



Selectienormen TT/TU/Tramp

ALGEMEEN

- Verzorgd en geconcentreerd kunnen werken.
- Besef hebben van vormspanning.
- Willen werken aan kracht en lenigheid.
- Niet kleinzerig zijn en doorzettingsvermogen tonen.
- Verschillende delen van een wedstrijd oefening kunnen onthouden.
- Bijzonder gemotiveerd zijn en hard willen werken. Indien nodig ook zelfstandig kunnen werken bij inoefenen van reeds gekende delen.
- Steeds beter willen worden en niet te snel tevreden zijn met zichzelf.
- Met opbouwende kritiek kunnen omgaan.
- De leiding, medegymnasten en het materiaal respecteren.
- Hulpvaardig zijn bij het zetten en opruimen van de toestellen.
- Met grote regelmaat en discipline deelnemen aan de lessen.
- Geen extreme angsten vertonen bij (vrij normale) oefeningen.
- Gekende delen bij naam kennen (indien er een naam voor is) en turnvaktaal leren gebruiken.
- Oefeningen afwerken (presentatie voor en na).

SELECTIENORMEN TOESTELTURNEN

PRESELECTIE

Gymnasten moeten nog niet alles kunnen om geselecteerd te worden voor de preselectie maar moeten er wel dichtbij zitten. Om over te mogen gaan naar een volgende groep moeten ze wel alle selectienormen behalen.

LEEFTIJD

4 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:** Streck-, hurk- en kruissprong
- **Balk:** Streksprong, vw en rw vorderen op hoge balk, waagstand, hurksprong af
- **Herenbrug:** 4 passen vorderen in steun, hoeksteun, zwaaien tot zit, tiktakzwaai

ALGEMEEN

- Vormspanning, voldoende lenigheid en kracht.

Koninklijke Wommelgemse Turners vzw

Scheersel 3, 2160 Wommelgem - kwturners@hotmail.com - www.kwt-wommelgem.be
Ondernemingsnr: 0460154439 - RPR ondernemingsrechtbank Antwerpen



- Geen overdreven angsten hebben bij een moeilijk of nieuw element. De gymnast moet kunnen vertrouwen op de trainer.
- Kunnen, willen deelnemen aan recrea wedstrijden.
- Op de verschillende toestellen progressie maken in het leren van nieuwe delen.

B-SELECTIE

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

LEEFTIJD

8 t.e.m. 10 jaar (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 (katten-, hurk- 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 en een goede coördinatie. Deze eigenschappen zijn noodzakelijk om de oefeningen op de verschillende toestellen correct te kunnen uitvoeren.
- Willen werken en willen bijleren.
- Zelfstandig kunnen werken als trainer met een andere gymnast bezig is.
- Geen overdreven angsten hebben bij een moeilijk of nieuw element. De gymnast moet kunnen vertrouwen op de trainer.
- Op de verschillende toestellen progressie maken in het leren van nieuwe delen.
- Kunnen, willen deelnemen aan recrea wedstrijden.
- Kunnen omgaan met wedstrijdstress.

A-SELECTIE

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

LEEFTIJD

11 jaar 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

- Een goede kracht, voldoende lenigheid (bekken en schouders), besef van vormspanning en een goede coördinatie. Deze eigenschappen zijn noodzakelijk om de oefeningen op de verschillende toestellen correct te kunnen uitvoeren.
- Willen werken en willen bijleren.
- Zelfstandig kunnen werken als trainer met een andere gymnast bezig is.
- Geen overdreven angsten hebben bij een moeilijk of nieuw element. De gymnast moet kunnen vertrouwen op de trainer.
- Op de verschillende toestellen progressie maken in het leren van nieuwe delen.
- Kunnen, willen deelnemen aan recrea wedstrijden.
- Kunnen omgaan met wedstrijdstress.

C-NIVEAU

LEEFTIJD

- Wedstrijden vanaf 4^e leerjaar, miniemen, beloften, ...
- Jongere, getalenteerde kinderen (I- leeftijd) kunnen op zondag reeds meeturnen, maar nemen deel aan recreatornooien. Verder turnen zij mee met pre- of B-selectie.

SELECTIENORMEN

Bij de eerste tien eindigen op recrea wedstrijden toestelturnen

-10 JAAR

Belangrijkste elementen van het opgelegd werk van C-niveau kunnen uitvoeren.

VANAF -11-12 JAAR

- **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

Koninklijke Wommelgemse Turners vzw



- **Balk:** Oplopen of doorhurken, koprol zonder handen, radslag, volledige pirouette, verschillende sprongen, salto rw of vw af
- **Sprong:** Handstand kaats op hoog vlak

13-14 JAAR, 15 JAAR, 16 JAAR, 17 JAAR EN +18 JAAR

- **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

- Een goede kracht, voldoende lenigheid (bekken en schouders), besef van vormspanning en een goede coördinatie. Deze eigenschappen zijn noodzakelijk om de oefeningen op de verschillende toestellen correct te kunnen uitvoeren.
- Willen werken en willen bijleren.
- Zelfstandig kunnen werken als trainer met een andere gymnast bezig is.
- Geen overdreven angsten hebben bij een moeilijk of nieuw element. De gymnast moet kunnen vertrouwen op de trainer.
- Op de verschillende toestellen progressie maken in het leren van nieuwe delen.
- Kunnen, willen deelnemen aan C-niveau wedstrijden.
- Kunnen omgaan met wedstrijdstress.
- 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.

SELECTIENORMEN A-SELECTIE TRAMP, TU 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, sprongkracht en 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.
- Willen werken en willen bijleren.
- Zelfstandig kunnen werken als trainer met een andere gymnast bezig is.
- Geen overdreven angsten hebben bij een moeilijk of nieuw element. De gymnast moet kunnen vertrouwen op de trainer.
- Op de verschillende toestellen progressie maken in het leren van nieuwe delen.
- Kunnen, willen deelnemen aan recrea wedstrijden.
- Kunnen omgaan met wedstrijdstress.