

Oefenstof Recreatie

De recreatie categorie is echt alleen bedoeld voor de turnsters die 1 uurtje in de week gymmen/turnen en wel eens een wedstrijdje mee willen doen. Voor de meisjes die meerdere uren per week trainen, verwachten wij dat zij ingeschreven worden bij de KNGU oefenstof, om op die manier eerlijke tegenstand te creëren.

D-score

Maximaal 6 verschillende elementen tellen mee voor de moeilijkheidswaarde

Er mogen alleen A- en TA-elementen geturnd worden

Kijk op <https://dutchgymnastics.nl/assets/Publications/2-NTS-Elemententabel-2022-2024-deel-4-versie-17-10-22.pdf> voor alle A- en TA-elementen op de KNGU site.

De A- en TA-elementen zijn elke 0,5 waard. In totaal kan men dus 3,0 moeilijkheidswaarde krijgen.

Op brug zijn enkele extra elementen toegevoegd (zie hieronder).

Geen Samenstellingseis en verbindingswaarden zijn hier van toepassing.

E-score

10 punten – de uitvoeringsaftrekken

N-aftrek

0,5 Neutrale aftrek volgt als er iets wordt voorgezegd door de trainster (of medeturnster)

1,0 Neutrale aftrek volgt als er een onderdeel wordt gevangen

Eindscore

E-score + D-score – N-Aftrek.

De maximaal haalbare score bij de recreanten is dus 13,00*

* 6 elementen x 0,50 = 3,00 + E-score van 10 = 13,0

Er worden voorbeeld oefeningen gegeven, eventueel met uitwijk mogelijkheden.

Er mag ook zelf een oefening gemaakt worden van TA en A onderdelen.

Regel is er tellen maximaal 6 verschillende elementen.

Je mag dus ook meer of minder elementen.

Meer geeft extra uitvoeringsaftrek, en minder geeft -0,5 per missend element.

BRUG dames

Op brug mag, net als in de verplichte oefenstof, worden neer gesprongen van de hoge ligger (en vervolgens streksprong $\frac{1}{2}$ draai), om de oefening aan de lage ligger af te kunnen maken.

Ook de afsprong (ondersprong) mag vanuit stand voor de lage ligger geturnd worden. De trainer mag hier dus ook helpen om tot hang aan de hoge ligger te komen om de oefening daar te starten en/of vanuit kurbet in zwaai te komen. Een herhaald element telt niet mee voor de moeilijkheidswaarde.

Toegevoegde elementen op brug (naast de TA-elementen van de KNGU):

*Streksprong $\frac{1}{2}$ draai tussen de liggers

*Ondersprong (met of zonder voeten) vanuit stand voor de ligger

*Zit af – zit op

*Molendraai achterover en voorover

*Ophurken met 1 voet (andere been gestrekt)