

## AktivaCup te Berendrecht op 22.06.2024



De laatste dag van dit turnjaar en ook de laatste wedstrijd trampoline, m.n. de Aktivacup in Berendrecht. Doordat deze helemaal op het laatste van het schooljaar doorgaat, zaten er velen nog in hun examens of hadden net gedaan. Daardoor hebben ze al enkele weken niet kunnen trainen. Toch zijn er 2 gymnasten, Lys en Stef, die konden deelnemen aan deze wedstrijd.

Voor Lys was het een wedstrijd om een nieuwe moeilijke vrije reeks te springen en Stef ging de eerste maal deelnemen aan een wedstrijd op B-niveau. Hiervoor heeft hij 2 nieuwe reeksen moeten leren, omdat de criteria veel hoger liggen.

Lys sprong als eerste van haar categorie, in de voormiddag.

Na wat opwarmen kon ze inspringen, Eerst op de oefentrampoline en daarna op de wedstrijdtrampoline. Aanvankelijk sprong ze wat veel over en weer, maar stilaan beterde dat. Haar reeksen kende ze goed, nu was de opdracht om ze mooi te springen tijdens het jureren. En daar begon de wedstrijd. Lys sprong haar 1ste reeks (10 sprongen) helemaal uit. Ze sprong voldoende hoog en werkte zeer mooi af en met weinig verplaatsing. Knap gedaan, dat was al een goede start van haar wedstrijd.

Als alle andere gymnasten van haar blok hun 1ste reeks hadden gesprongen, bleek Lys op de 2de plaats te staan met 36,94 punten.

Nu kon Lys aan haar 2de reeks beginnen. In deze oefening zaten voor haar 4 salto's.

Ze begon goed met een salto rugwaarts tot zit. Bij de landing van haar 2de sprong kwam ze maar nipt met beide voeten op het trampolinebed. Toch kon ze haar reeks verder goed uitspringen. Het was moeilijker, iets minder afgewerkt en ze heeft wat meer over en weer gesprongen. Haar laatste sprong was wat onzeker waardoor ze onmiddellijk stopte, en ze dus geen outbounce deed, een goede beslissing. Top dat ze heel de reeks heeft kunnen uitspringen. Voor haar vrije reeks kreeg ze 35,37 punten.

In het totaal eindigde ze op de 4de plaats met 72.31 punten, net naast een podiumplaats.

Dikke proficiat Lys, een knappe prestatie.

### TRAMPOLINE C

	11-12 jaar	Meisjes	OPGELEGDE REEKS					VRIJE REEKS					TOTAAL		
			EX	TOF	HV	VJP	Totaal	EX	DIF	TOF	HV	VJP		Totaal	
1	41	Linde Koolen	AKTIVA Berendrecht	15,10	12,59	9,70	0,00	37,39	13,80	2,90	12,09	9,60	0,00	38,39	75,78
2	39	Elise Pauwels	Gym Westerlo	15,70	11,31	9,40	0,00	36,41	14,90	3,00	10,80	9,70	0,00	38,40	74,81
3	35	Kate Vandierendonck	Gym Knokke-Heist	16,00	10,79	9,70	0,00	36,49	14,70	3,00	10,36	9,30	0,00	37,36	73,85
4	31	Lysriani Ceyskens- De Vocht	Gym-Harop	16,20	10,94	9,80	0,00	36,94	13,20	2,50	10,37	9,30	0,00	35,37	72,31
5	38	Lyssa Bouti	Steeds In Form Ooigem	14,40	10,84	9,30	0,00	34,54	13,70	2,40	11,36	9,40	0,00	36,86	71,40
6	40	Julie Dumont	Gym Knokke-Heist	15,30	10,46	9,70	0,00	35,45	13,80	2,90	9,39	9,50	0,00	35,59	71,05
7	33	Eloise Defour	Steeds In Form Ooigem	15,00	10,09	9,90	0,00	34,99	13,20	2,90	10,16	9,70	0,00	35,96	70,95
8	34	Florence Hendrickx	AKTIVA Berendrecht	14,60	10,44	9,40	0,00	34,44	13,30	1,90	10,17	9,80	0,00	35,17	69,61
9	37	Kyara Blondeel	Gym Westerlo	14,50	9,57	9,70	0,00	33,77	14,50	1,50	9,10	9,70	0,00	34,80	68,57
10	36	Liese Verhecken	Gymmax	13,70	9,66	8,80	0,00	32,16	12,80	2,00	9,14	9,10	0,00	33,04	65,20
11	32	Axelle Santos	Gym Westerlo	15,60	9,15	9,90	2,00	32,65	13,20	1,50	8,27	9,40	0,00	32,37	65,02

In de namiddag kwam Stef aan de beurt. Hij was deze voormiddag nog gaan trainen in de turnhal. Hij was blij dat niet alleen zijn ouders erbij waren maar ook zijn moeke en zijn broer. Na wat opwarming kon hij beginnen inspringen. Stef was wel even overdonderd want in zijn wedstrijdblok sprongen ook de 13-14 jarigen tot zelfs de 17-plussers.

Het inspringen verliep goed, hier en daar wat aanwijzingen en Stef was er klaar voor.

Hij werkte zijn 1ste reeks goed af, en sprong heel de reeks bijna in het midden van de trampoline. Hij kreeg voor deze uitvoering 35,25 punten. Een goed begin van zijn wedstrijd. Nu was het even wachten tot iedereen zijn 1ste reeks had gesprongen.

In zijn 2de reeks zaten 6 sprongen van minstens 270° in, nl. 4 salto's, 1 barani en 1 zweefsprong. Stef heeft deze reeks goed uitgesprongen en de hoogte was dezelfde als zijn 1ste reeks. Knap gedaan.

Hij kreeg voor zijn 2de reeks 36,95 punten.

In totaal had hij 72,20 punten en eindigde hiermee op de 2de plaats met een zilveren medaille. Een zeer knappe prestatie voor zijn 1ste wedstrijd op B-niveau.



#### TRAMPOLINE B

11-12 jaar		Jongens
1	2	Rai Meinster Turnclub Atletika Gent
2	4	Stef Vermeulen Gym-Harop
3	1	Kristof Jorissen kt De Gems Diepenbeek
4	5	Aaron Coopman WIK Oostende

OPGELEGDE REEKS					
EX	TOF	HV	VJP	Totaal	
15,50	11,17	9,20	0,00	35,87	
14,60	10,85	9,80	0,00	35,25	
12,30	11,15	9,20	0,00	32,65	
14,50	11,35	9,40	0,00	35,25	

VRIJE REEKS					
EX	DIF	TOF	HV	VJP	Totaal
14,10	4,70	11,08	9,10	0,00	38,98
13,50	3,50	10,85	9,10	0,00	36,95
12,60	3,30	10,90	9,20	0,20	35,80
3,60	0,90	3,09	2,40	0,00	9,99

TOTAAL
74,85
72,20
68,45
45,24

Een dikke pluim gaat nog naar Dimitri om voor ons een hele dag te jureren.

Dit was dan een lange laatste dag, maar met tevreden springers, ouders en trainer.

Dat kan tellen als afsluiter van dit turnjaar.

Hiervan kunnen we nog lang nagenieten tijdens de komende vakantie.

-----Bruno



Koninklijke Turnkring GYM-HAROP v.z.w.  
Bredabaan 593 te 2930 Brasschaat  
0464137080  
RPR Antwerpen  
[www.gym-harop.be](http://www.gym-harop.be)  
info@gym-harop.be

