

Algemene Informatie Fundamentals

Locatie

De Voordam
Koemaste 11,
7447 AT Hellendoorn
0611010335

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 op tijd klaar staan om aan het volgende onderdeel te beginnen.

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.

Aanvangstijd

De wedstrijd begint niet eerder dan aangegeven in het tijdsschema

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.

Het belangrijkste is dat de turnsters een leuke ochtend hebben!

Overzicht trajecten

We volgen de trajecten van het "Basis Turn Systeem onderbouw concept versie 25-09" te vinden op de kngu site.

Sprong

- T1: overslag
- T2: salto v.o.
- T4: Arabier flik-flak
- T22: Handstand

Brug

- T5: zwaaien
- T6: kip
- T7: cirkeldraaien
- T9: borstwaartsom
- T21: Steunen & handstand heffen

Balk

- T10: houdingselementen
- T11: acrobatische elementen
- T12: opsprong
- T13: gaan en gymnastisch
- T14: afsprong

Vloer

- T15: acrobatiek achterwaarts
- T16: acrobatiek voorwaarts
- T17: rol achterover
- T18: grondacrobatiek
- T19: gymnastische sprongen

Extra uitleg trajecten

Sprong

- Traject 1 overslag: Stap 5 is niet mogelijk
- Traject 4: stap 3, 4 en 5 mogen ook geturnd worden met een verhoging ervoor.
- Traject 22 stap 2: Er is een blok aanwezig, echter staat deze niet tegen een muur aan, dus deze moet een trainster zelf tegenhouden als een turnster hier een handstand tegenaan wil doen.

Brug

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

Balk

- Traject 10 en 11 mogen op een grondbalk of balkverbreder/airbeam (die op de grond ligt). Er is ook een balkmatje aanwezig die gebruikt mag worden.
- Traject 11, stap 5: hier mag ook een flikflak (ipv of extra ten opzichte van het boogje a.o.) en een arabier (ipv of extra ten opzichte van de radslag) worden geturnd.
- Traject 12, 13 en 14 worden op 1 balk geturnd (middenhoog)

Vloer

- Traject 15 en 16 worden op een 10cm airtrack worden geturnd die op de verende vloer wordt geplaatst
- Traject 16, stap 5: hier mag ook een overslag – flakflik of overslag-salto worden geturnd.
- Traject 17, stap 5: de hurksalto mag ook een streksalto zijn.
- Traject 19: bij stap 4 mag ook een balkmatje worden gebruikt

Andere wensen

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

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

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

9.30

Afsluiting en Uitreiking diploma's

Tijdsindeling baan 2

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

Zaal open

Warming-up

Opmars en opening

Sprong	Brug	Balk	Vloer	Pauze
Groep 6	Groep 7	Groep 8	Groep 9	Groep 10
Groep 10	Groep 6	Groep 7	Groep 8	Groep 9
Groep 9	Groep 10	Groep 6	Groep 7	Groep 8
Groep 8	Groep 9	Groep 10	Groep 6	Groep 7
Groep 7	Groep 8	Groep 9	Groep 10	Groep 6

9.30

Afsluiting en Uitreiking diploma's