



Dutch
Gymnastics

Nationaal Turn Systeem

Toestelbepalingen 2025-2029

Turnen Dames

Versie september 2025

Inhoudsopgave

–		
1	SPRONG	2
1.1	Belangrijke maten en eisen	2
1.2	Algemene bepalingen	5
2	BRUG ONGELIJK	6
2.1	Belangrijke maten en eisen	6
2.2	Algemene bepalingen	8
3	EVENWICHTSBALK	9
3.1	Belangrijke maten en eisen	9
3.2	Algemene bepalingen	10
4	VLOER	11
4.1	Belangrijke maten en eisen	11
4.2	Algemene bepalingen	13
5	Overzicht van aanpassingen en wijzigingen	14

1 SPRONG

1.1 Belangrijke maten en eisen

a) Springplank met veren

Lengte	:	1.20 meter
Breedte	:	0.60 meter
Hoogte	:	0.20 meter

- Indien gebruik wordt gemaakt van een springplank van het merk "Janssen-Fritsen" dan bevat de springplank type "Zacht FIG" vijf zilveren veren en de springplank type "Hard FIG" acht gouden veren. Het is niet toegestaan om veren van planken toe te voegen, te herschikken of te verwijderen.
- Bij het gebruik van andere springplanken dient het aantal veren goedgekeurd te worden door de wedstrijdleiding. Het is niet toegestaan om de veren van springplanken te verwisselen of te verwijderen.
- Het meenemen van een eigen springplank is niet toegestaan, tenzij de wedstrijdorganisatie van tevoren nadrukkelijk aangeeft dat het meenemen van een eigen springplank wel is toegestaan. De wedstrijdleiding bepaalt onder welke voorwaarden een eigen springplank mag worden gebruikt. Alle turnsters in dezelfde categorie dienen deze springplank te gebruiken.

b) Trampolineplank

De maten van het frame zijn (bij benadering)	:	1.35 x 1.00 meter
De maten van het springdoek zijn (bij benadering)	:	0.92 x 0.55 meter
Hoogte van de trampolineplank (matzijde)	:	± 0.35 meter

De veren moeten ter bescherming bedekt zijn.

- Het meenemen van een eigen trampolineplank is niet toegestaan, tenzij de wedstrijdorganisatie van tevoren nadrukkelijk aangeeft dat het meenemen van een eigen trampolineplank wel is toegestaan. De wedstrijdleiding bepaalt onder welke voorwaarden een eigen trampolineplank mag worden gebruikt of de hoogte van de trampolineplank aangepast mag worden (indien bij de insprong de grond geraakt wordt).
- In de Middenbouw supplement 1 t/m 7 en de bovenbouw de leeftijdscategorie Jeugd in de niveaus eredivisie t/m 6e divisie worden alle sprongen uitgevoerd met de trampolineplank.

- Indien sporters niet meer verantwoord gebruik kunnen maken van een trampolineplank, is het toegestaan om gebruik te maken van een springplank met veren. Dit vindt na afstemming met de wedstrijdleiding plaats.

c) Minitrampoline

De maten van het frame van de minitrampoline zijn (bij benadering) : 1.10 x 1.10 meter
 De maten van het springdoek van de minitrampoline zijn (bij benadering) : 0.60 x 0.60 meter
 Hoogte van de minitrampoline matzijde : minimaal 0.44 meter en maximaal 0.55 meter
 aanloopzijde : minimaal 0.33 meter en maximaal 0.38 meter

Randen en veren moeten ter bescherming zijn bedekt.

d) Springtoestel volgens FIG-norm

Lengte : 1.20 meter
 Breedte : 0.95 meter

Hoogte zoals vermeld in onderstaande tabellen is gemeten vanaf de vloer.

Middenbouw	Sprongsituatie	
	Springtoestel	Landingsvlak
Niveau Tal	Sprintoestel 1.25	0.30 m
Niveau 1	Springtoestel 1.05 / 1.15 / 1.25 m ¹	Verhoogd vlak 1.30 m
Niveau 2	Springtoestel 1.05 / 1.15 / 1.25 m ¹	0.30 m
Niveau 3	Springtoestel 1.05 / 1.15 / 1.25 m ¹	0.30 m
Niveau 4	Springtoestel 1.05 / 1.15 / 1.25 m ¹	0.30 m
Niveau 5	Springtoestel 1.05 / 1.15 / 1.25 m ¹	0.30 m
Niveau 6	Verhoogd vlak 0.60 / 0.90 m ¹¹	0.60 of 0.90 m (+0.10 m dempingsmat)
Niveau 7	Verhoogd vlak 0.60 / 0.90 m ¹¹	0.60 of 0.90 m (+0.10 m dempingsmat)

¹ In niveau 1, 2, 3, 4 en 5 bepaalt de turnster de hoogte van het springtoestel.

¹¹ In niveau 6 en 7 bepaalt de turnster de hoogte van het verhoogd vlak.

Bovenbouw	Jeugd	Junior	Senior
Eredivisie	1.25 m		
Supplement A			1.25 m
Supplement B		1.25 m	1.25 m
Supplement C	1.25 m	1.25 m	1.25 m
Supplement D	1.25 m	1.25 m	1.25 m
Supplement E	1.25 m	1.25 m	1.25 m
Supplement F	1.25 m	1.25 m	1.25 m
Supplement G	1.20 m	1.20 m	1.20 m
Supplement H	1.15 m	1.15 m	

- Voor de Bovenbouw leeftijdscategorie jeugd supplement D, E, F, G & H mag een minitrampoline gebruikt worden in plaats van een trampolineplank. Voor de Bovenbouw leeftijdscategorie junior en senior supplement D, E, F, G & H mag een minitrampoline gebruikt worden in plaats van een springplank. Indien gebruik wordt gemaakt van een minitrampoline moet het springtoestel 0.10 meter hoger gezet worden.

e) Landingsmat

- Breedte : minimaal 2.00 meter
 Lengte : minimaal 3.00 meter
 Hoogte : 0.30 meter

f) Dempingsmat

- Breedte : minimaal 2.00 meter
 Lengte : minimaal 6.00 meter (indien niet voorhanden dan 4.00 meter)
 Hoogte : 0.10 meter

g) Gebruik van matten

- De hoogte van het landingsvlak voor de Middenbouw bestaat uit een mattenstapel. Bij een sprong tot ruglig of buiklig is een dempingsmat verplicht.
- Voor de Middenbouw geldt dat bij een landingsvlak met lengte van 3.00 meter een dempingsmat is toegestaan met een lengte van 2.00 meter.

- Bij gebruik van 0.20 meter matten is een dempingsmat verplicht. Bij gebruik van een landingsmat van 0.30 meter hoogte is het gebruik van een dempingsmat niet toegestaan. Bij de eredivisie jeugd is een extra dempingsmat toegestaan bij de sprongen zoals beschreven in het supplement.
- In de categorie eredivisie jeugd is het gebruik van een extra dempingsmat toegestaan bij alle sprongen.

h) Aanloop

- Een turnster heeft recht op een aanloop van maximaal 25.00 meter.
- Bij de aanloop van een 'arabier - flikflak' sprong in de Middenbouw en jeugd categorie heeft de turnster de keus om:
 - a. 3 matje trapsgewijs in de breedte gestapeld voor de trampolineplank te plaatsen in verband met de afzet.
 - b. 1 matje in de lengte of breedte ligging voor de trampolineplank te plaatsen in verband met de afzet.
Dit matje mag / deze matjes mogen ook deels over de trampolineplank liggen.
- Deze matjes hebben de volgende afmetingen:

Breedte	:	1.00 meter
Lengte	:	1.50 of 2.00 meter
Hoogte	:	0.06 meter

1.2 Algemene bepalingen

Voor zover hier niet omschreven gelden de FIG-bepalingen. Zie FIG Apparatus Norms, Part I – IV.

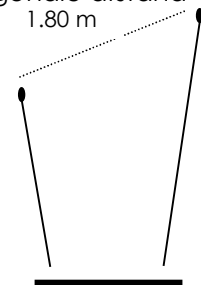
2 BRUG ONGELIJK

2.1 Belangrijke maten en eisen

- a) Brug ongelijk Bovenbouw voor leeftijdscategorie jeugd en junior 1^e t/m 6^e divisie, eredivisie jeugd en Middenbouw TAL
- | | |
|-------------------------------------|---|
| Hoogte lage ligger | : 1.75 meter vanaf de vloer (1.55 meter vanaf bovenzijde mat) tot bovenzijde ligger, gemeten bij diagonale afstand tussen de liggers van 1.80 meter |
| Hoogte hoge ligger | : 2.55 meter vanaf de vloer (2.35 meter vanaf bovenzijde mat) tot bovenzijde ligger, gemeten bij diagonale afstand tussen de liggers van 1.80 meter |
| Lengte ligger | : 2.40 meter |
| Diagonale afstand tussen de liggers | : zie algemene bepalingen |
- b) Brug ongelijk Bovenbouw voor leeftijdscategorie senior 1^e t/m 6^e divisie
- | | |
|-------------------------------------|---|
| Hoogte lage ligger | : 1.80 meter vanaf de vloer (1.60 meter vanaf bovenzijde mat) tot bovenzijde ligger, gemeten bij diagonale afstand tussen de liggers van 1.80 meter |
| Hoogte hoge ligger | : 2.60 meter vanaf de vloer (2.40 meter vanaf bovenzijde mat) tot bovenzijde ligger, gemeten bij diagonale afstand tussen de liggers van 1.80 meter |
| Lengte ligger | : 2.40 meter |
| Diagonale afstand tussen de liggers | : zie algemene bepalingen |

Bij team wedstrijden Bovenbouw dient de hoogte van de hoge ligger bij aanvang van de wedstrijd kenbaar gemaakt te worden bij de wedstrijdleiding voor iedere sporter in het team. Jeugd, junior en senior turnsters mogen zowel op 2.55 als 2.60 meter turnen.

- c) Brug ongelijk Middenbouw
- | | |
|-------------------------------------|---|
| Hoogte lage ligger | : 1.65 meter vanaf de vloer tot bovenzijde ligger, gemeten bij diagonale afstand tussen de liggers van 1.80 meter |
| Hoogte hoge ligger | : 2.45 meter vanaf de vloer tot bovenzijde ligger, gemeten bij diagonale afstand tussen de liggers van 1.80 meter |
| Lengte ligger | : 2.40 meter |
| Diagonale afstand tussen de liggers | : zie algemene bepalingen |



d) Springplank met veren

Lengte	:	1.20 meter
Breedte	:	0.60 meter
Hoogte	:	0.20 meter

- Indien gebruik wordt gemaakt van een springplank van het merk "Janssen-Fritsen" dan bevat de springplank type "Zacht FIG" vijf zilveren veren. Het is niet toegestaan om veren van planken toe te voegen, te herschikken of te verwijderen.
- Bij het gebruik van andere springplanken dient het aantal veren goedgekeurd te worden door wedstrijdleiding. Het is niet toegestaan om de veren van springplanken te verwisselen of te verwijderen.
- Het meenemen van een eigen springplank is niet toegestaan, tenzij de wedstrijdorganisatie van tevoren nadrukkelijk aangeeft dat het meenemen van een eigen springplank wel is toegestaan. De wedstrijdleiding bepaalt onder welke voorwaarden een eigen springplank mag worden gebruikt. Alle turnsters in dezelfde categorie dienen deze springplank te gebruiken.
- Bij opsprongen op, aan of over de lage ligger en naar de hoge ligger is het gebruik van een springplank toegestaan. Het is niet toegestaan de springplank tussen de liggers te plaatsen bij de borstwaartsom (wel: de lengterichting van de plank parallel aan de ligger) en het is niet toegestaan een extra onderlaag (mat/plankje) onder de springplank te plaatsen.

e) Landingsmat

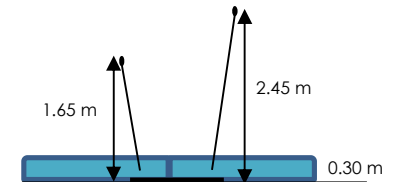
Breedte	:	minimaal 2.00 meter
Lengte	:	minimaal 3.00 meter
Hoogte	:	0.30 meter

f) Dempingsmat

Breedte	:	minimaal 2.00 meter
Lengte	:	minimaal 4.00 meter (indien niet voorhanden dan 2.00 meter)
Hoogte	:	0.10 meter

g) Gebruik van matten

- Voor de veiligheid van de turnsters dient de vloer rondom en onder de brug en de landingsplaats volledig bedekt te zijn met matten van minimaal 0.12 meter of 0.20 meter dikte.
- Bij gebruik van 0.12 meter of 0.20 meter matten is het gebruik van een dempingsmat bij de afsprong verplicht. Bij gebruik van een landingsmat van 0.30 meter is het gebruik van een dempingsmat niet toegestaan.
- Bij afsprongen over of vanaf de hoge ligger is het gebruik van een landingsmat toegestaan. Indien de opsprong met behulp van een springplank aan dezelfde zijde plaats vindt als de afsprong, dan moet deze op de dempingsmat worden geplaatst.
- Het gebruik van een extra dempingsmat is toegestaan in de categorie middenbouw niveau TAL en 1 en eredivisie jeugd, indien een vluchtelement aan dezelfde ligger en/of een liggerwissel wordt geturnd in de oefening, ten behoeve van het betreffende element.
- In de Middenbouw supplement 6 en 7 dient de vloer onder de brug en de landingsplaats volledig bedekt te zijn met matten van 0.30 meter dikte. Het is niet toegestaan de landingsmatten te verplaatsen tijdens de oefening.
- Indien niet voldoende matten in de accommodatie aanwezig zijn, dan bepaalt de wedstrijdleiding op welke wijze de toestellen aangepast dienen te worden om de veiligheid van de turnsters te waarborgen.



2.2 Algemene bepalingen

- Voor zover hier niet omschreven gelden de FIG-bepalingen. Zie FIG Apparatus Norms, Part I t/m IV.
- Op grond van haar lichaamslengte kan een turnster de wedstrijdleiding voor aanvang van de wedstrijden verzoeken beide liggers van de brug of rekstok 0.05 meter hoger te stellen. Verhoging is enkel aan de orde, indien voeten in hang aan de hoge ligger of heupen in hang aan de lage ligger de mat raken en indien de mogelijkheid daarvoor aanwezig is en de veiligheid van de turnster niet in het geding is.
- de hoogte van de liggers wordt gemeten bij een diagonale afstand tussen de liggers van 1,80 meter. De turnster mag de brug altijd smaller maken. Indien de brug dit toelaat mag de brug ook breder gemaakt worden. Het smaller of breder maken van de brug heeft invloed op de liggerhoogte. De turnster dient zich hiervan bewust te zijn.

3 EVENWICHTSBALK

3.1 Belangrijke maten en eisen

a) Evenwichtsbalk:

Lengte	:	5.00 meter
Breedte oppervlak	:	0.10 meter
Dikte van de balk	:	0.16 meter
Hoogte van de balk	:	voor de verschillende niveaus en leeftijdscategorieën geldt onderstaande tabel.

Leeftijdscategorie	Hoogte vanaf de vloer
Middenbouw TAL	1.25 m
Middenbouw 1 t/m 7	1.10 m
Jeugd	1.25 m
Junior	1.25 m
Senior	1.25 m

- De evenwichtsbalk dient voorzien te zijn van een zachte toplaag. Bij een evenwichtsbalk van het merk “Janssen-Fritsen” betreft dit het type “Soft Touch”.

b) Springplank met veren

Lengte	:	1.20 meter
Breedte	:	0.60 meter
Hoogte	:	0.20 meter

- Indien gebruik wordt gemaakt van een springplank van het merk “Janssen-Fritsen” dan bevat de springplank type “Zacht FIG” vijf zilveren veren. Het is niet toegestaan om de veren van planken toe te voegen, te herschikken of te verwijderen.
- Bij het gebruik van andere springplanken dient het aantal veren goedgekeurd te worden door de wedstrijdleiding. Het is niet toegestaan om veren van springplanken te verwisselen of te verwijderen.
- Het meenemen van een eigen springplank is niet toegestaan, tenzij de wedstrijdorganisatie van tevoren nadrukkelijk aangeeft dat het meenemen van een eigen springplank wel is toegestaan. De wedstrijdleiding bepaalt onder welke voorwaarden een eigen springplank mag worden gebruikt. Alle turnsters in dezelfde categorie dienen deze springplank te gebruiken.

- Bij opsprongen is het gebruik van een springplank toegestaan. Het is niet toegestaan een extra onderlaag (mat/plankje) onder de springplank te plaatsen.

c) Landingsmat

Breedte	:	minimaal 2.00 meter
Lengte	:	minimaal 3.00 meter
Hoogte	:	0.30 meter

d) Dempingsmat

Breedte	:	minimaal 2.00 meter
Lengte	:	minimaal 4.00 meter (indien niet voorhanden dan 2.00 meter)
Hoogte	:	0.10 meter

e) Gebruik van matten

- Voor de veiligheid van de turnsters dient de vloer rondom en onder de evenwichtsbalk en de landingsplaats volledig bedekt te zijn met matten van minimaal 0.12 meter of 0.20 meter dikte. Indien niet voldoende matten in de accommodatie aanwezig zijn, waardoor enkel met matten van 0.06 meter dikte kan worden gewerkt, dient de balk 0.15 meter lager geplaatst te worden. Gemeten vanaf de vloer betreft dit respectievelijk 0,95 meter (Middenbouw) en 1.10 meter (Bovenbouw).
- Het gebruik van een dempingsmat bij de afsprong is verplicht. Indien de opsprong met behulp van een springplank aan dezelfde zijde plaats vindt als de afsprong, dan moet deze op de dempingsmat worden geplaatst.
- Bij de afsprong is het gebruik van een landingsmat toegestaan. Bij gebruik van een landingsmat van 0.30 meter is het gebruik van een dempingsmat niet toegestaan.
- Indien niet voldoende matten in de accommodatie aanwezig zijn, dan bepaalt de wedstrijdleiding op welke wijze de toestellen aangepast dienen te worden om de veiligheid van de turnsters te waarborgen.

3.2 Algemene bepalingen

1. Voor zover hier niet omschreven gelden de FIG-bepalingen. Zie FIG Apparatus Norms, Part I – IV.

4 VLOER

4.1 Belangrijke maten en eisen

- a) Verende vloer
- | | | |
|-------------------|---|---------------------|
| Oppervlakte vloer | : | 12.00 x 12.00 meter |
| Veiligheidsrand | : | minimaal 1.00 meter |
| Markeringsstrepen | : | 0,05 meter |
- b) Tumblingbaan of 1 baan van verende vloer:
- | | | |
|---------|---|---------------------|
| Lengte | : | 15.00 meter |
| Breedte | : | minimaal 2.00 meter |
- c) Luchtbaan
- | | | |
|---------|---|---------------------|
| Lengte | : | 12.00 meter |
| Breedte | : | minimaal 2.00 meter |
| Hoogte | : | minimaal 0.20 meter |
- d) Vierkante luchtvloer
- | | | |
|-------------------|---|---------------------|
| Oppervlakte vloer | : | 12.00 x 12.00 meter |
| Veiligheidsrand | : | minimaal 1.00 meter |
| Hoogte | : | minimaal 0.20 meter |
- e) Gebruik vloer / tumblingbaan / luchtbaan / luchtvloer:
- Het turnen op een verende vloer (met stalen vloer of blokken) of luchtvloer is verplicht voor:
 - Middenbouw supplement 1 t/m 4 en talentendivisie
 - Bovenbouw eredivisie jeugd & supplement A t/m E
 - Het turnen op een verende vloer (met stalen vloer of blokken) of luchtvloer is gewenst voor:
 - Middenbouw supplement 5 t/m 7
 - Bovenbouw supplement F, G & H
 - Indien geen verende vloer aanwezig is, dan dient een tumblingbaan, 1 vloerbaan, luchtvloer of een luchtbaan met landingsmat te worden gelegd van minimaal 15 meter.

- Bij gebruik van de luchtbaan dient aan het einde van de baan een landingsmat van 0.30 meter geplaatst te worden voor de landingen van de acrobatische series.
- Het acrobatisch en gymnastische gedeelte dient op de tumblingbaan/luchtbaan te worden uitgevoerd. De choreografie mag vervolgd worden in het verlengde van de baan of rondom de baan.
- Bij kwalificatiewedstrijden, die leiden naar de landelijke wedstrijden en alle landelijke wedstrijden zelf, is voor alle niveaus een verende vloer verplicht.

f) Springplank met veren

Lengte	:	1.20 meter
Breedte	:	0.60 meter
Hoogte	:	0.20 meter

- Indien gebruik wordt gemaakt van een springplank van het merk "Janssen-Fritsen" dan bevat de springplank type "Zacht FIG" vijf zilveren of blauwe veren. Het is niet toegestaan om de veren van planken toe te voegen, te herschikken of te verwijderen.
- Bij het gebruik van andere springplanken dient het aantal veren goedgekeurd te worden door de wedstrijdleiding. Het is niet toegestaan om de veren van springplanken te verwisselen of te verwijderen.
- Het meenemen van een eigen springplank is niet toegestaan, tenzij de wedstrijdorganisatie van tevoren nadrukkelijk aangeeft dat het meenemen van een eigen springplank wel is toegestaan. De wedstrijdleiding bepaalt onder welke voorwaarden een eigen springplank mag worden gebruikt.
- Het gebruik van de springplank is enkel toegestaan in de Middenbouw supplement 5 en 6.

g) Gebruik van matten:

- Het gebruik van een landingsmat of dempingsmat is niet toegestaan.

- Uitzonderingen zijn:
 - a. Het gebruik van een dempingsmat is toegestaan in de categorie eredivisie jeugd indien salto's met D-waarde worden geturnd in de oefening.
De dempingsmat heeft de volgende afmetingen:

Breedte	:	2.00 meter
Lengte	:	2.00 meter
Hoogte	:	0.10 meter
 - b. Het gebruik van een landingsmat achter een luchtbaan voor de landing van acrobatische series.
Deze landingsmat heeft de volgende afmetingen:

Breedte	:	minimaal 2.00 meter
Lengte	:	minimaal 3.00 meter
Hoogte	:	0.30 meter

4.2 Algemene bepalingen

- Voor zover hier niet omschreven gelden de FIG-bepalingen. Zie FIG Apparatus Norms, Part 1 – IV.

Overzicht van aanpassingen en wijzigingen

Aanpassingen van versie juli 2024 naar september 2025

- Algemeen: niveau middenbouw TAL toegevoegd.
- Sprong: kast als springtoestel verwijderd
- Sprong: sprongsituaties aangepast aan vernieuwde oefenstof.
- Brug: specifieke toestelsituatie middenbouw niveau 2 verwijderd
- Balk: alle niveaus zijn gewijzigd naar Soft Touch
- Vloer: gebruik diagonale dempingsmat verwijderd.