



Nederland  
Dames niveau 3

**JURERING  
BRUG ONGELIJK**

**Beschrijving:**

Wil men voor de bonus in aanmerking komen dan moet de turnster hiermee beginnen. Zo niet, dan moet de oefening beginnen met strekhang naar voorzwaai. Om op de hoge ligger te komen kan via een kast de turnster gelift of opgetild worden. Doet de turnster de bonus niet dan geeft dit geen aftrek

Vanuit steun opzwaai tot steun. Direct gevolgd door rol voorover tot strekhang Dit moet een vloeiende beweging zijn. Vanuit strekhang (stil)komen tot voorzwaai. Direct gevolgd door achterzwaai en voorzwaai met halve draai en neerspringen tot stand

ELEMENT	SYMBOOL	WAARDE	FOUTEN	AFTREK
1. Opspringen tot steun		1.0	Onjuiste lichaamshouding	t/m 0.2
2. Opzwaai heupdraai achterover		2.0	Onvoldoende opzwaai heup niet vrij van de stok Geen doorgaande beweging	t/m 0.2 t/m 0.2
3. Ondersprong/zwaai		2.0	Benen niet gelijktijdig in beweging Onvoldoende hoogte Onvoldoende verte (afstand) Gebrek aan ritme (Geen doorgaande beweging)	t/m 0.2 t/m 0.3 t/m 0.3 t/m 0.2
<b>TOTALE WAARDE</b>		<b>5.0</b>		
		<b>Hoge ligger</b>		
<b>Bonus</b> <b>Om in aanmerking te komen voor bonus dient men hiermee te beginnen</b>  Opzwaai tot steun en rol voorover tot strekhang		<b>0.5</b>	Slechte uitvoering tot steun komen Opzwaai tot steun: onjuiste lichaamshouding Rol voorover tot strekhang: geen doorgaande beweging	t/m 0.2 t/m 0.2 t/m 0.3
2. Vanuit strekhang komen tot voorzwaai		2.0	Niet vanuit strekhang Benen niet gestrekt	t/m 0.2 t/m 0.3
3. Achterzwaai		1.0	Zwaai onvoldoende	t/m 0.3
4. Zwaai voorwaarts met 1/2 draai en neerspringen tot stand		2.0	Zwaai onvoldoende Meer of minder dan 1/2 draai	t/m 0.3 t/m 0.3
<b>TOTALE WAARDE</b>		<b>5.0</b>		

**ALGEMEEN**

**Algemene fouten:** klein 0.1  
middel 0.3  
groot 0.5

**Fouten leiding:** fysieke hulp 0.5 p.k.  
verbale hulp 0.3 p.k.  
signalen 0.2 p.k.

Algemene fouten 4.0 p

Alle andere aftrekken zijn hetzelfde als bij de FIG