**Oefenstof Recreatie Keuze**

**Rayon Zaanstreek-Waterland**

**Ingaande september 2019**

Deze oefenstof is bedoeld voor de leeftijdscategorieën Jeugd (1 en 2), Junior en Senior.

De oefeningen worden beoordeeld als **Supplement G of H met de onderstaande toevoegingen** (voor alle leeftijdscategorieën).

**Per wedstrijd kan er apart ingeschreven te worden!** Dit geeft dus de mogelijkheid om bijv. de 2e of de 3e wedstrijd een niveau hoger in te schrijven. Je schrijft dus in op RG of RH.

De reglementen zijn te vinden via:

<https://wedstrijdzaken.kngu.nl/wedstrijdzaken/turnen-dames/wedstrijdzaken/keuze-oefenstof>

De elementen zijn te vinden via:

<https://wedstrijdzaken.kngu.nl/wedstrijdzaken/turnen-dames/wedstrijdzaken/reglementen>

**SPRONG**

Hoogte Pegasus

* Met plank 1.15 m.
* Met plankoline 1.15 m. > alleen Jeugd !
* Met minitramp 1.25 m.

Oefenstof

Zie: *SPRONGTABEL NTS 2017 SUPPLEMENT D-E-F-G-H*

Toevoeging voor RK (\*):

* 0.10\* Koprol over 1.40 P. (D-score)
* Er dient 1x een keuze gemaakt te worden voor plank OF plankoline OF minitramp.
* Indien gebruik wordt gemaakt van de plankoline, dan daalt de D-score met -0.50 P. (alleen bij Jeugd!)
* Indien gebruik wordt gemaakt van de minitrampoline, dan daalt de D-score met -1.00 P.

**BRUG**

Oefenstof

Zie: *Elemententabel FIG & NTS* en de *TA-elemententabel NTS (03-09)*

Toevoeging voor RK (\*):

* 5.007\* 1 of 2 benen Overspreiden en terug hurken
* 6.002\* (Spreid)Ondersprong tot stand (ook vanuit steun) aan de LL

Deze elementen worden ook beoordeeld als TA-element.

**BALK**

Oefenstof

Zie: *Elemententabel FIG & NTS* en de *TA-elemententabel NTS (03-09)*

Toevoeging voor RK (\*):

* 3.002\* (D)

½ pirouette (passé-draai) direct gevolgd door een halve draai in tenenstand op 2 benen

* 4.001\* (D)

Zweefstand voorover, standbeen gestrekt (beenspreiding 90°) – 2 seconden

* 4.005 Rol voorover met steun van de handen (mag tot rijzit of hurkzit)
* 4.007\*

Ruglig-komen tot vouwlig - vanuit vouwlig opkomen tot hurkzit (½ koprol)

Deze elementen worden ook beoordeeld als TA-element.

**VLOER**

Oefenstof

Zie: *Elemententabel FIG & NTS* en de *TA-elemententabel NTS (03-09)*

Toevoeging voor RK (\*):

* Oefening zonder muziek geeft geen aftrek.
* Oefening met muziek geeft een bonus van + 0,30 bij de D-score.