

Criteria Préselectiegroep airtrack:

1. vormspanning

- hol-bol maken
- correcte pomphouding kunnen aannemen (na verbetering van leiding)
- 'pakje maken': opgespannen kunnen blijven
- Kaarshouding met steun aan rug

2. Lenigheid

- Vooral schouderlenigheid en ruglenigheid:
 - Schouders Aw losmaken
 - Schouders Vw losmaken
 - Bruggetje duwen vanop bank → rug en schouders controleren: moeten minstens armen kunnen strekken
- Langzit en naar voor buigen → moeten minstens met handen aan enkels geraken.

- Spagaten/split: niet bepalend voor airtrack

3. Kracht

- Armspieren: kunnen optrekken aan de bank die opgehangen is aan het sportraam (ineens motivatie mee)
- Hoeksteun op bank
- Beenspieren

4. Technische en turnelementen

- Streksprong, hurksprong, spreidsprong
- Radslag
- Handstand met hulp
- Vw rollen
- Aw rollen van springplank

! Deze criteria gelden voor kinderen van het 2^e leerjaar – 3^e leerjaar (obv wedstrijdof lange mat)

Vanaf 4^e leerjaar strengere criteria:

- Handstand alleen
- Ophurken naar handstand met hulp
- Notie van kaatsen