

Powerpluscup Gymplus vzw

**Wedstrijdprogramma Powerpluscup precompetitie I7
(Geboortjaar 2020)**



Sprong

Plankoline wordt gebruikt bij sprong

Aanloop max. 15m

Berekening score = gemiddelde van de 2 sprongen

Keuze uit volgende sprongen (*):

SPRONG 1 Streksprong (mattenberg 50cm) Hurksalto (mattenberg 50cm)	8 punten 10 punten
SPRONG 2 Handstand tot ruglig (mattenberg 70cm) Handstand tot ruglig met kaats (mattenberg 70cm)	8 punten 10 punten

(*) : 1 sprong kiezen uit spronggroep 1, 1 sprong kiezen uit spronggroep 2

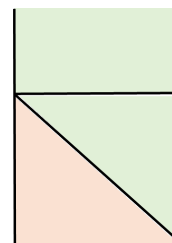


Brug

ijzeren legger

Te korte oefening:

- Vanaf 7 elementen maximale E-score 10
- 6 elementen maximale E-score 9
- Minder dan 6 elementen maximale E-score 6



Boven 45° onder horizontale = WD

Lager dan 45° onder horizontale = GEEN WD

De basisoefening wordt geturnd in onderstaande volgorde met mogelijkheid tot uitbreiding. Dit is een vervanging van het basiselement / een extra toevoeging indien geen basiselement is aangegeven in de linkerkolom.

BASISOEFENING		UITBREIDING	
Optrekken vanuit hang tot kin boven de legger (2" houden)	0,5		
Borstomtrek (uit kracht) tot steun	1,0		
Opzwaai (min. 45° onder horizontaal)	0,5	Opzwaai (horizontaal)	1,0
Buikdraai	1,0		

Powerplusscup Gymplus vzw

Voorwaarts aftuimelen met gestrekte armen	0,5		
Via omgekeerde hang naar V hang (2" houden)	0,5		
Hoekhang (2" houden)	0,5		
		Vanuit hoekhang inrollen tot gesloten stalder (2" houden) - terug naar omgekeerde hang (2" houden) - via V-hang naar strekhang	1,0
3x kurbetzwaaien	1,0		
		Onderzwaai - achterzwaai	0,5
		3x basiszwaaien	1,0
Op grondlegger: Spreidhoeksteun 5" houden	1,0	Op grondlegger: Vanuit spreidhoeksteun naar krachtnhandstand 45°	1,5



Balk

Te korte oefening:

- Vanaf 7 elementen maximale E-score 10
- 6 elementen maximale E-score 9
- Minder dan 6 elementen maximale E-score 6

Opgelegde oefening wordt geturnd op de balk 1m.

De basisoefening wordt geturnd in onderstaande volgorde met mogelijkheid tot uitbreiding. Dit is een vervanging van het basiselement / een extra toevoeging indien geen basiselement is aangegeven in de linkerkolom.

Choreografische aanvulling in schuingedrukt.

HOGE BALK

BASISOEFENING		UITBREIDING	
Springen tot streksteun, 1 been overheffen tot rijzit hoeksteun (2" houden)	0,5	Springen of heffen tot spreidstand - komen tot spreidhoeksteun (2" houden)	1,0
<i>Komen tot rijzit - hurkstand - strekstand - armen voor gezicht kruisen + handen naar binnen draaien (accent)</i>			
4 stapjes in relevé met gestrekte benen (armen zw)	0,3		
4 stapjes in relevé in plié (armen zw)	0,3		
<i>Strekstand - dalen tot hurkzit (armen neer)</i>			

Powerplusscup Gymplus vzw

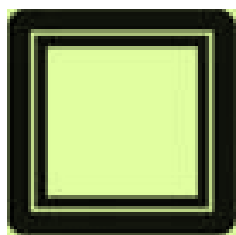
½ dr in hurkzit	0,3		
<i>Handen op de balk - benen strekken (= zitvlak omhoog)</i>			
1 been rw zwaaien tot standspagaat (2" houden)	0,3		
2 stapjes op platte voeten met knie heffen (armen zw)	0,3		
2x ½ draai op 2 voeten (armen zw – heen en terug)	0,5	½ draai in passé parallel vanuit stand	1,0
2 stapjes tot passé parallel - been uitstrekken min. horizontaal (armen zw)(L + R)	0,5	2 stapjes tot passé parallel - been uitstrekken min. horizontaal (armen zw) - zwaai rw tot arabesque (L + R)	1,0
2 stapjes - zwaai been vw min. horizontaal (armen zw)(L + R)	0,5	2 stapjes - zwaai been vw min. horizontaal (armen zw) - zwaai rw tot arabesque (L + R)	1,0
¼ draai - 2 stappen zw in relevé (armen zw bij stappen, in de zij bij aansluiten)	0,5		
<i>¼ draai</i>			
2x streksprong verbonden (armen laag)	0,5	2x streksprong met beenwissel (Afzet L vw > landing R vw en vice versa)	1,0
Afsprong: streksprong	0,5	Afsprong: Rondat af	1,0

GRONDBALK OF HOGE BALK

BASISOEFENING		UITBREIDING	
Gespreide handstand (180°)* OF zijwaartse handstand vanuit kniezit tot ruglig op matras/mat	0,5	Gespreide handstand op hoge balk	0,5
Radslag	1,0	Radslag op hoge balk	1,0

* *Been moet voorbij de verticale*

Powerpluscup Gymplus vzw



Grond

Te korte oefening:

- Vanaf 7 elementen maximale E-score 10
- 6 elementen maximale E-score 9
- Minder dan 6 elementen maximale E-score 6

Opgelegde oefening wordt geturnd in een lijntje - zonder muziek

De basisoefening wordt geturnd in onderstaande volgorde met mogelijkheid tot uitbreiding. Dit is een vervanging van het basiselement / een extra toevoeging indien geen basiselement is aangegeven in de linkerkolom.
Choreografische bewegingen in schuingedrukt.

BASISOEFENING		UITBREIDING	
Strekstand armen laag - rechterarm zw brengen met golfbeweging - linkerarm zw brengen met golfbeweging, twee armen op - golfbeweging met romp			
Chassé links + chassé rechts	0,3	Chassé + loopsprong 135° (L of R)	0,5
Koprol vw tot hurkstand	0,3	Koprol vw met gestrekte benen	0,5
Koprol rw met gestrekte armen en benen	0,3	Koprol rw met gestrekte armen tot voorligsteun	0,5
Spagaatsprong (90°)	0,5	Spagaatsprong (135°)	1,0
½ pirouette in passé parallel	0,5	1/1 pirouette in passé parallel	1,0
Brugje opduwen - 1 been verticaal heffen - via spreidhandstand tot stand komen	0,5	Uit stand - rw vallen naar brugje - 2 voeten afstoten en via handstand terugkomen tot stand OF	1,0
		Brug rw (start been horizontaal)	1,5
Handstand - vallen tot brugje 2 benen samen	0,5	Handstand - vallen naar brugje 2 benen samen - rechtstaan 2 benen OF	1,0
		Brug vw	1,5
Rad - 2 voeten aansluiten	0,5		
Handen in de zij en benen licht buigen, draai afwisselend linker en rechter schouder naar voor			
½ kniestand schuiven tot spagaat links - midden - rechts	0,5		
Terugkomen naar middenspagaat, doorzwemmen tot buiklig, komen tot kniezit.			

Powerpluscup Gymplus vzw

Vanuit kniezit - slepen naar krachthandstand - doorrollen tot hurkzit	1,0	Vanuit kniezit - slepen naar krachthandstand - doorrollen tot hoeksteun en heffen naar voorligsteun	1,5
2x streksprong ½ draai verbonden = 2x zelfde kant (doordraaien)	0,5	Streksprong 1/1 draai	1,0
<i>Eindhouding: rechterbeen overkruisen, rechterarm schuin opwaarts, linkerarm aan rechter dij</i>			

Powerpluscup Gymplus vzw

Wedstrijdprogramma Powerpluscup precompetitie (I8)

(Geboortjaar 2019)



Sprong

Plankoline wordt gebrikt bij sprong

Aanloop max. 15m

Berekening score = gemiddelde van de 2 sprongen

Keuze uit volgende sprongen: *

Maximale E-score: 10 punten

SPRONG 1 Hurksalto (mattenberg 50cm) Streksalto tot ruglig (mattenberg 70cm)	8 punten 10 punten
SPRONG 2 Handstand tot ruglig (mattenberg 100cm) Handstand tot ruglig met kaats (mattenberg 100cm)	8 punten 10 punten

(*) 1 sprong kiezen uit spronggroep 1, 1 sprong kiezen uit spronggroep 2.

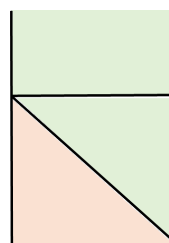


Brug

ijzeren legger

Te korte oefening:

- Vanaf 7 elementen maximale E-score 10
- 6 elementen maximale E-score 9
- Minder dan 6 elementen maximale E-score 6



Boven 45° onder horizontale = WD

Lager dan 45° onder horizontale = GEEN WD

De basisoefening wordt geturnd in onderstaande volgorde met mogelijkheid tot uitbreiding. Dit is een vervanging van het basiselement / een extra toevoeging indien geen basiselement is aangegeven in de linkerkolom.

BASISOEFENING		UITBREIDING	
Optrekken vanuit hang tot kin boven de legger (2" houden)	0,5		
Borstomtrek (uit kracht) tot steun	0,5		
Opzwaai (min. 45° onder horizontaal)	0,5	Opzwaai (horizontaal)	1,0
Buikdraai	0,5	Dubbele buikdraai	1,0

Powerplusscup Gymplus vzw

Voorwaarts aftuimelen met gestrekte armen en benen	0,5		
Omgekeerde hang - V hang - hoekhang - strekhang (alles 2" houden)	0,5	Vanuit hoekhang inrollen tot gesloten stalder (2" houden) - terug naar omgekeerde hang (2" houden) - via V-hang naar strekhang	1,0
3x kurbetzwaaien	0,5		
Onderzwaai - achterzwaai	0,5		
		Inzet lange kip - schommel- uitstrekken	1,0
3x basiszwaai	1,0	3x basiszwaai tot 45°	1,5
Op grondlegger: Krachthandstand vanuit spreidhoeksteun	1,0	Op grondlegger: Krachthandstand vanuit spreidhoeksteun en terugkomen tot spreidhoeksteun	2,0



Balk

Te korte oefening:

- Vanaf 6 elementen maximale E-score 10
- 5 elementen maximale E-score 9
- Minder dan 5 elementen maximale E-score 6

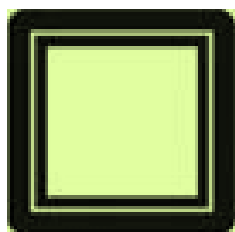
Opgelegde oefening wordt geturnd op de balk 1m.

De basisoefening wordt geturnd in onderstaande volgorde met mogelijkheid tot uitbreiding. Dit is een vervanging van het basiselement / een extra toevoeging indien geen basiselement is aangegeven in de linkerkolom.

BASISOEFENING		UITBREIDING	
Tot steun springen - opduwen tot spreidstand	0,5	Tot steun springen - opduwen en komen tot spreidhoeksteun	1,5
Spreidhoeksteun (2")	0,5		
Voorbereiding loopsprong: zwaai gestrekt been vw min. horizontaal - 2 voeten aansluiten - zwaai andere been rw naar vluchtige arabesque	0,5	Voorbereiding loopsprong: zwaai gestrekt been vw min. horizontaal - 2 voeten aansluiten - zwaai andere been rw naar vluchtige arabesque (L + R)	1,0
Streksprong – spreidsprong (135°)	1,0		
½ draai passé parallel vanuit stand	0,5	2 x ½ draai in passé parallel vanuit stand (verbonden)	1,0
Via waagstand handstand gesloten – spreiden voorbij verticale – terugkeren naar uitvalstand	1,0	Via waagstand handstand gespreid – sluiten - spreiden (beide spreidingen voorbij verticale)	1,5

Powerplusscup Gymplus vzw

Zijwaartse handstand vanuit kniezit(voetjes 1-2 terug naar balk)	1,0		
		Brug rw	1,0
		Tik-tak	1,0
Radslag tot uitvalsstand, voet bijzetten ½ draai in relevé	0,5		
Afsprong: Assemblé streksprong af	0.5		



Grond

Te korte oefening:

- Vanaf 6 elementen maximale E-score 10
- 5 elementen maximale E-score 9
- Minder dan 5 elementen maximale E-score 6

Opgelegde oefening wordt geturnd **in een lijntje - zonder muziek.**

Choreografie mag vrij worden toegevoegd.

De basisoefening wordt geturnd in onderstaande volgorde met mogelijkheid tot uitbreiding. Dit is een vervanging van het basiselement / een extra toevoeging indien geen basiselement is aangegeven in de linkerkolom. De positie van de armen is vrij te kiezen.

BASISOEFENING		UITBREIDING	
Opsprong rondat - kaats	1,0		
Brug rw	0,5	Menichelli	1,0
Loopsprong (135°) + loopsprong (135°) (L+R direct verbonden zonder passen tussen)	1,0	Wisselspagaat (135°) + loopsprong (135°) (2x zelfde been)	1,5
3 passen aanloop + loopoverslag	1,5	Pas opsprong loopoverslag + aanloop overslag + kaats	2,0
Assemblé + spagaatsprong (135°)	0,5	Assemblé + spagaatsprong (180°)	1,0
Pirouette passé parallel 1/1	1,0	Pirouette passé parallel 1/1 + ½ draai in relevé	1,5
Koprol rw met gestrekte armen tot voorligsteun	0,5	Stut tot min. 45°	1,0
Handstand gesloten -overvallen tot brugje	0,5	Brug vw tot stand	1,0