

# Normen selectie toestelturnen- tumbling en trampoline

## **Algemeen:**

1. Verzorgd kunnen werken, besef hebben van vormspanning,
2. Geconcentreerd kunnen werken
3. Willen werken aan kracht en lenigheid, niet kleinzerig zijn
4. Verschillende delen van een wedstrijd oefening kunnen onthouden
5. Bijzonder gemotiveerd zijn en hard willen werken, indien nodig ook zelfstandig kunnen werken bij inoefenen van gekende delen
6. Steeds beter willen worden en niet te snel tevreden zijn met zichzelf
7. Met opbouwende kritiek kunnen omgaan
8. De leiding, medegymnasten en materiaal respecteren
9. Hulpvaardig zijn bij het zetten en opruimen van de toestellen
10. Met grote regelmaat en discipline deelnemen aan de lessen
11. Geen extreme angsten vertonen bij (vrij normale) oefeningen
12. Gekende delen bij naam kennen (indien er een naam voor is) en turnvokaal leren gebruiken
13. Oefeningen afwerken (presentatie voor en na)

## Selectienormen toestelturnen

### Pre-selectie

**Leeftijd:** 5 t.e.m. 8 jaar: pupillen en prepupillen

**Selectienormen:**

- Barre/rek:** borstomtrek ( met gesloten benen), opzwaaien, hoekhang
- Grond:** Begin van Radslag, koprol vw en rw, voorligsteun
- Plank:** Juist inspringen, streksprong
- Plint:** ophurken
- Tramp:** strek, hurk en kruissprong
- Balk:** streksprong, vw en rw vorderen op hoge balk, waagstd, hurksprong af
- herenbrug:** 4 passen vorderen in steun, hoeksteun, zwaaien tot zit, tiktakzwaai

**Algemeen:** Vormspanning, voldoende lenigheid en kracht. Geen overdreven angsten hebben bij een moeilijk of nieuw element, kunnen vertrouwen op de trainer. Kunnen, willen deelnemen aan recrea wedstrijden. Op de verschillende toestellen al naar gelang kunnen: progressie maken in het leren van nieuwe delen.

Kinderen moeten nog niet alles kunnen voor geselecteerd te worden maar moeten er wel dichtbij zitten. Voor over te gaan naar een volgende groep moeten ze het wel allemaal kunnen.

### B-selectie

**Leeftijd:** 8 t.e.m. 10 jaar: benjamins (en pupillen I-niveau)

**Selectienormen:** **Grond:** Goede radslag en Handstand, koprol rw tot voorligsteun en diepe buigstand, brug opduwen, begin van rondat  
**Brug/ rek:** borstwaarts omtrekken en buikdraai, kniekip, zwaaien  
**Balk:** verplaatsingen/ kattensprong, hurksprong en wisselsprong/ rondat af/ koprol en handstand tikken  
**Herenbrug:** opspringen tot steun, zwaaien , schouderrol verplaatsingen in steun  
**Plint:** spreidsprong, rolsprong  
**Tramp:** basissprongen

**Algemeen:** een goede kracht , voldoende lenigheid (bekken en schouders), besef van vormspanning, goede coördinatie. Deze eigenschappen zijn noodzakelijk om de oefeningen op de verschillende toestellen correct te kunnen uitvoeren.

Vooraf willen werken en bijleren. Ook zelfstandig kunnen werken als trainer met een ander kind bezig is.

Geen overdreven angsten hebben bij een moeilijk of nieuw element, kunnen vertrouwen op de trainer. Op de verschillende toestellen al naar gelang kunnen: progressie maken in het leren van nieuwe delen. Kunnen, willen deelnemen aan recrea wedstrijden. Kunnen omgaan met wedstrijdstress.

Meisjes selecteren voor over te stappen naar C-niveau en ze hierop voorbereiden.

## A-selectie

**Leeftijd:** 11 en ouder: vanaf miniemen, + de gymnasten van C-niveau

**Selectienormen:** **Grond :** Goede radslag( verschillende) en verschillende handstanden, duikrol, brug overgaan, rondat, verschillende gymnastische sprongen  
**Brug/ rek:** hoge opzwaai buikdraai, zwaaien, kniedraai , ondersprong af, zolendraai  
**Balk:** ophurken, verplaatsingen, schaarsprong, volledige wisselsprong, , koprol, handstand, radslag(lage balk) rondat en overslag af  
**Herenbrug:** verplaatsingen, achterzwaai uit, schouderrol, schouderstand, zwaaien in steun en in bovenarmlig  
**Plint:** tussensteun, wendsprong, spreidsprong, salto op plank  
**Tramp:** basissprongen, hurksalto

**Algemeen:** Over een goede kracht , voldoende lenigheid (bekken en schouders) beschikken en bereid zijn om hier verder aan te werken om ze te behouden en te verbeteren. Besef van vormspanning, en een goede coördinatie zijn noodzakelijk. Deze eigenschappen zijn nodig om de oefeningen op de verschillende toestellen correct te kunnen uitvoeren.

Vooraf willen werken en bijleren. Ook zelfstandig kunnen werken als trainer met een ander kind bezig is.

Geen overdreven angsten hebben bij een moeilijk of nieuw element, kunnen vertrouwen op de trainer

Kunnen, willen deelnemen aan recrea wedstrijden. Kunnen omgaan met wedstrijdstress.

Op de verschillende toestellen al naar gelang kunnen: progressie maken in het leren van nieuwe delen.

Sommige kinderen voorbereiden om over te stappen naar het C-Niveau

## **C-Niveau**

**Leeftijd:** Vanaf benjamins 4<sup>e</sup> leerjaar, miniemen, beloften

**Selectienormen:** Bij de eerste tien eindigen op recrea wedstrijden toestelturnen.

**Benjamins:** het opgelegd werk van C-niveau kunnen uitvoeren

**Vanaf miniemen**

**Grond:** overslag, flik, salto rw, salto vw, gymnastische sprongen, volledige pirouette, reeks bestaande uit 3 delen waarvan 1 een salto is

**Barre:** voorbereiding kip, borstomtrek uit kracht, 90°

opzwaai gevolgd door buikdraai, ophurken, buikopleg, zolendraai ½ draai

**Balk:** oplopen of doorhurken, koprol zonder handen, radslag, volledige pirouette, verschillende sprongen, salto rw of vw af,

**sprong:** handstand kaats op hoog vlak

**Beloften – junioren**

**Grond:** reeks met 2 salto's, salto uitstappen, hoeksalto rw

**Barre:** kippen, losse buikdraai

**Balk:** halve radslag of radslag op 1 hand, handenstand doorrollen

**Pegasus:** overslag, rondat ,overslag ½ draai, half in half uit

**Algemeen:** Over een goede kracht , voldoende lenigheid (bekken en schouders) beschikken en bereid zijn om hier verder aan te werken om ze te behouden en te verbeteren. Besef van vormspanning, en een goede coördinatie zijn noodzakelijk. Deze eigenschappen zijn nodig om de oefeningen op de verschillende toestellen correct te kunnen uitvoeren.

Vooraf willen werken en bijleren. Ook zelfstandig kunnen werken als trainer met een ander kind bezig is.

Geen overdreven angsten hebben bij een moeilijk of nieuw element, kunnen vertrouwen op de trainer

Kunnen, willen deelnemen aan C-niveau wedstrijden. Kunnen omgaan met wedstrijdstress.

Op de verschillende toestellen al naar gelang kunnen: progressie maken in het leren van nieuwe delen.

Op regelmatige basis aanwezig zijn en rekening houden met stiptheid. Gevoel voor ritme, maat en muziek.

Een zekere uitstraling hebben wanneer ze turnen. Oefeningen kunnen afwerken |

## **A-selectie trampoline, tumbling en toestelspringen**

**Leeftijd:** Vanaf benjamins, miniemen, beloften, junioren en senioren, 9 jaar en ouder

**Selectienormen:** **Mini Tramp:** alle basissprongen en hurksalto

**Dubbele mini:** alle basissprongen en salto uit

**Grote tramp:** alle basissprongen, salto rw en vw, buikval en rugval

**Plint:** tussensteun, wendsprong, spreidsprong

**Plank:** streksprong, hurksprong en hurksalto

**Grond:** alle vormen van rollen voorwaarts en rugwaarts, duikrol, verschillende handstanden, verschillende radslagen, rondat, brug rugwaarts(M), overslag( met hulp), flik (met hulp)

**Algemeen:** Over een goede kracht en sprongkracht, voldoende lenigheid (bekken en schouders) beschikken en bereid zijn om hier verder aan te werken om ze te behouden en deze te verbeteren. Beschikken over voldoende explosiviteit. Besef van vormspanning en een goede coördinatie zijn noodzakelijk. Deze eigenschappen zijn nodig om de oefeningen op de verschillende toestellen correct te kunnen uitvoeren.

Vooraf willen werken en bijleren. Ook zelfstandig kunnen werken als trainer met een ander kind bezig is.

Geen overdreven angsten hebben bij een moeilijk of nieuw element, kunnen vertrouwen op de trainer.

Kunnen, willen deelnemen aan recrea wedstrijden. Kunnen omgaan met wedstrijdstress.

Op de verschillende toestellen al naar gelang kunnen: progressie maken in het leren van nieuwe elementen.