

Graden Oefenstof

Versie 2024



Reglement

De Graden bestaan uit 8 niveaus, oplopend in de moeilijkheidsgraad. De 1e Graad is dan ook bedoeld voor de beginnende turner en turnster. De coach kijkt naar de haalbaarheid voordat de turner of turnster ingeschreven wordt. De turner of turnster mag starten op iedere Graad. Graden mogen overgeslagen worden. Als een Graad overgeslagen wordt mag deze bij een latere editie ingehaald worden. Eerder behaalde Graden mogen opnieuw gehaald worden. Per Gradendag kan men slechts voor één Graad opgaan.

Samenstelling van de Graden

De Graden bestaan uit de volgende toestellen:

- 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 (kast/pegases springen) (Graad 1 t/m 8)
- Ringen zwaai (Graad 4 en hoger)

Oefenstof

De voorgeschreven elementen moeten in de **beschreven volgorde** worden uitgevoerd.

Hulpmiddelen zijn niet verplicht. Het gebruik van hulpmiddelen welke niet zijn voorgeschreven wordt gezien als vangen/corrigeren; het element telt dan als niet herkenbaar geturnd.

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

Bij Graad 5 en hoger mag er 5 minuten worden in geturnd per toestel (per groep).

Aftrek

- Indien niet alle voorgeschreven elementen herkenbaar zijn geturnd dan krijgt men maximaal een 6 voor de hele oefening.
- Als een element onherkenbaar wordt geturnd, mag deze eenmaal herkanst worden.
Als het element daarna:
 - Herkenbaar is, resulteert dit in alleen 0,5 punt aftrek.
 - Niet herkenbaar is, resulteert dit in maximaal een 6 voor de hele oefening.
- Vangen/Corrigeren: het element telt niet
- 3e graad: verkeerde volgorde geturnd en/of element voorzeggen door coach resulteert in eenmalig 0,5 punt aftrek
- 4e graad en hoger: verkeerde volgorde geturnd en/of element voorzeggen door coach resulteert in 0,5 punt aftrek per keer

Normen van slagen

Een kandidaat is

- Geslaagd Totaal van minimaal 24 punten en maximaal één onvoldoende (5 of lager)
- Gezakt In alle overige gevallen



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. (Vluchtige) handstand tot verticaal
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
2. Voorhup radslag
3. Koprol a.o.
4. Streksprong ½ draai linksom en rechtsom (of v.v.)
5. Arabier

Graad 5

1. Handstand 1 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 (mag evt. met plank)
4. Handstand hip tip platval (landing op matrasje)
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 (mag evt. met plank)
4. Handstand 1 sec. gevolgd door ½ draai
5. Arabier spreidhoek (benen op horizontaal), arabier flikflak of arabier salto achterover



EVENWICHTSBALK

Graad 1 (Lage balk)

1. Opklimmen op de balk, 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 (Lage balk)

1. Komen tot steun van de balk, 1 been overheffen, komen tot stand
2. Achteruit lopen tot het midden, gevolgd door ½ draai in stand op 2 benen
3. Op 1 been staan
4. Tot het einde op je tenen lopen
5. Streksprong af

Graad 3 (Lage balk)

1. Komen tot steun van de balk, 1 been overheffen zonder de balk te raken, komen tot stand
2. Op je tenen achteruit lopen tot het midden, ½ draai in stand op 2 benen, gevolgd door streksprong
3. 2 seconden op 1 been staan met je voet bij je knie (passé), daarna ook op andere been in passé (2 sec)
4. Huppelen tot het einde van de balk
5. Hurksprong af

Graad 4 (Lage of hoge balk)

1. Komen tot steun, 1 been overheffen zonder te balk aan te raken, komen tot stand zonder dat de knieën de balk raken of ophurken (1 of 2 voeten).
2. 2 sec in passé staan, daarna op andere been 4 seconden staan (2 sec passé daarna uitstrekken naar 2sec geheven en gestrekt been op of boven 45 graden)
3. Trappelsprong
4. ½ draai op 1 been, gevolgd door zweefhouding
5. Streksprong ½ draai af

Graad 5 (Hoge balk)

1. Ophurken
2. Komen tot ruglig, achter hoofd de balk vasthouden, benen strekken naar verticaal (2 sec), gevolgd door komen tot (spreid)zit (of stand)
3. ½ draai op 1 been in passé gevolgd door zweefhouding 2 sec
4. Hurksprong
5. 1/1 draai of arabier af

Graad 6 (Hoge balk)

1. Ophurken of opspreiden met gestrekte benen
2. Koprool tot (spreid)zit of stand, gevolgd door ½ draai op 1 been met geheven en gestrekt been (op of boven 45 graden)
3. Zweefhouding, schouders en been op of boven horizontaal, 2 sec
4. Trappelsprong gevolgd door hurksprong
5. Arabier of overslag af

Graad 7 (Hoge balk)

1. Oplopen tot stand, gevolgd door hele draai op 1 been
2. Koprool
3. Loopsprong of spagaatsprong
4. (Vluchtige) handstand of vrije stand met geheven en gestrekt been boven 90 graden (2 sec)
5. Overslag of salto v.o./a.o. af



EVENWICHTSBALK (Vervolg)

Graad 8 (Hoge balk)

1. Oplopen of opspringen tot stand
2. Loopsprong naar hurksprong of Trappelsprong naar spagaatsprong
3. Hele draai op 1 been
4. **2** verschillende acrobatische elementen:
 - A. (Vrije) Koprol
 - B. (Vluchtige) Handstand tot verticaal of Dwars handstand
 - C. Radslag
 - D. Arabier
 - E. Boogje
5. Salto v.o./a.o. of Vrije arabier of Overslag $\frac{1}{2}$ draai af



ONGELIJKE BRUG

Graad 1 (Lage legger op of boven 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 of boven 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. Knie af, knie op
3. Buikdraai achterover
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. Kniedraai v.o. of a.o.
3. Buikdraai achterover
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. Molendraai v.o. of a.o.
3. Buikdraai achterover met gestrekte benen
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 gesloten gestrekte benen of (loop)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 gesloten gestrekte benen of (loop)kip
2. Buikdraai achterover met gestrekte heupen met voeten op leggerhoogte
3. Ophurken met 2 voeten, gevolgd door overspringen naar hoge legger
4. 1 tot 3x zwaaien aan de hoge legger (voorzwaai bolle houding met voeten op leggerhoogte)
5. a. Salto af
b. Komen tot steun op de hoge legger, wegzet naar tegenspreiden ½ draai 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^e achterzwaai neerspringen in de brug

Graad 3 (lage brug)

1. Opspringen tot steun, hurksteun
2. 2x zwaaien, gevolgd door spreidzit achter
3. Vanuit spreidzit inzwaaien
4. 2^e achterzwaai spreidsluit
5. Achter uitwenden tot dwarsstand

Graad 4 (lage brug)

1. Opspringen met rechte armen, hurksteun 1 sec naar hoeksteun
2. 2x zwaaien, gevolgd door spreidzit achter
3. Vanuit spreidzit inzwaaien
4. 2^e achterzwaai spreidsluit achter gevolgd door spreidsluit voor
5. Achter uitwenden tot dwarsstand

Graad 5 (lage brug)

1. Opspringen met rechte armen, hoeksteun (1 sec.)
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 of hoge brug)

1. Kip tot spreidzit
2. Rol v.o.
3. Hoeksteun (2 sec)
4. 3x zwaaien (minstens 1 zwaai achter minimaal horizontaal)
5. Achter uitwenden boven horizontaal tot dwarsstand

Graad 7 (hoge brug)

1. (zweef)kip tot spreidzit of steun
2. Hoeksteun (2 sec)
3. Bovenarmstand
4. 3x Zwaaien (minstens 1 zwaai voor en achter minimaal horizontaal)
5. Achter uitwenden op of boven 45 graden boven de legger tot dwarsstand

Graad 8 (hoge brug)

1. Zweefkip tot steun
2. Hoeksteun (2 sec)
3. Bovenarmkip / stille kip
4. 3x Zwaaien (minstens 1 zwaai voor minimaal horizontaal, achter 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 vanuit stand
4. 3x zwaaien
5. Bolle 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° 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. a. Salto af (mag met tussenzwaai)
b. Komen tot steun op de rekstok, wegzet naar tegenspreiden ½ draai af



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
3. Hurksprong

Graad 2

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

Graad 3

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

Graad 4

1. Streksprong $\frac{1}{2}$ draai
2. Spreidhoeksprong (Boven 45 graden)
3. Hoeksprong

Graad 5

1. Spreidhoeksprong (Op of boven horizontaal)
2. Hoeksprong (Op of boven 45 graden)
3. Salto v.o.

Graad 6

1. Hoeksprong (Op of boven horizontaal)
2. Streksprong 1/1 draai
3. Salto v.o.

Graad 7

1. Salto v.o. gehurkt verhoging op (2x lichtblauwe mat)
2. Salto v.o. gehoekt
3. Salto v.o. gehurkt met $\frac{1}{2}$ draai

Graad 8

1. Salto v.o. gehoekt verhoging op (2x lichtblauwe mat)
2. Salto v.o. gehoekt met $\frac{1}{2}$ draai
3. 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 minus 1 segment/Pegases laagste hoogte + verhoogd vlak)

1. Handstand platval
2. Arabier tot buiklig

Graad 6 (Kast/Pegases + verhoogd vlak minimaal 1.10m)

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

Graad 7 (Pegases minimaal 1.15m)

1. Arabier
2. Handstand overslag

Graad 8 (Pegases minimaal 1.20m)

1. Arabier met ½ draai
2. Handstand overslag



RINGEN ZWAAI

Graad 1 t/m 3 – niet mogelijk

Graad 4

1. Minimaal 3x zwaaien
2. $\frac{1}{2}$ draai in
3. $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$ draai gevolgd door $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$ draai
3. 1/1 draai in, $1\frac{1}{2}$ draai uit
4. Zwaai in buighang
5. Salto af

