FYSIEKE TESTEN 1ste en 2de LEERJAAR **NAAM:** **CLUB:**

	Proef 1 : Shuttle run test									
Snelheid	***Beschrijving*** *: de gymnast staat in startpositie klaar met zijn voorste voet tegen de lijn tussen twee kegels. De gymnast kiest zelf wanneer hi start, dan loopt hij 4 x 5 meter, waarbij hij telkens de lijn tussen de kegel tikt met één hand. De laatste lengte loopt de gymnast door over de eindlijn. We starten de tijd van zodra de gymnast zijn sprint start. We stoppen de tijd als de gymnast de lijn overschrijdt.* ***Materiaal*** *: twee lijnen, 4 kegels, 2 lijnen (1.5 meter). Beschrijving :*									
Tijd:	9"50	9"17	8"84	8"50	8"17	7"84	7"50	7"17	6"84	6"50
Kruis hier de punten aan :	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

	Proef 2 : 2m touw									
Touw	***Beschrijving*** *: vanuit zit op een blok met de bovenste hand op de tape start de gymnast met klimmen. We starten de tijd van zodra de gymnast begint met klimmen, we stoppen de tijd als de gymnast de bovenste tape tikt. Klimmen gebeurt zonder benen, de gymnast mag de benen niet sluiten.* ***Materiaal*** *: blok, touw met tape, 2 meter tussenafstand en 4 meter tussenafstand*									
Tijd:	12"	11"32	10"66	10"	9"32	8"66	8"	7"32	6"66	6"
Kruis hier de punten aan :	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

	Proef 3 : hoeksteun									
Hoeksteun	***Beschrijving hoeksteun:*** *de gymnast zit neer in hoekzit met zijn rug naar de blok gericht, zijn vingers tegen het matje. We duwen de hoeksteun op met gestrekte benen en we houden de hoeksteun met gestrekte benen en een rechte rug aan. De rug mag de blok niet raken en de benen mogen het matje niet raken. De tussenafstand van blok tot mat is 30cm (lengte A4 blad).* ***Materiaal:*** *blok, mat 10 cm.*									
Tijd:	1"	2"	3"	4"	5"	6"	7"	8"	9"	10"
Kruis hier de punten aan :	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

	Proef 4 : Schuine handstand sportraam Hn50cm									
Handstand	***Beschrijving*** *schuine handstand: de gymnast staat in schuine handstandpositie met de vingers tegen de lijn op 50 cm van het sportraam, de gymnast steunt met gestrekte voeten op een sport. De handstandlijn is in een rechte positie, schouders en heupen gestrekt, bolle middenrug, schouderbladen actief tegen de ribbenkast gedrukt.* ***Materiaal:*** *sportraam, lijn op 50 cm.*									
Tijd:	2"	4"	6"	8"	10"	12"	14"	16"	18"	20"
Kruis hier de punten aan :	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

	Proef 5 : Spreidhoeksteun									
Heffen	***Beschrijving spreidhoeksteun :*** *de gymnast duwt op leggertjes zich tot spreidhoeksteun met gestrekte benen, de voeten blijven boven een mat van 10 cm.* ***Materiaal :*** *leggertjes, mat 10 cm.*									
Tijd:	1"	2"	3"	4"	5"	6"	7"	8"	9"	10"
Kruis hier de punten aan :	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

	Proef 6 : Kleine plank leggers									
Vrije balans	***Beschrijving kleine plank*** *: de gymnast steunt met een horizontale bolle rug en de benen maximaal gehurkt, billen tegen de buik, kuiten tegen de hamstrings. De knieën komen niet voorbij de armen.* ***Materiaal*** *: leggertjes.*									
Tijd:	0	1"	1"50	2"	3"	4"	5"	6"	7"	8"
Kruis hier de punten aan :	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10

	Proef 7 : Omtrekken rek gehurkt									
Krachtreeks	***Beschrijving omtrekken rek*** *: de gymnast hangt in stille hang aan de rekstok, hij trekt zich op tot armen minimum 90° gebogen, vervolgens heft hij zonder zwaai de benen gehurkt tot voeten voorbij de rekstok, vervolgens draait hij zijn romp over de rekstok en duwt zich vlot tot steun met gestrekte armen. Daarna rolt hij gecontroleerd voorwaarts met een hoek in de heupen traag terug tot hang met gestrekte heupen. *het heffen van de benen mag gehurkt gebeuren, dan kan maximum een score van 7 gehaald worden.* ***Materiaal:*** *Rekstok*									
Aantal	1x gehurkt	2x gehurkt	3x gehurkt	4x gehurkt	5x gehurkt	6x gehurkt	7x gehurkt	8x gehurkt	9x gehurkt	10x gehurkt
Kruis hier de punten aan :	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

	Proef 8 : Lenigheidsreeks 1									
Lenigheid 1	***Beschrijving: De gymnast turnt de 5 oefeningen artistiek in een reeks en houdt de oefeningen telkens 3 tellen aan*** ***Spreidlig:*** *benen 90° gespreid, buik en borst plat, knieën opwaarts, armen in opwaartse positie los van de vloer.* ***0 /1 /2*** ***Hoeklig*** *: buik en borst plat, hielen los, met stok armen op en over gestrekte tenen de stok op de vloer brengen.* ***0 /1 /2*** ***Spagaat midden:*** *rechte rug, knieën naar boven gericht, handen gesteund, dikke tenen los van de mat.* ***0 /1 /2*** ***Spagaat links*** *: knie opwaarts, hiel opwaarts, heupen dwars, buik vast, rechte rug, schouders haaks op de lijn van de benen.* ***0 /1 /2*** ***Spagaat rechts*** *: knie opwaarts, hiel opwaarts, heupen dwars, buik vast, rechte rug, schouders haaks op de lijn van de benen.* ***0 /1 /2***									
Kruis hier de punten aan :	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

	Proef 9 : Lenigheidsreeks 2									
Lenigheid 2	***Beschrijving: De gymnast turnt de 5 oefeningen artistiek in een reeks en houdt de oefeningen telkens 3 tellen aan*** ***Voorwaarts links:*** *in stand 1 been voorwaarts been boven horizontaal, been lichtjes in exorotatie, steunbeun gestrekt, rechte rug, armen zijwaarts, 2 tellen aanhouden. Onder horizontaal geen punten, horizontaal 1 punt, boven horizontaal 2 punten.* ***0/1/2*** ***Voorwaarts rechts*** *: in stand 1 been voorwaarts been boven horizontaal, been lichtjes in exorotatie, steunbeun gestrekt, rechte rug, armen zijwaarts, 2 tellen aanhouden. Onder horizontaal geen punten, horizontaal 1 punt, boven horizontaal 2 punten.* ***0/1/2*** ***Zijwaarts links*** *: in stand 1 been zijwaarts heffen. Been onder 45° is geen punten, been 45 graden is 1 punt, hoger dan 45° is 2 punten, knie opwaarts, rechtop staan, armen ziwaarts, steunbeen gestrekt.* ***0/1/2*** ***Zijwaarts rechts*** *: in stand 1 been zijwaarts heffen. Been onder 45° is geen punten, been 45 graden is 1 punt, hoger dan 45° is 2 punten, knie opwaarts, rechtop staan, armen ziwaarts, steunbeen gestrekt.* ***0/1/2*** ***Schouders:*** *de gymnast duwt zich op tot bruggetje met de voeten op een verhoog van 20 cm, de armen en benen zijn gestrekt, armen op schouderbreedte, hielen op de mat. Schouders boven de polsen is 1 punt, schouders voorbij de polsen is 2 punten.* ***0/1/2***									
Kruis hier de punten aan :	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

	Proef 10 : Kreitsen paddestoel									
Kreitsen	***Beschrijving:*** *de gymnast kreitst steeds in een rechte positie met de benen gespannen, de handen blijven op de tape staan (tape 25 cm). Als de gymnast met de handenplaatsing tot 15° afwijkt dan zien we dit als een kleine fout (zie jurering), bij een afwijking tot 30° dan is dit een middelmatige fout. Bij een grotere afwijking van 30° eindigt de oefening na een mondelinge verwittiging om terug in positie te komen. Enkel de volledig uitgevoerde kreitsen tellen mee (360° tot twee steunen).* ***Materiaal:*** *paddestoel*									
Aantal	0	1x		2x		3x		4x		5x
Kruis hier de punten aan :	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Info jurering
Elke oefening is 10 punten waard, op de totaalscore kan er aftrek zijn van:
-0.5 punt:
Enkele uitvoeringen tot de helft van de oefening wordt uitgevoerd met kleine uitvoeringsfoutjes (0.1 tiende) of een kleine technische fouten, bijv. in hoeksteun heupen klein beetje achter de armen.
-1.0 punt:
Enkele uitvoeringen tot de helft van de oefening wordt uitgevoerd met middelmatige uitvoeringsfouten (0.3 tiende) of een middelmatige technische fouten, bijv. kleine plank, rug hoger dan 15°.
-1.5 en -2.0 punt:
combinatie van uitvoerings- en technische fouten tijdens de enkele uitvoeringen tot de helft van de oefeningen. Of, zo goed als de volledige oefeningen gebeurt met kleine uitvoerings/technische fouten (=-1.5 punt) of middelmatige uitvoerings/technische fouten (=-2.0).
Géén erkenning:
Elke beurt dat met een grote fout (technisch/uitvoering) gebeurt. Deze beurt tel je niet mee, na twee opeenvolgende uitvoeringen met een grote uitvoeringsfout of technische fout stopt de oefening.

TOTAALSCORE