



# BREVET NIVEAU 5

**NAAM:**

1. LENIGHEID	/ 10
1.1 Spagaat voorwaarts beide kanten Punten: 0: hoger dan +/- 10 cm van de grond 1: max +/- 10 cm van de grond 2: plat	/ 2 / 2
1.2 Middenspagaat Punten: 0: hoger dan +/- 10 cm van de grond 1: max +/- 10 cm van de grond 2: plat	/ 2
1.3 Spreidzit met buik tot op de grond Punten: 0: buik hoger dan +/- 10 cm van de grond 1: buik max +/- 10 cm van de grond 2: buik op de grond	/ 2
1.4 Langzit met buik tot op de benen Punten: 0: buik hoger dan +/- 10 cm van de buik 1: buik max +/- 10 van de buik 2: buik op de benen	/ 2
2. KRACHT EN EVENWICHT	/ 6
2.1 Sportraam: 10x met voeten tot aan de handen (mag geplooid benen) Punten: 0: geen 10x 1: de volledige oefening met min 2 pauzes 2: de volledige oefening (met max 1 korte pauze)	/ 2
2.2 Van kopstand naar handenstand Punten: 0: gymnast komt amper met hoofd van de grond 1: gymnast rolt door nog voor het in handenstand komt 2: gymnast komt in een volledig uitgestrekte handenstand	/ 2
2.3 Steuntje: van spreidhoeksteun (3sec) naar plank (3sec) Punten:	/ 2

0: gymnast voert de beide oefeningen geen 3 sec uit 1: benen zijn gestrekt onder horizontaal, elk 3 sec 2: benen zijn gestrekt op/boven horizontaal, elk 3 sec	
<b>3. TURNVAARDIGHEDEN</b>	<b>/14</b>
3.1 Loopoverslag – rondat Punten: 0: Met hulp uitgevoerd, niet afgewerkt 1: Met hulp uitgevoerd, afgewerkt OF alleen uitgevoerd, maar niet afgewerkt 2: Alleen uitgevoerd, afgewerkt	/ 2
3.2 Aanloop opsprong rondat-flik Punten: 0: Niet uitgevoerd OF Met hulp uitgevoerd, niet afgewerkt 1: Met hulp uitgevoerd, afgewerkt OF alleen uitgevoerd, maar niet afgewerkt 2: Alleen uitgevoerd, afgewerkt	/ 2
3.3 Handenstand ½ draai Punten: 0: Geen ½ draai 1: ½ draai in meer dan 3 stappen OF niet afgewerkt 2: ½ draai in max 3 stappen, afgewerkt	/ 2
3.4 Aanloop en salto voorwaarts op springplank Punten: 0: Niet uitgevoerd OF met hulp met onstabiele landing (voet verplaatsen/vallen op poep) 1: Alleen uitgevoerd met onstabiele landing (voet verplaatsen/vallen op poep) OF uitgevoerd met hulp met mooie stevige landing 2: Alleen uitgevoerd met mooie stevige landing, zonder vallen	/ 2
3.5 Brug achterwaarts Punten: 0: Uitgevoerd met hulp, niet afgewerkt 1: Uitgevoerd met hulp, afgewerkt OF Alleen uitgevoerd, niet afgewerkt 2: Alleen uitgevoerd, afgewerkt	/ 2
3.6 Brug voorwaarts Punten: 0: Uitgevoerd met hulp, niet afgewerkt 1: Uitgevoerd met hulp, afgewerkt OF Alleen uitgevoerd, niet afgewerkt 2: Alleen uitgevoerd, afgewerkt	/ 2
3.7 Flik uit stand vanuit trampoline (alleen) Punten: 0: Uitgevoerd met hulp, niet afgewerkt 1: Uitgevoerd met hulp, afgewerkt OF Alleen uitgevoerd, niet afgewerkt 2: Alleen uitgevoerd, afgewerkt	/ 2
<b>TOTAAL</b>	<b>/ 30</b>

<b>Totaal proeven</b>	<b>/ 30</b>	<b>Goud: + 80</b>
<b>Lange mat</b>	<b>/ 20</b>	<b>Zilver: 70 tot en met 79</b>
<b>Totaal op 50</b>	<b>/ 50</b>	<b>Brons: - 69</b>
<b>Totaal op 100</b>	<b>/ 100</b>	