

# Graden

## Oefenstof

Versie 2023



## Reglement

De Graden bestaan uit 8 niveaus, oplopend in de moeilijkheidsgraad. De 1e Graad is dan ook bedoeld voor de beginnende turner en turnster. Graad 1 & 2 mogen worden overgeslagen, maar Graad 3 t/m 8 dienen achtereenvolgend behaald te worden.

Per examen dag kan men slechts voor één Graad opgaan.

### Samenstelling van de Graden

De Graden bestaan uit de volgende toestellen:

Graad 1 t/m 8:

- Meisjes: (1) vloer, (2) brug ongelijk, (3) balk en (4) mini trampoline
- Jongens: (1) vloer, (2) rekstok, (3) brug gelijk en (4) mini trampoline

*Maximaal 1 van deze 4 toestellen mag vervangen worden door sprong (plank springen) of ringen zwaai.*

### Oefenstof

Alle vijf de voorgeschreven onderdelen moeten in de **beschreven volgorde** worden uitgevoerd. Indien niet alle vijf de voorgeschreven onderdelen zijn geturnd dan krijgt men maximaal een 5,0. Hulpmiddelen zijn niet verplicht. Het gebruik van hulpmiddelen welke niet zijn voorgeschreven wordt gezien als vangen/corrigeren; het onderdeel telt dan niet.

Bij zowel minitrampoline als sprong mogen de deelnemers kiezen of ze 1 sprong 2 keer uitvoeren, of beide sprongen 1 keer uitvoeren. Het hoogste cijfer telt.

- Vangen / Corrigeren: het onderdeel telt niet
- 3e graad en hoger: verkeerde volgorde en/of voorzeggen resulteert in 0,5 punt aftrek per keer
- 5e graad en hoger: 5 minuten inturnen per toestel (per groep)

### Normen van slagen

Een kandidaat is

- Geslaagd Bij een totaal van minimaal 24 punten en maximaal één onvoldoende
- Gezakt In alle overige gevallen

### Jury

Er worden alleen hele en halve cijfers gegeven.



## VLOER

### Graad 1

1. Handstand hoekje op blok of kastkop
2. Radslag of wenden met gespreide benen
3. Schommeltje op de rug met opgetrokken knieën
4. Streksprong
5. Koprol v.o.

### Graad 2

1. Vluchtige handstand
2. Radslag (hoeft niet door verticaal)
3. Vanuit hurkzit achterover aantikken en terug met de handen bij de oren
4. Streksprong ½ draai
5. Koprol v.o. zonder handen opstaan

### Graad 3

1. Handstand
2. Radslag
3. Koprol a.o. (mag evt. met plank)
4. Streksprong ½ draai linksom en rechtsom (of v.v.)
5. Koprol v.o. met gestrekte armen

### Graad 4

1. Handstand 1 sec.
2. Voorhup radslag
3. Koprol a.o.
4. Streksprong ½ draai linksom en rechtsom (of v.v.)
5. Arabier

### Graad 5

1. Handstand 2 sec.
2. Radslag op 1 arm
3. Koprol a.o. met rechte armen (mag evt. met plank)
4. Streksprong 1/1 draai
5. Arabier streksprong

### Graad 6

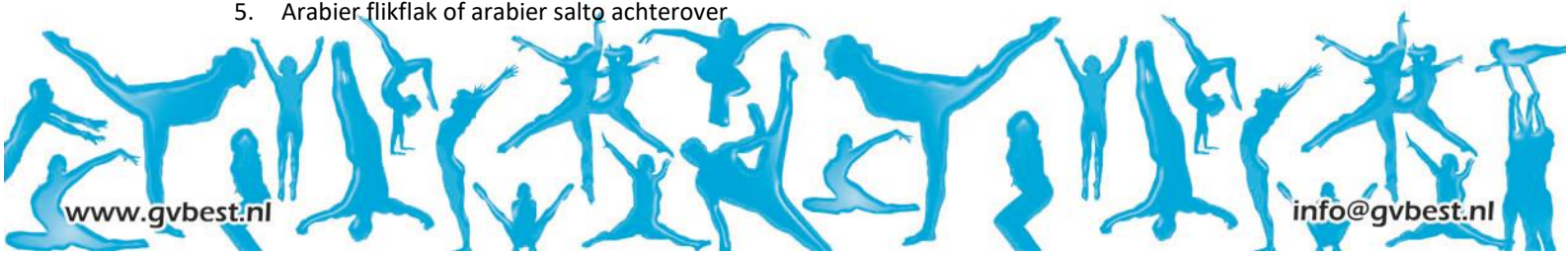
1. Handstand doorrol of handstand ½ draai
2. Radslag huppeltje radslag
3. Koprol a.o. met rechte armen tot ligsteun
4. Handstand hip tip
5. Arabier ½ draai

### Graad 7

1. Arabier ½ draai radslag
2. Koprol gevolgd door afzet met twee voeten naar handstand (doorrol)
3. Stut op of boven 45 graden (mag evt. met plank)
4. Overslag (mag evt. met plank) of loopoverslag
5. Salto v.o. (mag evt. met plank)

### Graad 8

1. Radslag huppeltje arabier
2. (Loop)Overslag of salto voorover
3. Stut door handstand
4. Handstand ½ draai met 2 sec. staan
5. Arabier flikflak of arabier salto achterover



## EVENWICHTSBALK

### Graad 1 (Hoogte 60 cm)

1. Komen tot steun aan het begin van de balk, 1 been overheffen, komen tot stand
2. Voorwaarts met tik - stap
3. In het midden van de balk komen tot hurkzit gevolgd door balk aantikken
4. Tot het einde op je tenen lopen
5. Streksprong af

### Graad 2 (Hoogte 80 cm)

1. Komen tot steun aan het begin van de balk, 1 been overheffen, komen tot stand
2. Achteruit lopen tot het midden, gevolgd door  $\frac{1}{2}$  draai in stand op 2 benen
3. Op 1 been staan
4. Tot het einde op je tenen lopen
5. Streksprong af

### Graad 3 (Hoogte 80 cm)

1. Komen tot steun aan het begin van de balk, 1 been overheffen zonder de balk aan te raken, komen tot stand
2. Op je tenen achteruit lopen tot het midden, een  $\frac{1}{2}$  draai in stand op 2 benen, gevolgd door een streksprong
3. 2 seconden op 1 been staan met je voet bij je knie (passé)
4. Huppelen tot het einde van de balk
5. Hurksprong af

### Graad 4 (Hoogte 100 cm)

1. Komen tot steun, 1 been overheffen zonder te balk aan te raken, komen tot zit, hoekje, komen tot stand met de voeten voor
2. 4 seconden op 1 been staan met je voet bij je knie (2 sec passé daarna uitstrekken naar 2sec recht been )
3. Trappelsprong
4.  $\frac{1}{2}$  draai op 1 been, gevolgd door zweefhouding
5. Streksprong  $\frac{1}{2}$  draai af

### Graad 5 (Hoogte 100 cm)

1. Ophurken (mag evt. met plank)
2.  $\frac{1}{2}$  draai op 1 been gevolgd door zweefhouding 2 sec
3. Koprol tot spreidzit (of stand)
4. Hurksprong
5. Arabier af

### Graad 6 (Hoge balk)

1. Ophurken of opspreiden (mag evt. met plank)
2. Koprol tot stand, gevolgd door  $\frac{1}{2}$  draai op 1 been met gestrekt been
3. Zweefhouding, schouders en been boven horizontaal, 2 sec
4. Trappelsprong gevolgd door hurksprong
5. Arabier of overslag af

### Graad 7 (Hoge balk)

1. Oplopen tot stand (mag evt. met plank), gevolgd door hele draai op 1 been
2. Koprol
3. Loopsprong
4. Zweefhouding 2 sec. gevolgd door balk aantikken met de handen waarbij het horizontale been richting de verticaal gaat
5. Overslag af

### Graad 8 (Hoge balk)

1. Oplopen tot stand (mag evt. met plank) gevolgd door loopsprong
2. Koprol
3. Hele draai op 1 been
4. Vluchtige handstand
5. Salto v.o. of a.o. af



## ONGELIJKE BRUG

*Een van de twee damesbruggen wordt gebruikt.*

Graad 1 (Lage legger op schouder/borsthoogte)

1. Opspringen tot steun aan de lage legger (evt. met hulpmiddel)
2. Been over heffen, been terug heffen (hand moet naar buiten verplaatst worden)
3. Wegzetten tot stand (legger vasthouden)
4. Opspringen tot steun aan de lage legger (evt. met hulpmiddel), voorover duikelen
5. Ondersprong vanuit stand over de stok (op kniehoogte)

Graad 2 (Lage legger op schouderhoogte)

1. Borstwaartsomtrek (evt. met hulpmiddel)
2. Been over heffen, ½ draai, been terug heffen
3. Wegzetten tot stand met rechte armen (legger vasthouden)
4. Opspringen tot steun aan de lage legger, voorover duikelen tot buighang 1 sec
5. Ondersprong vanuit stand over de stok (op kniehoogte) met rechte armen

Graad 3 (Lage legger)

1. Borstwaartsomtrek (evt. met hulpmiddel)
2. Been over heffen, ½ draai
3. Knie af, knie op
4. Wegzetten tot bolle stand met rechte armen
5. Ondersprong met rechte armen

Graad 4 (Lage legger)

1. Borstwaartsomtrek
2. Buikdraai achterover
3. Knie af, knie op
4. 1 voet op de legger zetten (tussen de handen, of erbuiten met handverplaatsing) en weer terug
5. Wegzetten tot stand gevolgd door ondersprong met gestrekte armen

Graad 5 (Lage + hoge legger)

1. Borstwaartsomtrek
2. Buikdraai achterover
3. Kniedraai v.o. of a.o.
4. Wegzetten en ophurken met 1 (of 2) voet(en) (tussen de handen, of erbuiten met handverplaatsing)
5. 3x zwaaien (vanuit overspringen, of met hulp aanspringen vanaf de grond)

Graad 6 (Lage + hoge legger)

1. Borstwaartsomtrek met gesloten benen
2. Buikdraai achterover met gestrekte benen
3. Molendraai v.o. of a.o.
4. Wegzetten en ophurken met 1 (of 2) voet(en), gevolgd door overspringen naar hoge legger
5. 3x zwaaien (bolle houding in de achterzwaai), achter afspringen

Graad 7 (Grote brug)

1. Hoekhang 2sec
2. Borstwaartsomtrek met gestrekte benen of kip
3. Buikdraai achterover met gestrekte heupen
4. Ophurken met 2 voeten, gevolgd door overspringen naar hoge legger
5. 3x zwaaien (bolle houding met voeten in voorzwaai op leggerhoogte), achter afspringen

Graad 8 (Grote brug)

1. Borstwaartsomtrek met gestrekte benen zonder afzetten of kip
2. Buikdraai achterover met wegzetten tot minimaal horizontaal
3. Ophurken met 2 voeten, gevolgd door overspringen naar hoge legger
4. 3x zwaaien aan de hoge legger (voorzwaai bolle houding met voeten op leggerhoogte)
5. Salto af





## BRUG GELIJK

### Graad 1 (lage brug)

1. Opspringen tot steun, streksteun (mag evt. met plank)
2. 3x zwaaien gevolgd door spreidzit voor
3. Dijzit links
4. Dijzit rechts
5. Vanuit dijzit afspringen

### Graad 2 (lage brug)

1. Opspringen tot steun, streksteun (2 sec) (mag evt. met plank)
2. 2x zwaaien, gevolgd door spreidzit voor
3. Vanuit spreidzit inzwaaien, gevolgd door dijzit links en rechts (of v.v.)
4. Vanuit dijzit komen tot zwaai
5. 2<sup>e</sup> achterzwaai neerspringen in de brug

### Graad 3 (lage brug)

1. Opspringen tot steun, hurksteun
2. 2x zwaaien, gevolgd door spreidzit voor
3. Vanuit spreidzit inzwaaien
4. 2<sup>e</sup> achterzwaai spreidsluit
5. Achter uitwenden tot dwarsstand

### Graad 4 (lage brug)

1. Opspringen met rechte armen, hurksteun (2 sec)
2. 2x zwaaien, gevolgd door spreidzit voor
3. Vanuit spreidzit inzwaaien
4. 2<sup>e</sup> achterzwaai spreidsluit achter gevolgd door spreidsluit voor
5. Achter uitwenden tot dwarsstand

### Graad 5 (lage brug)

1. Opspringen met rechte armen, hoeksteun
2. Spreidzit, gevolgd door rol v.o.
3. 3x zwaaien
4. Spreidsluit achter gevolgd door spreidsluit voor
5. Achter uitwenden boven horizontaal tot dwarsstand

### Graad 6 (lage brug)

1. Kip tot spreidzit
2. Rol v.o.
3. Hoeksteun
4. Zwaaien (achter minimaal horizontaal)
5. Achter uitwenden boven horizontaal tot dwarsstand

### Graad 7 (lage of hoge brug)

1. (zweef)kip tot spreidzit of steun
2. Hoeksteun (2 sec)
3. Bovenarmstand
4. Zwaaien (voor en achter minimaal horizontaal)
5. Achter uitwenden boven horizontaal tot dwarsstand

### Graad 8 (hoge brug)

1. Zweefkip tot steun
2. Hoeksteun (2 sec)
3. Bovenarmkip / stille kip
4. Zwaaien tot boven 45 graden
5. Zwaai tot vluchtige handstand uitwenden tot dwarsstand



## REKSTOK

### Graad 1 (Lage rekstok op schouder/borsthoogte)

1. Opspringen tot steun (evt. met hulpmiddel)
2. Been over heffen, been terug heffen (hand moet naar buiten verplaatst worden)
3. Wegzetten tot stand (stok vasthouden)
4. Opspringen tot steun (evt. met hulpmiddel), voorover duikelen
5. Ondersprong vanuit stand over de stok (op kniehoogte)

### Graad 2 (Lage rekstok op schouderhoogte)

1. Borstwaartsomtrek (evt. met hulpmiddel)
2. Been over heffen, ½ draai, been terug heffen
3. Wegzetten tot stand met rechte armen (stok vasthouden)
4. Opspringen tot steun, voorover duikelen tot buighang 1 sec
5. Ondersprong vanuit stand over de stok (op kniehoogte) met rechte armen

### Graad 3 (Lage rekstok)

1. Borstwaartsomtrek (evt. met hulpmiddel)
2. Been over heffen, ½ draai
3. Knie af, knie op
4. Wegzetten tot bolle stand met rechte armen
5. Ondersprong met rechte armen

### Graad 4

1. Borstwaartsomtrek
2. Buikdraai
3. Knie af, knie op
4. Voorover duikelen tot buighang 2 sec
5. Ondersprong vanuit steun

### Graad 5 (Lage en hoge rekstok)

1. Borstwaartsomtrek
2. Buikdraai direct gevolgd door wegzet tot stand met rechte armen (stok vasthouden)
3. Ondersprong tot stand
4. 3x zwaaien
5. Afsprong vanuit zwaai

### Graad 6 (Hoge rekstok)

1. Borstwaartsomtrek
2. Buikdraai
3. Ondersprongzwaai
4. 3x zwaaien met bolle houding in de voor- en achterzwaai
5. Afsprong vanuit zwaai met heupen op rekstok hoogte (bolle houding van achterzwaai)

### Graad 7 (Hoge rekstok)

1. Borstwaartsomtrek met gestrekte benen of kip
2. Buikdraai met gestrekte benen, wegzetten minimaal horizontaal
3. ¾ reus of achteropzet, gevolgd door ondersprongzwaai
4. 3x zwaaien met heupen op rekstok hoogte
5. 4<sup>e</sup> achterzwaai afspringen met heupen op rekstok hoogte (bolle houding van achterzwaai)

### Graad 8 (Hoge rekstok)

1. Borstwaartsomtrek met gestrekte benen of kip
2. Buikdraai met gestrekte benen, wegzetten minimaal horizontaal, gevolgd door ondersprongzwaai
3. Achteropzet of ¾ reus
4. Wegzet minimaal horizontaal naar zwaai
5. Salto af (mag met tussenzwaai)



## MINI TRAMPOLINE

Bij graad 1 t/m 3 mag er gebruik gemaakt worden van een springplank voor de trampoline.

### Graad 1

1. Streksprong
2. Spreidsprong

### Graad 2

1. Streksprong
2. Hurksprong

### Graad 3

1. Streksprong  $\frac{1}{2}$  draai
2. Hurksprong

### Graad 4

1. Streksprong  $\frac{1}{2}$  draai
2. Spreidhoeksprong

### Graad 5

1. Spreidhoeksprong
2. Salto v.o.

### Graad 6

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

### Graad 7

1. Salto v.o. gehoekt
2. Salto v.o. gehurkt met  $\frac{1}{2}$  draai

### Graad 8

1. Salto v.o. gehoekt met  $\frac{1}{2}$  draai
2. Salto v.o. gestrekt





## SPRONG

Graad 1 (kast minus 2 segmenten)

1. Opspringen op de knieën, streksprong af
2. Opspringen op de knieën, spreidsprong af

Graad 2 (kast minus 2 segmenten)

1. Ophurken, hurksprong af
2. Ophurken, spreidsprong af

Graad 3 (kast minus 1 segment)

1. Ophurken, hurksprong af
2. Opspreiden, spreidsprong af

Graad 4 (breedte kast minus 1 segment)

1. Overhurken
2. Overspreiden

Graad 5 (kast/pegases + verhoogd vlak minimaal 1.00m)

1. Handstand platval
2. Arabier tot buiklig

Graad 6 (Pegases + verhoogd vlak minimaal 1.20m)

1. Handstand platval (gespannen landing)
2. Arabier tot buiklig (gespannen landing)

Graad 7 (Pegases minimaal 1.20m)

1. Arabier
2. Handstand overslag

Graad 8 (Pegases minimaal 1.25m)

1. Arabier met ½ draai
2. Handstand overslag



## RINGEN ZWAAI

Graad 1 t/m 3 – niet mogelijk

Graad 4

1. Minimaal 3x zwaaien
2. ½ draai in
3. ½ draai in
4. 1/1 draai uit
5. Achter afspringen tot stand

Graad 5

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

Graad 6

1. 1/1 draai in, 1/1 draai uit
2. Komen tot vouwhang in voorzwaai
3. In de voorzwaai uitstrekken tot omgekeerde hang
4. Zwaai in omgekeerde hang
5. Afsprong vanuit omgekeerde hang in de voorzwaai

Graad 7

1. Komen tot vouwhang, gevolgd door disloqueren
2. Komen tot vouwhang, uit vouwhang uitzwaaien met ½ draai gevolgd door ½ draai in
3. 1/1 draai uit
4. Zwaai in buighang
5. Komen tot omgekeerde hang, gevolgd door afsprong vanuit omgekeerde hang in de voorzwaai

Graad 8

1. Komen tot vouwhang, gevolgd door disloqueren
2. Komen tot vouwhang, uit vouwhang uitzwaaien met ½ draai
3. 1/1 draai in, 1½ draai uit
4. Zwaai in buighang
5. Salto af

