

Algemene Informatie Fundamentals

Aanvangstijd

De wedstrijd begint niet eerder dan aangegeven in het tijdsschema

Nummers

Alle deelnemers krijgen 2 polsbandjes met daarop hun startnummer. Dezen kunnen worden opgehaald door een train(st)er bij de infostand voor aanvang van de wedstrijd. De deelnemers dienen deze te dragen om beide polsen. Na afloop de polsbandjes graag weer inleveren in de inleverbak in hal 2.

Rondes

Elke ronde duurt 12 min (excl. 1min doorwisseltijd). Tijdens deze 12min moeten alle turnsters minstens één keer alle trajecten op het desbetreffende toestel laten zien aan de jury. Is er tijd over dan mogen de turnsters hun score proberen te verbeteren. Let op! Bij sommige toestellen wordt dezelfde toestelsituatie gebruikt voor meerdere trajecten.

Pauze turnsters

Er is een pauze ronde opgenomen in het programma. Tijdens de pauze staat er voor de deelnemers wat te eten en te drinken klaar in hal 2. Er wordt verwacht dat de begeleiders/train(st)ers zelf de tijd in de gaten houden zodat ze weer optijd klaar staan om aan het volgende onderdeel te beginnen.

Het belangrijkste is dat de turnsters een leuke ochtend hebben!

Overzicht trajecten

Sprong

- T1: overslag
- T2: salto v.o.
- T3: Handstand
- T5: Arabier flik-flak

Brug

- T6: zwaaien
- T7: kip
- T8: cirkeldraaien
- T9: borstwaartsom
- T11: Steunen & handstand heffen

Balk

- T12: houdingselementen
- T13: acrobatische elementen
- T14: opsprong
- T15: gaan en gymnastisch
- T16: afsprong

Vloer

- T17: acrobatiek achterwaarts
- T18: acrobatiek voorwaarts
- T20: rol achterover
- T23: grondacrobatiek achterwaarts
- T24: gymnastische sprongen

Extra uitleg trajecten

Sprong

- Traject 1 overslag: Stap 7 is niet mogelijk
- Traject 3: Handstand: Stap 2 is niet mogelijk

Brug

- Helaas is er geen rekstok aanwezig, dus alle trajecten moeten op hout worden geturnd.

Balk

- Traject 12 en 13 worden geturnd op een grondbalk. Er is een balkmatje aanwezig die gebruikt mag worden.
- Traject 14, 15 en 16 worden op 1 balk geturnd (middenhoog)
- Er wordt getracht een balkverbreder / airbeam beschikbaar te stellen waar eventueel ook op kan worden geturnd.

Vloer

- Traject 17 en 18 mogen/kunnen op een 10cm airtrack worden geturnd die op de verende vloer wordt geplaatst

Andere wensen

Heb je andere wensen, overleg met de wedstrijdleiding en dan gaan wij kijken wat mogelijk is.

Tijdsindeling

Tijdsindeling baan 1						
Tijd 7.30 Vrij in hal 2 8.00-8.10 Ronde 8.10-8.22 8.22-8.35 8.35-8.48 8.48-9.01 9.01-9.14 9.30	Zaal open Warming-up Opmars en opening					
	Sprong	Brug	Balk	Vloer	Pauze	
	Groep 1	Groep 2	Groep 3	Groep 4	Groep 5	
	Groep 5	Groep 1	Groep 2	Groep 3	Groep 4	
	Groep 4	Groep 5	Groep 1	Groep 2	Groep 3	
	Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 1	Groep 2	
	Groep 2	Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 1	
	Afsluiting en Uitreiking diploma's					
	Tijdsindeling baan 2					
	Zaal open Warming-up Opmars en opening					
Tijd 7.30 Vrij in hal 2 8.00-8.10 Ronde 8.10-8.22 8.22-8.35 8.35-8.48 8.48-9.01 9.01-9.14 9.30	Sprong	Brug	Balk	Vloer	Pauze	
	Groep 1	Groep 2	Groep 3	Groep 4	Groep 5	
	Groep 5	Groep 1	Groep 2	Groep 3	Groep 4	
	Groep 4	Groep 5	Groep 1	Groep 2	Groep 3	
	Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 1	Groep 2	
	Groep 2	Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 1	
	Afsluiting en Uitreiking diploma's					