



# BREVET TUMBLING

**NAAM:**

<b>1. LENIGHEID</b>	<b>/ 6</b>
1.1 Spagaat voorwaarts goeie kant Punten: 0: hoger dan 20 cm van de grond 1: +/- 20 cm van de grond 2: plat	/ 2
1.2 Spreidzit of langzit met buik tot op de grond of benen Punten: 0: hoger dan 10 cm van de grond/ knie 1: +/- 10 cm van de grond/ knie 2: plat	/ 2
1.3 Vallen naar brug op lange mat en 10 seconden houden Punten: 0: vallen op hoofd en geen afgewerkte brug 1: vallen op hoofd maar wel een afgewerkte brug 2: mooie afgewerkte brug, valt niet op hoofd	/ 2
<b>2. KRACHT EN EVENWICHT</b>	<b>/ 8</b>
2.1 Sportraam: 20x geplooid met voeten tot aan handen of 10x gestrekt Punten: 0: als ze de helft niet halen van de gekozen oefening 1: minimum de helft halen en mooie gestrekte/ geplooiden benen 2: maximum halen zonder stoppen	/ 2
2.2 Van kopstand tot handenstand (evt. met plooibeweging) Punten: 0: niet in handenstand kunnen staan 1: kunnen opduwen maar rollen meteen door, geen 3 sec 2: mooie gestrekte handenstand en 3 sec blijven staan	/ 2
2.3 Spreidhoeksteun of hoeksteun en 5 seconden houden Punten: 0: komen niet van de grond/ geen 5 sec en sterk geplooiden benen 1: 5 sec houden maar geen gestrekte benen 2: 5 sec houden en gestrekte benen	/ 2
2.4 Handenstand lopen (max. 1 stop) Punten:	/ 2

0: meer dan 2 stops nodig of benen te geplooid 1: met 2 stops naar de overkant mooie handenstand 2: maximum 1 stop en mooie handenstand	
<b>3. TURNVAARDIGHEDEN</b>	<b>/16</b>
3.1 Aanloop opsprong rondat-dubbele flik achterwaarts Punten: 0: geen 2 flik uitvoeren 1: kleine stop tussen 2 oefeningen/ knieën teveel geplooid 2: vlotte aaneenschakeling en afgewerkte flik	/ 2
3.2 Aanloop opsprong rondat-salto Punten: 0: geen salto uitvoeren 1: te veel uit stand springen/ niet hoog genoeg en op knieën eindigen 2: op voeten eindigen en mooie afgewerkte sprongen	/ 2
3.3 Aanloop opsprong rondat 4 fliks Punten: 0: geen 4 flik/ teveel stops tussendoor 1: naar einde toe met hapering en weinig sprongkracht 2: vlotte aaneenschakeling met mooie flik	/ 2
3.4 Loopoverslag Punten: 0: niet op voeten eindigen/ omvallen 1: geplooid benen, armen niet meenemen 2: gestrekte benen, armen meenemen	/ 2
3.5 Aanloop salto voorwaarts met springplank Punten: 0: niet op voeten eindigen, geen salto uitvoeren 1: geen mooi bolletje, geen stijging 2: afgewerkte salto met voldoende hoogte	/ 2
3.6 Salto achterwaarts uit stand Punten: 0: geen draaibeweging maken 1: na landing voorwaarts vallen, geen mooi bolletje 2: goeie stijging en stabiele landing	/ 2
3.7 Aanloop opsprong flik-salto Punten: 0: geen combinatie 1: 1 van de oefeningen niet correct uitvoeren 2: vlotte aaneenschakeling en goede sprongen	/ 2
3.8 Aanloop opsprong rondat-flik Punten: 0: geen sprong uitvoeren 1: met hulp uitvoeren/ alleen met tussenstop	/ 2

2: zelfstandig met vlotte aaneenschakeling	
<b>TOTAAL</b>	<b>/ 30</b>

<b>Totaal proeven</b>	<b>/ 30</b>	<b>Goud: + 80</b>
<b>Lange mat</b>	<b>/ 20</b>	<b>Zilver: 70 tot en met 79</b>
<b>Totaal op 50</b>	<b>/ 50</b>	<b>Brons: - 69</b>
<b>Totaal op 100</b>	<b>/ 100</b>	