 3 (hoogte 80 cm)

1. Komen tot steun en komen tot stand
2. Enkele pasjes achteruit
3. ½ draai in stand
4. Looppasjes tot einde balk streksprong
5. ½ streksprong af

GRAAD 4 (hoogte 100 cm)

1. Springen tot steun, komen tot zit, hoekje, en komen tot stand
2. ½ draai op 1 been
3. Zweefhouding (been minimaal horizontaal)
4. Trappelsprong
5. Streksprong ½ draai af of arabier af

GRAAD 5 (hoogte 100 cm)

1. Ophurken of opspreiden
2. Chasse links + rechts
3. Koprof (stand of spreidzit)
4. Loopsprong
5. Arabier af

GRAAD 6 (hoogte 100 cm)

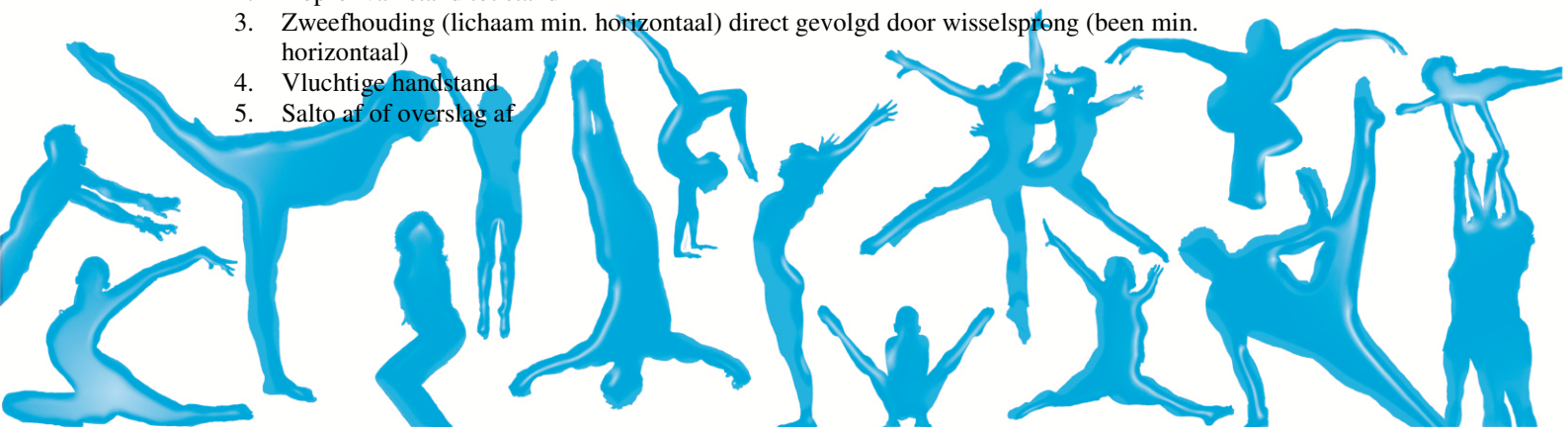
1. Ophurken of opspreiden
2. Loopsprong
3. Trappelsprong
4. Koprof van stand tot stand of spreidzit met achter ophurken
5. Arabier af

GRAAD 7 (hoogte 110 cm)

1. Oplopen tot stand met of zonder gebruik van de handen
2. Koprof van stand tot stand
3. Trappelsprong direct gevolgd door wisselsprong
4. Vluchtige handstand
5. Arabier af of overslag af

GRAAD 8 (hoogte 110 cm)

1. Komen tot stand op de balk zonder gebruik van handen
2. Koprof van stand tot stand
3. Zweefhouding (lichaam min. horizontaal) direct gevolgd door wisselsprong (been min. horizontaal)
4. Vluchtige handstand
5. Salto af of overslag af



TRAMPOLINE

GRAAD 1 (Keuze: aanloop over 2 banken)

1. Streksprong
2. Spreidsprong

GRAAD 2 (Keuze: aanloop over 2 banken)

1. Streksprong
2. Streksprong ½ draai

GRAAD 3 (Keuze: aanloop 2 banken of aanloop max 20 meter)

1. Hurksprong
2. Streksprong ½ draai

GRAAD 4 (aanloop max 20 meter)

1. Spreidhoeksprong
2. Hurksprong

GRAAD 5 (aanloop max 20 meter)

1. Salto v.o
2. Spreidhoeksprong

GRAAD 6 (aanloop max 20 meter)

1. Salto v.o
2. Streksprong 1/1 draai

GRAAD 7 (aanloop max 20 meter)

1. Salto v.o gehoekt
2. Barani

GRAAD 8 (aanloop max 20 meter)

1. Salto v.o gestrekt
2. Barani



REKSTOK

GRAAD 1:

1. Opspringen tot steun
2. Beide benen over heffen tot zit
3. Achterover duikelen
4. Opspringen tot steun, voorover duikelen
5. Ondersprong vanuit stand over stok

GRAAD 2:

1. Borstwaartsomtrek (eventueel met hulpmiddel)
2. Komen tot zit, achterover duikelen
3. Opspringen tot steun
4. Wegzetten tot stand
5. Ondersprong vanuit stand over stok

GRAAD 3:

1. Borstwaartsomtrek (eventueel met hulpmiddel)
2. Buikdraai achterover of wegzetten tot stand
3. 1 been over heffen, ½ draai
4. Knie af, knie op
5. Ondersprong met gestrekte armen

GRAAD 4:

1. Borstwaartsomtrek
2. Buikdraai
3. Knie af, knie op
4. Kniedraai of molendraai
5. Ondersprong met gestrekte armen

GRAAD 5 (Hoge rekstok)

1. Tillen tot steun met rechte armen
2. Buikdraai
3. Knie af knie op
4. 3 maal voorzwaai en en achterzwaai
5. Afsprong vanuit zwaai

GRAAD 6 (Hoge rekstok)

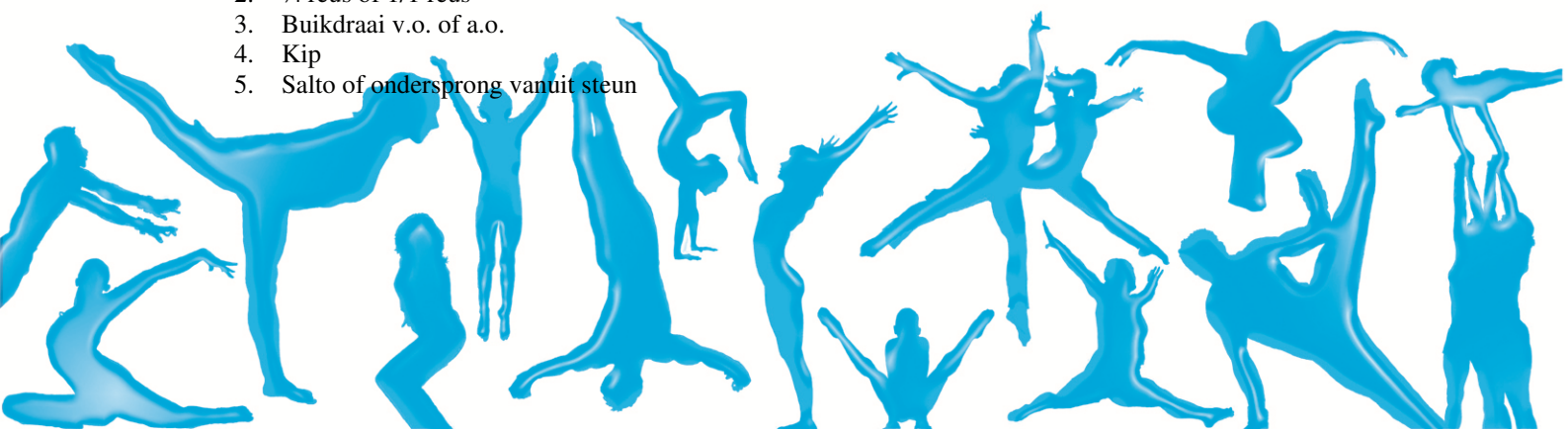
1. Borstwaartsomtrek
2. Buikdraai voorover of molendraai
3. Buikdraai achterover met uitzwaai voor
4. 3 maal voorzwaai en en achterzwaai (voeten in voorzwaai op rekstokhoogte)
5. Afsprong vanuit zwaai

GRAAD 7 (Hoge rekstok)

1. Kip of borstwaarts omtrek
2. Buikdraai v.o
3. Buikdraai a.o.
4. ¾ reus
5. Ondersprong vanuit steun of salto af

GRAAD 8 (Hoge rekstok)

1. Achteropzet
2. ¾ reus of 1/1 reus
3. Buikdraai v.o. of a.o.
4. Kip
5. Salto of ondersprong vanuit steun



BRUG GELIJK

GRAAD 1

1. Enkele malen zwaaien in streksteun
2. Spreidzit voor
3. Dijzit links
4. Dijzit rechts
5. Vanuit dijzit afspringen

GRAAD 2 (lage brug)

1. Enkele malen zwaaien in streksteun
2. Vanuit streksteunzwaai komen tot spreidzit voor
3. Dijzit links gevolgd door dijzit rechts
4. Vanuit dijzit komen tot zwaai
5. In de voorzwaai uitkeren tot dwarsstand naast de brug

GRAAD 3 (lage brug)

1. Enkele malen zwaaien in streksteun
2. Vanuit zwaai komen tot spreidzit
3. Vanuit spreidzit inzwaaien
4. Voorzwaai met spreid-sluit boven de liggers
5. Voor hoog uitkeren

GRAAD 4 (lage brug)

1. Enkele malen zwaaien in streksteunzwaai
2. Vanuit zwaai komen tot spreidzit
3. Vanuit spreidzit inzwaaien gevolgd door spreidsluit voor
4. Spreidsluit achter
5. Achter hoog uitwenden

GRAAD 5 (lage brug)

1. Opspringen, voorzwaai, spreidzit achter
2. Koprol v.o. of hoeksteun
3. Enkele malen zwaaien
4. Spreidsluit achter gevolgd door spreidsluit voor
5. Achter uitwenden minmaal horizontaal

GRAAD 6 (lage brug)

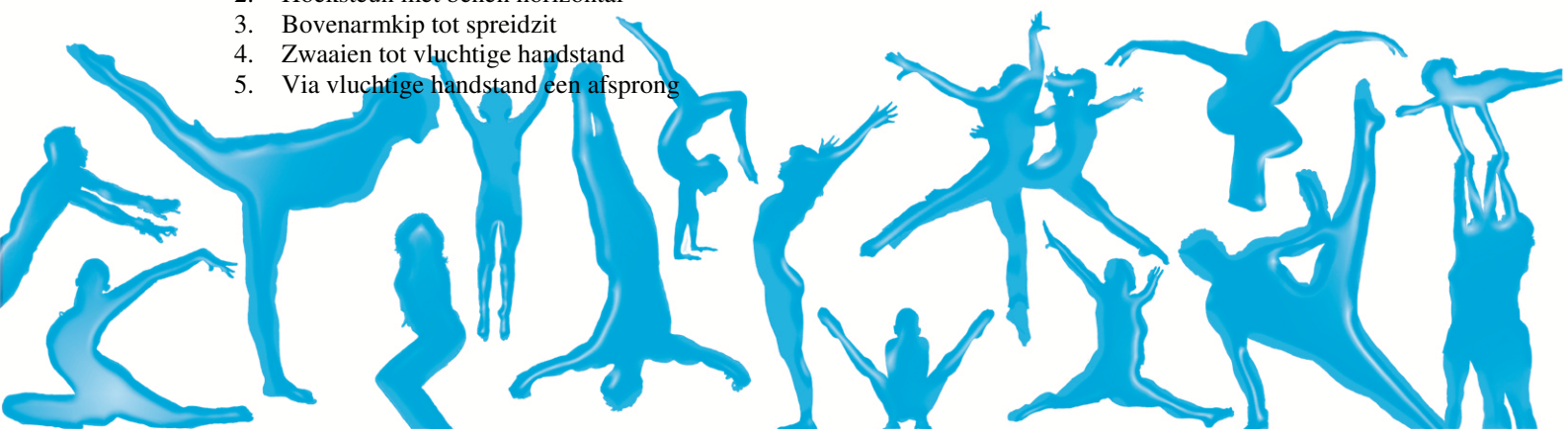
1. Kip tot spreidzit
2. Rol v.o.
3. Hoeksteun
4. Zwaaien minimaal horizontaal
5. Achter uitwenden minmaal horizontaal

GRAAD 7 (lage brug)

1. Kip tot spreidzit of steun
2. Hoeksteun 2 sec.
3. Bovenarmstand
4. Zwaaien (acterzwaai minmaal horizontaal)
5. Achter uitwenden minmaal horizontaal

GRAAD 8 (lage brug)

1. Kip tot steun
2. Hoeksteun met benen horizontaal
3. Bovenarmkip tot spreidzit
4. Zwaaien tot vluchtige handstand
5. Via vluchtige handstand een afsprong



RINGEN STIL (ringen hoog)

GRAAD 1

1. Paar keer zwaaien (minimaal 3 keer)

GRAAD 2

1. Enkele malen zwaaien
2. Komen tot vouwhang
3. Uitzwaaien vanuit vouwhang en in de voorzwaai weer komen tot vouwhang
4. Omgekeerde strekhang (voeten mogen tegen de touwen)
5. Afspringen tot stand

GRAAD 3

1. Komen tot vouwhang (vanuit zwaai)
2. Uitzwaaien uit vouwhang tot vouwhang
3. Omgekeerde strekhang
4. Ruglingse hang
5. Afspringen tot stand

GRAAD 4

1. Komen tot vouwhang vanuit zwaai
2. Omgekeerde strekhang vanuit zwaai
3. Ruglingse hang
4. Terugkomen uit ruglingse hang
5. Afsprong uit achterzwaai

GRAAD 5

1. Komen tot steun met hulp, gevolgd door 2 tellen steunen.
2. Benen voor heffen tot horizontaal
3. Duikelen tot vouwhang
4. Zwaaien in hang
5. Salto achterover uit zwaai

GRAAD 6

1. Komen tot steun met hulp, gevolgd door 2 tellen steunen.
2. Hoeksteun
3. 2 keer zwaaien in hang
4. Zwaaien tot vouwhang
5. Salto achterover uit zwaai

GRAAD 7

1. Komen tot steun
2. Hoeksteun 2 sec
3. 2x zwaai
4. Inloqueren of disloqueren
5. Salto a.o gehoekt of gespreid

GRAAD 8

1. Hoeksteun 2 sec.
2. Disloqueren
3. Inloqueren
4. Ruglingse hang en terug
5. Salto a.o gespreid



RINGEN ZWAAIEN

GRAAD 1

1. 3x zwaaien en afspringen in de achterzwaai (slepen is toegestaan)

GRAAD 2

1. Paar keer zwaaien
2. ½ draai in voor
3. ½ draai in achter
4. ½ draai uit voor
5. ½ draai uit achter

GRAAD 3

1. Paar keer zwaaien
2. ½ draai in voor
3. ½ draai in achter
4. 1/1 draai uit
5. Afsprong in achterzwaai (slepen is toegestaan)
- 6.

GRAAD 4

1. ½ draai voor
2. ½ draai achter
3. 1/1 draai in voor
4. 1/1 draai uit achter
5. Achter afspringen tot stand (slepen is toegestaan)

GRAAD 5

1. 1/1 draai in
2. 1/1 draai uit
3. Komen tot vouwhang
4. Vanuit vouwhang komen tot strekhang in de voorzwaai
5. Achter afspringen tot stand

GRAAD 6

1. 1/1 draai
2. Komen tot vouwhang
3. Uit vouwhang uitzwaaien met ½ draai
4. Zwaai in omgekeerde strekhang
5. Afsprong vanuit omgekeerde strekhang in voorzwaai

GRAAD 7

1. Komen tot vouwhang in voorzwaai
2. Disloqueren
3. Zwaai in buighang
4. Komen tot omgekeerde strekhang
5. Afsprong vanuit omgekeerde strekhang in voorzwaai

GRAAD 8

1. Achteropzet of 1 ½ draai
2. Disloqueren
3. Komen tot vouwhang in voorzwaai
4. Komen tot buighang in voorzwaai
5. Salto af



SPRONG

GRAAD 1 (kast minus 2 segmenten)

1. Opspringen op de knieën, streksprong af
2. Ophurken of opspreiden, streksprong af

GRAAD 2 (kast minus 2 segmenten)

1. Ophurken, streksprong af
2. Opspreiden, streksprong af

GRAAD 3 (kast minus 1 segment)

1. Ophurken of opspreiden, streksprong af
2. Overhurken, overspreiden

GRAAD 4 (kast minus 1 segment)

1. Hurksprong
2. Spreidsprong

GRAAD 5 (Normale kast of pegasus 1.10 meter)

1. Hurksprong
2. Spreidsprong

GRAAD 6 (Normale kast of pegasus 1.10 meter)

1. Spreidsprong met horizontaal aanzweven
2. Handstandoverslag

GRAAD 7 (Normale kast of pegasus 1.10 meter)

1. Handstandoverslag
2. Hurksprong met horizontaal aanzweven

GRAAD 8 (Normale kast of pegasus 1.10 meter)

1. Handstandoverslag
2. Arabier ½ draai in 1e of 2e zweeffase



PAARD VOLTIGE

GRAAD 1 (toestel mag aangetikt worden)

1. Springen tot steun
2. L. been gelijkzijdig over heffen
3. R. been gelijkzijdig over heffen
4. L of R been terugheffen
5. L of R been over heffen, springen tot stand

GRAAD 2

1. L.Been overheffen
2. R. Been overheffen
3. L. Been terugheffen
4. R. Been terugheffen
5. L of R been schroevend overheffen tot stand

GRAAD 3 (alle onderdelen aan de kop van het paard uitvoeren)

1. L Been overheffen
2. R Been overheffen
3. L Been terugheffen
4. R Been terugheffen
5. L,of R been schroevend overheffen tot stand

GRAAD 4

1. L been ongelijkzijdig overheffen
2. L been overheffen
3. R been ongelijkzijdig overheffen
4. R been overheffen
5. Springen tot stand, gevolgd door overwenden tot stand

GRAAD 5

1. L overheffen gevolgd door zwaai
2. R overheffen gevolgd door zwaai
3. L overheffen
4. R overheffen
5. Overwenden / keren tot stand

GRAAD 6

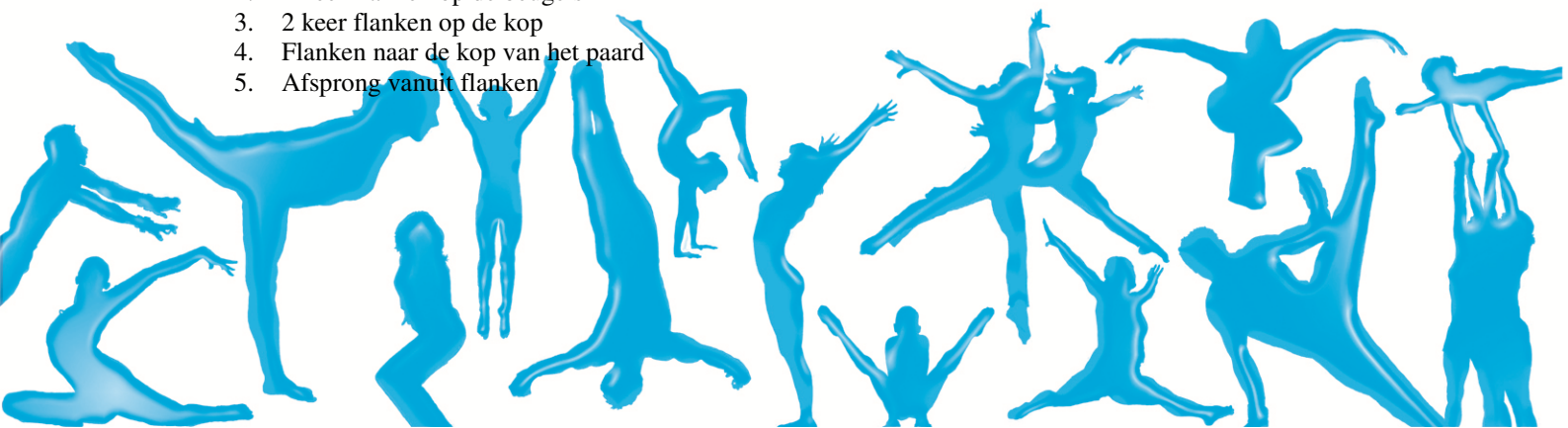
1. Schaar links
2. Schaar rechts
3. 1 keer gelijkzijdig kringspreiden
4. 1 keer ongelijkzijdig kringspreiden
5. 1 keer flank op bok

GRAAD 7

2. 1 keer flanken op paard
3. 2 keer flanken op bok
4. Schaar links
5. Schaar rechts
6. Afsprong vanuit flank

GRAAD 8

1. Schaar links gevolgd door schaar rechts
2. 2 keer flanken op de beugels
3. 2 keer flanken op de kop
4. Flanken naar de kop van het paard
5. Afsprong vanuit flanken



GROTE TRAMPOLINE

GRAAD 1:

1. Hurksprong
2. Spreidsprong
3. Schredesprong links
4. Schredesprong rechts
5. ½ draai

GRAAD 2:

1. Zitten en staan
2. Hurksprong
3. Spreidsprong
4. Schredesprong links en rechts
5. Streksprong ½ draai

GRAAD 3:

1. Zitten staan
2. Hurksprong
3. Spreidsprong
4. Schredesprong links en rechts
5. Streksprong 1/1 draai gevolgd door ½ streksprong ½ draai

GRAAD 4:

1. Hurksprong
2. Schredesprong links en rechts
3. (Spreid)hoeksprong
4. Streksprong 1/1 draai
5. Zitten staan

GRAAD 5:

1. (Spreid)hoeksprong
2. Streksprong 1/1 draai of salto achter over
3. Zit gevolgd door ½ draai tot stand
4. Hurksprong
5. Buiklanding

GRAAD 6:

1. Salto achterover
2. (Spreid)hoeksprong
3. Streksprong 1/1 draai
4. Buiklanding
5. Zit gevolgd door ½ draai tot stand

GRAAD 7:

1. Salto a.o. of barani
2. Buiklanding met ½ draai tot stand
3. Streksprong 1/1 draai
4. (Spreid)hoeksprong
5. Zit ½ draai zit

GRAAD 8:

1. Barani
2. Streksprong 1/1 draai
3. (Spreid)hoeksprong
4. Salto a.o. of salto voorover ½ draai
5. Zit ½ draai zit

Regels:

Alle oefeningen mogen vooraf worden gegaan door max. 5 streksprongen die niet meetellen.

Binnen het rode vak springen: 2x buiten het veld springen, 0.5 punt aftrek

Elke tussensprong die extra wordt gemaakt, 0.5 punt aftrek

