

Nationaal Turn Systeem

Helpdesk Bovenbouw & Middenbouw

2022-2024

Versie oktober 2022

Inhoudsopgave

Sectie 2 - Artikel 2.3 Plichten van de turnster.....	4
Artikel 2.3.2 Wedstrijdtenuue.....	4
Sectie 3 - Artikel 3.1 Rechten van de coach.....	4
Artikel 3.2 Verantwoordelijkheden van de coach	4
Sectie 6 - Artikel 6.3 Te korte oefening	4
Sectie 7.....	5
Artikel 7.2 Moeilijkheidswaarde (MW)	5
Artikel 7.3 Samenstellingseisen	6
Artikel 7.4 Verbindingswaarde & Afsprong bonus	7
Artikel 7.5 Samenstellingselementen (SE) (alleen MB)	8
Sectie 8 - Artikel 8.3 – Tabel voor algemene fouten en straffen	9
Sectie 9 - Technische Richtlijnen	9
Artikel 9.2 Balk en Vloer.....	9
Artikel 9.3 Eisen voor specifieke (dans)elementen	9
Artikel 9.4 Brug ongelijk	11
Sectie 10 – Sprong	12
Artikel 10.1 Algemeen	12
Artikel 10.2 Aanlopen	12
Artikel 10.4 Eisen.....	12
Artikel 10.7 Eisen per supplement	12
Artikel 10.8 Specifiek middenbouw	13
Sectie 11 – Brug Ongelijk	13
Artikel 11.2 Inhoud en samenstelling van de oefening.....	13
Artikel 11.4 Verbindingswaarde (VW) – D-Panel (alleen BB)	14
Artikel 11.6.1 Aftrekken voor samenstelling (E-Panel).....	14
Artikel 11.6.2 Specifieke Toestel Aftrekken.....	14
Artikel 11.7 Opmerkingen – Afsprong	14
Artikel 11.8 Specifiek middenbouw	15
Sectie 12 – Balk.....	17
Artikel 12.1 Algemeen	17
Artikel 12.3.1 Samenstellingseisen	17
Artikel 12.3.2 Samenstellingselementen / Artikel 12.5 Bonus	18
Artikel 12.4 Verbindingswaarde (VW) en Serie Bonus (SB)	18
12.6 Aftrekken voor artistieke presentatie en choreografie (E-panel)	19
Artikel 12.7 Opmerkingen	19
Artikel 12.8.2 Balk houdingen serie	19

Sectie 13 – Vloer	20
Artikel 13.1 Algemeen	20
Artikel 13.2 Inhoud van de oefening	20
Artikel 13.3.1 Samenstellingseisen (SE) – D-panel	21
Artikel 13.3.2 Samenstellingselementen	21
Artikel 13.3. Danspassage als samenstellingseis / samenstellingselement	22
Artikel 13.4 Verbindingswaarde	22
Artikel 13.7 Acrolijnen en Afsprongen	22
Artikel 13.8 Specifiek middenbouw	23
Elemententabel vloer	24
Toestelbepalingen vloer	24

Sectie 2 - Artikel 2.3 Plichten van de turnster

Met ingang van september 2022 is het voor turnsters weer toegestaan om bij brug ongelijk onder de lage ligger door te lopen zonder aftrek. Het is echter niet toegestaan om na het presenteren onder de lage ligger door te rennen. Er volgt dan een neutrale aftrek van 0.30 van de eindscore.

Artikel 2.3.2 Wedstrijdtenue

De turnster dient een wedstrijdpakje of unitard te dragen. De halslijn aan voor- en achterzijde van het wedstrijdtenue dient fatsoenlijk te zijn en de pakjes mogen maximaal tot heuphoogte uitgesneden zijn. Indien het tenue voldoet aan deze eisen kan geen aftrek worden gegeven voor het zien van een (sport)BH of ondergoed.

Het dragen van sieraden is niet toegestaan. Kleine oorstekers en oorbellen, die de veiligheid van de turnster niet in gevaar brengen, zijn wel toegestaan.

Een turnster moet afzien van het dragen van sportcompressie kousen/mouwen tijdens de wedstrijd oefening. De aanleiding voor het invoeren van deze regel is het mogelijke verband tussen het dragen van compressie en een positieve invloed op de sportprestatie. Het gebruik van bandages of sporttape (beige of huidkleurig) blijft toegestaan.

Sectie 3 - Artikel 3.1 Rechten van de coach

Voor de **Middenbouw** geldt dat de coach het recht heeft om aanwezig te zijn op het podium of matten bij:

- Sprong
- Brug ongelijk tijdens de oefening om veiligheidsredenen
- Balk tijdens de opsprong, acrobatische elementen en de afsprong.
- Vloer op de plaats waar acrobatische elementen met vlucht worden geturnd.

Voor vloer geldt dat de coach voor acrobatische elementen met vlucht op de vloer aanwezig mag zijn; bij andere elementen dient de coach de vloer te verlaten. Een coach mag meerdere keren tijdens de oefening het podium of de mat betreden.

Artikel 3.2 Verantwoordelijkheden van de coach

De coach zal zich onthouden van direct spreken tot de turnster of haar op enige andere wijze helpen tijdens haar oefening. Er volgt aftrek als de aanwijzing, aanmoediging of het signaal nodig is om de turnster haar oefening te laten vervolgen.

Sectie 6 - Artikel 6.3 Te korte oefening

In geval van een te korte oefening wordt gekeken naar alle geturnde elementen met moeilijkheidswaarde in de oefening:

- Voor BB & **MB**: ongeacht of elementen met MW meetellen in de 6, 7 of 8 hoogste waarde elementen voor de D-score.
- Voor BB: ongeacht het minimum aantal dans- of acro elementen.
- Voor BB (brug ongelijk): elementen die geen MW krijgen vanwege de rootskill regel tellen wel mee in de bepaling voor te korte oefening (zie brug sectie 11.2).
- Voor BB (vloer): acro-elementen na de laatste acrolijn tellen wel mee in de bepaling voor te korte oefening (maar krijgen geen MW, zie vloer sectie 13).

Elementen die geen MW krijgen vanwege technisch falen, hulp of herhaling tellen niet mee.

Sectie 7

Artikel 7.2 Moeilijkheidswaarde (MW)

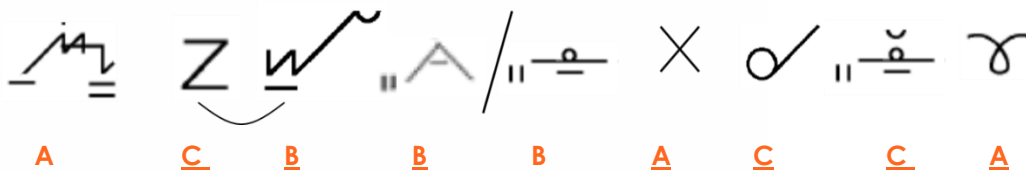
Voor de bovenbouw geldt: De afsprong is altijd 1 van de 6, 7 of 8 hoogste MW tellend voor de D-score. Voor de D-score dient altijd te worden meegeteld op balk en vloer:

1. Minimaal 3 danselementen
2. Minimaal 3 (suppl. A t/m C) of 2 (suppl. D t/m H) acro-elementen, waarvan 1 de afsprong is
 - Dans en acro mogen elkaar niet vervangen.

Stappenplan voor het bepalen van de D-score op balk en vloer:

1. Tel de afsprong
2. Tel 2 (suppl. A t/m C) of 1 (suppl. D t/m H) acro-elementen met hoogste MW
3. Tel 3 hoogste MW danselementen
4. Vul aan met 2 (suppl. A t/m F) of 1 (suppl. G en H) optionele elementen (dans of acro)

Voorbeeld balk - supplement D: Doorhurken - wisselspagaatsprong-hurkhoek ½ draai – spreidhoeksprong-(stop-)spagaatsprong 2 benen - radslag – 1/1 draai met been geheven – spagaatsprong ½ draai – salto vo



→ Bepaling van de tellende MW voor de D-score:

1. Afsprong A
2. 1x acro (minimaal 2 nodig, incl. afsprong) A
3. 3x dans (minimaal 3 nodig) C, C, C
4. 2x optioneel B, B

$$MW = 3C + 2B + 2A = 1.50 \text{ p.}$$

Let op: ondanks dat dans hoger is dan acro, moet er een A-acro in plaats van een B-dans meegeteld worden (vervanging niet toegestaan).

Voor de **Middenbouw** niveau 1 t/m 7 geldt dat de 6 hoogste waarde elementen tellen voor MW. De afsprong mag 1 van die elementen zijn, maar dat hoeft niet, in tegenstelling tot de bovenbouw. Indien er geen afsprong geturnd wordt volgt geen neutrale aftrek van 0.50 voor "geen afsprong". Zonder afsprong kan evengoed 6 elementen geteld worden voor MW.

In de **Middenbouw** mogen geen elementen worden geturnd met moeilijkheidswaarde D of hoger, met uitzondering van de aerals op balk in niveau 1 t/m 3. De aerals op balk worden als C element (MW 0.30) geteld. Een D-element die wordt afgewaardeerd naar een C-element is ook niet toegestaan.

Voorbeeld brug ongelijk: 'Strekhang aan de hoge ligger, voorzwaai met ½ draai en vluchtfase tot handstand op de lage ligger', die tot horizontaal wordt uitgevoerd.



Afgewaardeerd van D naar C element → krijgt geen MW omdat het oorspronkelijk een D-element is.

7.2.1 Erkenning van MW van elementen

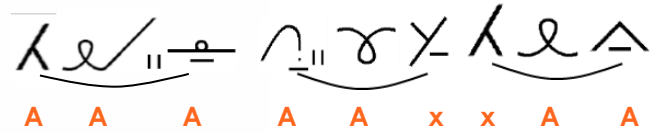
d) Verschillende danselementen in hetzelfde vak in de Elemententabel (zelfde nummer) krijgen slechts eenmaal MW in de oefening toegekend, in chronologische volgorde.
→ Deze regel geldt niet voor acro-elementen in hetzelfde vak (zelfde nummer).

Voorbeeld vloer:

1^e serie: arabier streksalto ao spagaatsprong

2^e serie: overslag hurksalto vo sissone

3^e serie: arabier hurksalto ao spreidhoeksprong



→ Spagaatsprong en sissone (1.109) staan in hetzelfde vak: tel in chronologische volgorde, alleen spagaatsprong krijgt MW;

→ Spagaatsprong en spreidhoeksprong staan in verschillende vakken: ken beide MW toe;

→ Hurksalto en streksalto achterover staan in hetzelfde vak, maar zijn verschillende elementen (regel 7.2.1.d geldt niet voor acro), beiden krijgen A-waarde toegekend.

f) Sprongen uitgevoerd in parallelstand op de balk krijgen 1 MW hoger dan dezelfde sprong uitgevoerd in dwarsstand.

→ In supplement E t/m H krijgen TA elementen 1 MW hoger toegekend en krijgen dus A-waarde.

→ In supplement A t/m D zijn geen TA toegestaan; TA-elementen parallel uitgevoerd krijgen **geen** MW.

g) Salto's worden als verschillend beschouwd als ze genoemd worden onder hetzelfde nummer en in verschillende lichaamshoudingen (hurk, hoek of gestrekt) worden uitgevoerd.

Indien in de supplementen **middenbouw** 'salto' staat, is de lichaamshouding of vorm vrij en dus kan de turnster kiezen uit salto hurk/hoek/strek houding, met of zonder draaien. Indien een streksalto wordt gevraagd mag deze met draai worden uitgevoerd, mits de lichaamshouding conform beschrijving blijft.





7.2.2 Erkenning van elementen gebeurt in chronologische volgorde

c) Voor de bovenbouw geldt dat indien een element 1 MW lager krijgt toegekend doordat niet aan de technische vereisten wordt voldaan en het element wordt later in de oefening nogmaals geturnd, dan wordt dit als herhaling beschouwd en krijgt het herhaalde element geen MW.

Voor de **Middenbouw** geldt dat indien een element 1 MW lager krijgt toegekend doordat niet aan de technische vereisten wordt voldaan en het element later in de oefening nogmaals wordt geturnd, het herhaalde element MW toegekend krijgt.

Voorbeeld brug ongelijk **middenbouw**:

		OF		
B	C		C	B
Beide elementen tellen voor MW				

		OF		
C	C		B	B
Het 1 ^e element telt voor MW				

Artikel 7.3 Samenstellingseisen

Alle elementen die MW toegekend krijgen kunnen gebruikt worden om SE te vervullen, ongeacht:

- uitgevoerd met of zonder val;
- wel of niet behorend tot de 6, 7 of 8 hoogste tellende MW voor de D-score.

Herhalingen krijgen geen MW en kunnen dus geen SE vervullen.

Artikel 7.4 Verbindingswaarde & Afsprong bonus

Alle elementen die MW toegekend krijgen kunnen gebruikt worden om SE te vervullen, maar verbindingen dienen **zonder val** te worden uitgevoerd.

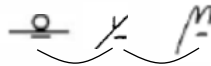
Voorbeeld balk: radslag arabier



Val na acrobatische serie

→ Door de val na de acroserie kan geen VW worden toegekend (de SE acroserie is wel vervuld, zie 7.3).

Voorbeeld balk: Loopspagaatsprong (A) – sissone (180°) (A) – kattensprong (A):



Val na kattensprong

→ Door de val na de kattensprong kan geen VW worden toegekend voor de verbinding sissone – kattensprong. Er wordt wel VW toegekend voor de verbinding spagaatsprong-sissone.

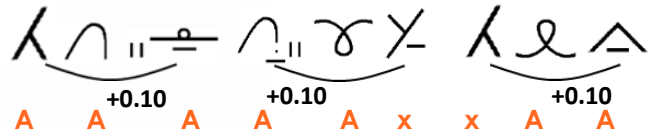
Herhalingen krijgen geen MW en kunnen dus niet gebruikt worden voor VW, tenzij uitgevoerd in 1 verbinding.

Voorbeeld vloer - supplement E

1^e serie: arabier flik-flak spagaatsprong

2^e serie: overslag hurksalto vo sissone

3^e serie: arabier hurksalto ao spreidhoeksprong



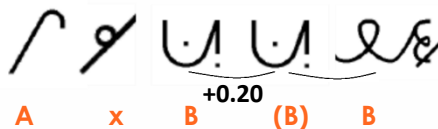
→ Sissone krijgt geen MW, dus geen VW voor salto voorover – sissone

→ Arabier is herhaald en krijgt geen MW, dus geen VW voor arabier – salto aw

Elementen kunnen slechts 2x gebruikt worden voor VW, met uitzondering van:

- Een herhaald vluchtelement op brug binnen een verbinding van 3 of meer elementen
- Een herhaalde salto op balk en vloer binnen een verbinding van 3 of meer elementen (VW wordt toegekend voor alle verbindingen)

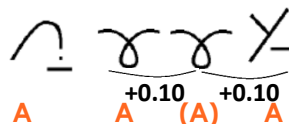
Voorbeeld brug ongelijk - supplement D: Kip – opzwaai – reus ao – reus ao – salto ao ½ draai



→ Reus-reus geeft 0.20 VW voor B+B, omdat reus in dezelfde verbinding wordt herhaald.

→ Reus-afsprong geeft geen VW, want het element 'reus' wordt herhaald in een andere verbinding voor de 3^e keer.

Voorbeeld vloer - supplement C: Overslag – hurksalto vo – hurksalto vo – sissone



→ Voor salto's op vloer geldt de uitzondering dat alle VW binnen dezelfde verbinding geteld worden, dus geef VW voor salto-salto en salto-sissone.

7.4.3. Afsprong bonus

Op brug ongelijk, balk en vloer wordt een bonus van 0.20 punt toegekend als de afsprong:

- C-waarde of hoger heeft bij supplement A & B
- B-waarde of hoger heeft bij supplement C & D

Om de bonus te krijgen moet de afsprong zonder val uitgevoerd worden. Op vloer mag het laatste acro-element in de acrolijn in verbinding worden geturnd met een gymnastische sprong voor de afsprong bonus. Het element met de hoogste moeilijkheidswaarde in de acrolijn telt voor de afsprong bonus; de acrolijn moet zonder val uitgevoerd worden.

Voorbeeld vloer – supplement C & D:

In de acrolijn overslag (A) – streksalto (B) – hurksalto (A) telt in supplement C & D de streksalto voor de afsprong bonus.

Artikel 7.5 Samenstellingselementen (SE) (alleen MB)

Alle elementen die MW toegekend krijgen kunnen gebruikt worden om SE te vervullen, ongeacht:

- uitgevoerd met of zonder val;
- wel of niet behorend tot de 6 hoogste tellende MW voor de D-score.

In de middenbouw kunnen sommige SE ingevuld worden met elementen die niet in de elemententabel staan. Bijvoorbeeld optrekken tot buighang en komen tot omgekeerde hang (Brug ongelijk niveau 2) of streksprong af (Balk niveau 3).

Samenstellingselementen en bonussen in de middenbouw moeten geturnd worden zoals ze staan beschreven. Bij de opzwaaien op brug ongelijk is hoger opzwaaien toegestaan; voor het toekennen van het SE is geen afwijking naar beneden toegestaan.

Een element mag niet worden herhaald om een ander samenstellingselement (en evt. bonus) te vervullen.

Voorbeeld vloer - supplement 4:

1^e serie: Loopoverslag – arabier
2^e serie: Loopoverslag – overslag`



2.	Verbinding van minimaal 2 acrobatische elementen met vlucht, waarvan 1 arabier	0.50	SE 2 uitgevoerd als arabier – fik-flak	+ 0.30
3.	Acrobatisch element voorover; keuze uit loopoverslag of overslag of salto voorover	0.50	SE 3 uitgevoerd als acrolijn van 2 verschillende elementen met vlucht voorover	+ 0.30

Met de 1^e serie voldoet de turnster aan SE 2. Met de overslag uit de 2^e serie voldoet de turnster aan SE 3. Bonus 3 wordt niet toegekend aangezien de loopoverslag een herhaald element is waarmee een andere SE wordt vervuld.

Sectie 8 - Artikel 8.3 – Tabel voor algemene fouten en straffen

Landingsfouten:

Indien bij een landing de voeten licht uit elkaar staan en de turnster de hakken tegen elkaar zou kunnen sluiten, wordt geen aftrek voor 'Benen uit elkaar' toegekend. Het is echter niet nodig dat de turnster de hakken sluit om aftrek te voorkomen.

Het toucheren / aanraken toestel / matten met handen, maar niet vallen geeft 0.30 punt aftrek en is inbegrepen bij de maximale aftrek voor de landing van 0.80 punt.

Onregelmatigheden aan het toestel:

Bij de Eredivisie Jeugd en Middenbouw niveau 1 is het gebruik van een extra dempingsmat bij bepaalde sprongen of elementen toegestaan. Indien de turnster de aangegeven sprong, het element of acrobatische serie NIET uitvoert, is er sprake van het gebruik van niet toegestane extra matten en volgt 0.50 punt neutrale aftrek van de eindscore.

Voorbeeld vloer – Eredivisie Jeugd:

Een turnster Eredivisie Jeugd legt op de vloer een dempingsmat neer voor een serie met een salto D-waarde. De turnster komt niet uit en springt een serie met salto A-waarde. Bij de uitgevoerde salto is het niet toegestaan een extra dempingsmat te gebruiken en dus volgt aftrek.

Gedrag van coach / hulpverleners:




Indien de coach aanwezig is op het podium of matten is er geen aftrek als de turnster wordt getoucheerd door de coach tijdens de oefening. Dit wordt niet gezien als hulpverleners.

Sectie 9 Technische Richtlijnen

Artikel 9.2 Balk en Vloer

Voor gymnastische draaien is geen afwijking in draai toegestaan; een onvolledige draai betekent geen MW of ander element uit de elemententabel toekennen.

Draaien in gymnastische sprongen mogen tot 30° afwijken en krijgen toch MW.

Onvolledigheid in draai van meer dan 30° bij  wordt  of  (indien duidelijke spreidhoekpositie)

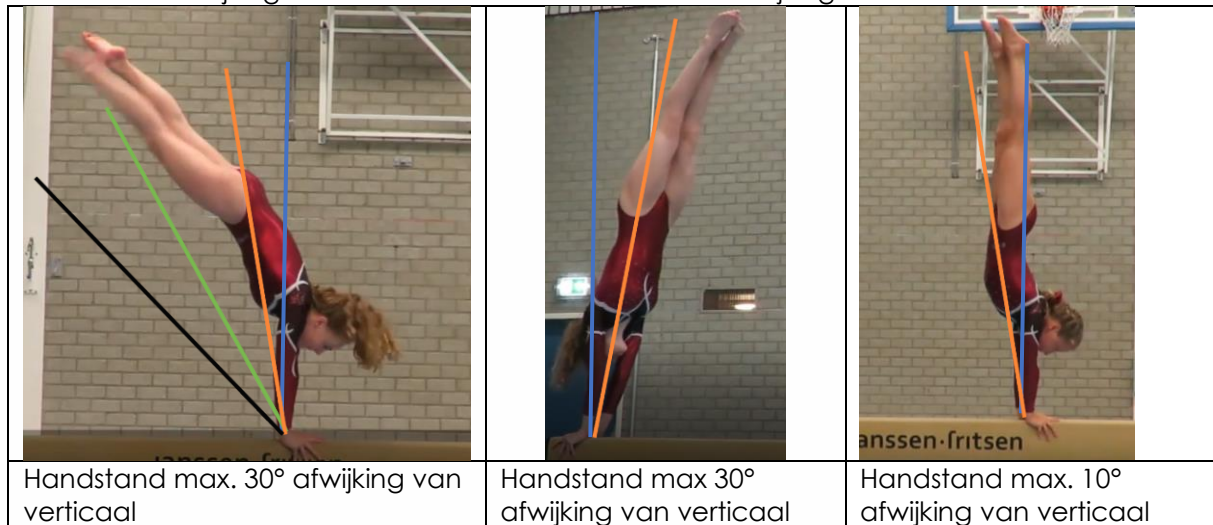
Artikel 9.3 Eisen voor specifieke (dans)elementen

Voor de beoordeling van een zweefstand is er een verschil tussen het element met A-waarde en het element met TA-waarde.

- Een zweefstand met A-waarde mag niet afwijken van de 180° voor het toekennen van MW;
- Een zweefstand met TA-waarde moet minimaal 135° beenspreiding hebben (zie foto). Indien de afwijking meer dan 45° is wordt geen MW toegekend.

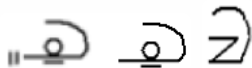


Voor de beoordeling van de handstand hieronder een aantal foto's ter verduidelijking:
 Blauw = verticaal
 Oranje = 10° afwijking van verticaal
 Groen = 30° afwijking van verticaal
 Zwart = 45° afwijking van verticaal



Voor danselementen geldt dat indien wordt voldaan aan de technische kenmerken van een element, altijd de MW wordt toegekend (met aftrek voor lichaamshouding).

Welke waarde wordt toegekend aan (loop)spagaatringsprong of spagaatsprong met beenwissel tot ringhouding indien voorste been onder horizontaal is?



Indien voldaan aan de eisen (buiging achterwaarts van bovenlichaam en hoofd achterover + 180° beenspreiding en achterste voet tot de kruin):

→ geef MW met aftrek voor voorste been onder horizontaal (-0.10/-0.30) voor lichaamshouding.

De maximale cumulatieve aftrek voor lichaamshouding kan niet meer zijn dan 0.50 (0.10 of 0.30 of 0.50). Aftrek voor onvoldoende hoogte, precisie en landing (balans) komen bovenop aftrek voor lichaamshouding.

- Precisie 0.10 + lichaamshouding 0.50 = 0.60 aftrek
- Hoogte 0.30 + lichaamshouding 0.50 + precisie 0.10 = 0.90 aftrek
- Hoogte 0.10 + lichaamshouding 0.30 + precisie 0.10 + balansverstoring 0.10 = 0.60 aftrek

In de bovenbouw supplement E t/m H en middenbouw 3 t/m 7 zijn de samenstellingseisen / samenstellingselementen met gymnastische sprongen met beenspreiding beschreven met een elementwaarde.

- Voor een sprong met beenspreiding minimaal A-waarde geldt dat 180° beenspreiding wordt vereist. Voor het toekennen van MW / SE / VW / Bonus geldt dat maximaal afgeweken mag worden tot 135° beenspreiding.
- Voor een sprong met beenspreiding met minimaal TA-waarde geldt dat minimaal 135° beenspreiding wordt vereist. Voor het toekennen van MW / SE / VW / Bonus geldt dat maximaal afgeweken mag worden tot 90° beenspreiding.
- Voor de afwijking van beenspreiding volgt E-aftrek.
 - Tot 20° afwijking -0.10
 - Meer dan 20° afwijking -0.30


In de bovenbouw supplement A t/m D en middenbouw 1 en 2 mogen geen TA-elementen worden geturnd. In de supplementen staan de sprongen in de samenstellingseisen / samenstellingselementen beschreven met 180° beenspreiding.

Artikel 9.4 Brug ongelijk

Streksteunopzwaai horizontaal en streksteunopzwaai 45° onder horizontaal:

Voor de streksteunopzwaai een aantal foto's ter verduidelijking:

Blauw = verticaal
 Oranje = horizontaal
 Groen = 45° afwijking van horizontaal

		
Opzwaai boven horizontaal	Opzwaai tussen horizontaal en 45° onder horizontaal	
BB A t/m D + MB 1 t/m 2: Geen MW BB E t/m H + MB 3 t/m 7: Geef MW	BB A t/m D + MB 1 t/m 2: Geen MW BB E t/m H + MB 3 t/m 7: Geef MW	
BB D t/m G: Geef SE2 MB 3, 4: Geef SE2 MB 5: Geef SE2 & Bonus 2 MB 6: Geef SE4 & Bonus 4 MB 7: Geef SE4	BB D t/m G: Geen SE2 MB 3, 4: Geen SE2 MB 5: Geef SE2 MB 6, 7: Geef SE4	

Kleine cirkeldraai **middenbouw**

(max. afwijking 30° van de verticaal)

Blauw = verticaal
 Oranje = 30° afwijking van verticaal



Sectie 10 – Sprong

Artikel 10.1 Algemeen

Het gebruik van het handplaatsingsmatje voor sprongen vanuit een arabier afzet uit groep 1, 4 en 5 (alleen BB) is optioneel. Indien het handplaatsingsmatje voor andere sprongen wordt gebruikt volgt 0.50 punt neutrale aftrek.

Artikel 10.2 Aanlopen

In de bovenbouw geldt dat een 2^e aanloop is toegestaan als de plank / trampolineplank / trampoline, springtoestel en mat niet is aangeraakt door de turnster.

- Een 2^e aanloop geeft 1.00 punt neutrale aftrek van de betreffende sprong.

In de **middenbouw** heeft een turnster recht op 3 aanlopen per sprong. Er is een sprong gemaakt als de turnster de landingsmat heeft bereikt. In andere gevallen heeft zij recht op een extra aanloop, ook als zij de trampolineplank of het toestel heeft aangeraakt.

- Voorbeeld: De turnster komt in handstand en valt terug in de trampolineplank. Zij heeft geen sprong gemaakt. Zij mag een extra aanloop gebruiken met 1.00 punt neutrale aftrek.
- Voorbeeld: De turnster komt in handstand op het springtoestel en landt op het springtoestel. Zij mag een extra aanloop gebruiken met 1.00 punt neutrale aftrek.

Indien na de 3^e aanloop geen sprong is uitgevoerd wordt door het D-Panel een "0" score vastgesteld.

Artikel 10.4 Eisen

In **middenbouw** niveau 1, 3, 4 en 5 bepaalt de turnster de hoogte van het springtoestel (1.05, 1.15 of 1.25 meter / volledige kast of kast -1 deel). De gekozen hoogte van het springtoestel is voor beide sprongen hetzelfde. In niveau 2, 6 en 7 is de hoogte van de sprongsituatie vastgesteld. De hoogte van het springtoestel is niet gekoppeld aan de leeftijd van de turnster en dus per turnster te bepalen. De hoogte van het landingsvlak is voor alle niveaus vastgesteld.

Artikel 10.4.2.1 Specifieke toestel aftrekken (D-Panel) Bovenbouw

In de toestelfinale dienen 2 verschillende sprongen te worden uitgevoerd.

Deze 2 sprongen mogen uit dezelfde groep komen

- Indien 1 sprong een 0-score krijgt: Eindscore = uitgevoerde sprong gedeeld door 2
- Indien 2 dezelfde sprongen uitgevoerd: -2.00 N-aftrek van de 2^e sprong

Artikel 10.4.2.2 Specifieke Toestel Aftrekken (D-Panel) Middenbouw

- In de middenbouw is hulpverlening toegestaan; dit geeft 2.00 punten aftrek van de score van de uitgevoerde sprong.
- De turnster voert een niet toegestane sprong uit (niet uit de juiste sprongtabel); de turnster krijgt geen D-score (0.00 punten) en de reguliere uitvoeringsaftrekken worden toegepast. Zij krijgt dus wel een E-score en dus een cijfer.

Artikel 10.7 Eisen per supplement

Voor de 1^e t/m 6^e divisie geldt dat voor de meerkamp één sprong uitgevoerd wordt.

Voor kwalificatie naar de toestelfinale en tijdens de toestelfinale geldt dat er 2 sprongen uitgevoerd moeten worden. De turnster / coach geeft tijdens de wedstrijd bij de jury aan als zij 2 sprongen wil uitvoeren voor kwalificatie naar de toestelfinale.

Voor supplement A t/m F moeten dit verschillende sprongen zijn. De sprongen mogen wel uit dezelfde spronggroep komen. Voor supplement G en H mogen dit dezelfde sprongen zijn. Wanneer er twee sprongen worden gedaan voor kwalificatie naar de toestelfinale telt het cijfer van de eerste sprong voor de meerkamp.

Artikel 10.8 Specifiek middenbouw

Bij de wedstrijden supplement 1 t/m 7 moeten de turnsters 2 sprongen uitvoeren. Dit mogen dezelfde of verschillende sprongen zijn. Kiest de turnster voor 2 sprongen uit verschillende groepen, dan krijgt zij hiervoor een bonus. Het gemiddelde van beide sprongen is het eindcijfer.

De coach mag bij alle niveaus bij het toestel staan. Dit betekent tussen de trampolineplank en het springtoestel, naast het springtoestel of op de landingsmat. Er volgt geen aftrek.

Sectie 11 – Brug Ongelijk

Artikel 11.2 Inhoud en samenstelling van de oefening

De opsprong kip en een kip in de oefening krijgen in supplement C t/m H 2x MW; 2x een kip in de oefening krijgt 1x MW. De regel van 2x MW geldt enkel voor de opsprong.

Zweefkip en aanzweven ½ draai kip staan in hetzelfde vak, maar krijgen 2x MW. De ½ draai maakt het element aanzweven ½ draai kip een ander element. De regel dat elementen in hetzelfde vak slechts 1x MW krijgen geldt alleen voor danselementen op balk en vloer.

In supplement E kan met een driekwartreus worden voldaan aan de samenstellingseis 'Cirkelelement uit groep 2, 3, 4 of 5'.

In supplement F & G kan de samenstellingseis 'Liggerwissel vanuit een element' worden voldaan vanuit ophurken (TA) en zolendraai (A).

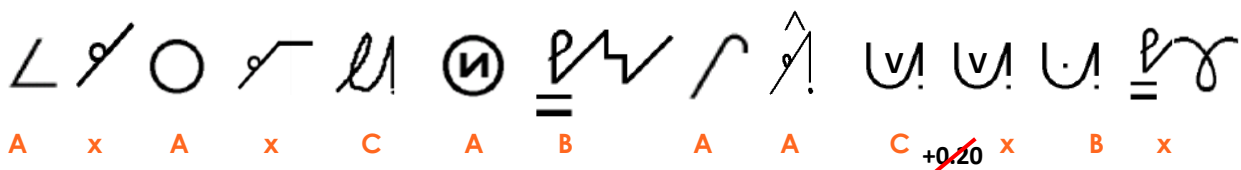
Rootskills:



De 'starttechniek' van een element bepaalt de rootskill; de rootskill is niet hetzelfde als elementgroep.

- Slechts 3 elementen met dezelfde rootskill krijgen MW
- Een 4^e element of meer uit dezelfde rootskill krijgt geen MW en kan geen SE of VW vervullen
- Kippen, reuzenzwaaien en opzwaaien tot handstand tellen niet mee voor rootskills

Let op: herhalingen tellen wel mee voor het bepalen van de rootskills, elementen die geen MW krijgen niet (bijvoorbeeld losom blijft buiten 10° voor de handstand en turnster valt).

Voorbeeld brug ongelijk - supplement B: Kip – opzwaai – buikdraai – opzwaai – losom handstand – zolendraai – onderzwaai met contravlucht tot hang – kip – opzwaai tot handstand gespreid – gehoekte zolendraai tot handstand – gehoekte zolendraai tot handstand – reus ao – onderzwaai salto vo



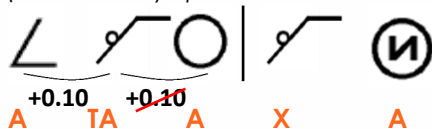
- De 2^e gehoekte zolendraai tot handstand  en onderzwaai salto vo  zijn het 4^e en 5^e element in de rootskill 'zolendraai' en krijgen geen MW.
- Daarom geen VW +0.20 voor 2x zolendraai handstand in dezelfde verbinding.
- Geen afsprong dus tel 7 hoogste MW.
- Er is wel een poging tot afsprong, dus geen 0.50 punt neutrale aftrek voor 'geen poging tot afsprong'.

Artikel 11.4 Verbindingswaarde (VW) – D-Panel (alleen BB)

Verbindingswaarde kan gegeven worden voor directe verbindingen.

- In supplement E t/m H is de gehoekte zolendraai (5.108) (A-waarde) of ophurken met liggerwissel (5.008) (TA-waarde) gevolgd door pendelkip aan de hoge ligger GEEN directe verbinding, vanwege de sprong naar de hoge ligger vanaf 2 voeten.
- Als een loze zwaai of tussenzwaai tussen 2 elementen wordt uitgevoerd OF na het tweede / laatste element, wordt geen VW gegeven.

Voorbeeld brug ongelijk - supplement F (VW voor TA + A): Kip – opzwaai – buikdraai – (tussenzwaai) opzwaai - zolendraai



Artikel 11.6.1 Affrekken voor samenstelling (E-Panel)

Voor de bovenbouw geldt dat een liggerwissel uitgevoerd moet worden met een element uit de Elemententabel.

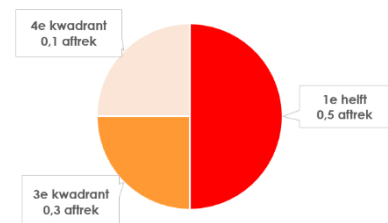
- Voor supplement A t/m C is het element zolendraai (5.108) geen liggerwissel en volgt de aftrek van 0.50 voor 'Springen met afzet van 2 voeten vanaf de LL naar HL'.
- Voor supplement D geldt dat de liggerwissel mag plaatsvinden vanuit het element zolendraai. Indien de liggerwissel met een niet bestaand element plaats vindt, volgt de aftrek van 0.50 (bijvoorbeeld ophurken (TA); TA elementen tellen niet in supplement D).
- Voor de middenbouw supplement 1, 3, 4, 5 en 6 mogen turnsters via ophurken of een zolendraai van de lage naar de hoge ligger springen, zonder aftrek.
- In niveau 7 is een liggerwissel niet toegestaan en volgt de aftrek van 0.50.

Artikel 11.6.2 Specifieke Toestel Affrekken

De zolendraai dient gehoekt (met gestrekte benen) uitgevoerd worden. Het element krijgt A-waarde toegekend met aftrek voor gebogen benen in het 1^e, 3^e of 4^e kwadrant (0.50 / 0.30 / 0.10).

Een turnster die met ophurken met 1 voet op de ligger komt en daarna haar 2^e voet erbij zet om naar de hoge ligger te springen krijgt 0.30 technische aftrek. Het element krijgt wel MW toegekend.

Inhurken zolendraai vanaf:



Voor het op de lage ligger klimmen en klauteren om naar de hoge ligger te springen geeft een aftrek van 0.50 punten (E-score). Deze aftrek wordt niet gegeven als een turnster na een val op de lage ligger klimt om in de positie te komen om de oefening te vervolgen of op de lage ligger klimt om in een positie te komen om de oefening te beginnen.

In niveau 3 t/m 7 is voorover duikelen tot hoekhang (3 sec.) een afsprong. Indien de hoekhang minder dan 3 seconden wordt aangehouden krijgt het element toch MW en kan SE/Bonus ook worden toegekend. Er volgt echter wel een aftrek (E-score) voor het niet aanhouden van het krachtelement. Indien de hoekhang helemaal niet wordt aangegeven en/of de turnster raakt met haar voeten de grond en komt daarna weer in hoekhang, krijgt de turnster geen MW, geen SE/Bonus en volgt uitvoeringsaftrek.

Artikel 11.7 Opmerkingen – Afsprong

Voor de bovenbouw geldt dat de afsprong altijd één van de 6, 7 of 8 elementen is voor het bepalen van de MW. Indien een turnster geen enkele poging doet tot het maken van een afsprong wordt één element minder geteld en volgt 0.50 punt aftrek voor 'geen afsprong'. Afhankelijk van de landing wordt aftrek gegeven voor een val (1.00 punt) of worden landingsaftrekken toegepast.

Voorbeeld brug ongelijk - supplement H:













Turnster maakt één strekhangzwaai en springt na de strekhangzwaai neer 	Turnster maakt één strekhangzwaai, bij de tweede strekhangzwaai glijdt zij met haar handen van de ligger en landt op haar knieën
→ Tel 1 element minder: slechts 4 elementen tellen → 0.50 p. aftrek voor 'geen afsprong' → Pas eventueel landingsaftrekken toe	→ Tel 1 element minder: slechts 4 elementen tellen → 0.50 p. aftrek voor 'geen afsprong' → 1.00 p. aftrek voor de val

In supplement H en in niveau 3 t/m 7 mag de afsprong zowel vanaf de hoge als de lage ligger worden uitgevoerd. Afsprongen met TA-waarde mogen vanaf de lage ligger en de hoge ligger uitgevoerd worden. Conform de beschrijving van het element in de elemententabel geldt dat afsprongen met A-waarde of hoger alleen vanaf de hoge ligger uitgevoerd mogen worden. Een afsprong met A-waarde of hoger die van de lage ligger wordt uitgevoerd is ongeldig en krijgt geen MW/SE/Bonus.

Artikel 11.8 Specifiek middenbouw

Indien een reeks van elementen wordt gevraagd dienen de elementen direct achter elkaar uitgevoerd te worden zonder stop of val om het samenstellingselement of bonus toegekend te krijgen. Indien de reeks door een val wordt onderbroken en de turnster herhaalt de elementen, kan alsnog het samenstellingselement of bonus toegekend worden.

Voorbeeld brug ongelijk - supplement 1: pendelkip – opzwaai – losom horizontaal – losom horizontaal – reus ao – reus ao | val | pendelkip – opzwaai – reus ao – reus ao – reus ao – streksalto ao
SE 2 SE 3 SE 6

						Val						
A	x	B	x	B	x		x	x	x	x	x	A
<u>D-score:</u>		MW:		2x A, 2x B								
		SE:		SE 2, SE 3, SE 6								
		Bonus:		-								

In niveau 1 mag de opzwaai tot handstand zowel gesloten als gespreid uitgevoerd worden.

In niveau 2 wordt zowel op de lage brugligger als de hoge rekstokligger (met lusjes) gewerkt. Tijdens een wedstrijd wordt gestart met het inturnen op de rekstok van 30 seconden per turnster, gevolgd door het turnen van de wedstrijd oefening. Daarna start het inturnen op de brugligger van 30 seconden per turnster, gevolgd door het turnen van de wedstrijd oefening. Er volgt één eindcijfer door één D-score voor beide delen te bepalen en één E-score voor beide delen, eventueel gevolgd door neutrale aftrek. Het element met lengteas draai van 180° dient in de oefening geturnd te worden. Tegenspreiden ½ draai af (A waarde) is geen geldig element voor het SE, aangezien deze afsprong alleen vanaf de hoge ligger uitgevoerd mag worden (zie Afsprong).

In niveau 5, 6 en 7 is een serie van 2 zwaaien beschreven als samenstellingselement. Indien deze SE wordt gecombineerd voorzwaai borstwaartsomzwaai (3/4 reus) dient de SE (en evt. bonus) volledig uitgevoerd te worden. Voorbeeld niveau 5 om SE 5 en bonus 7 te halen:



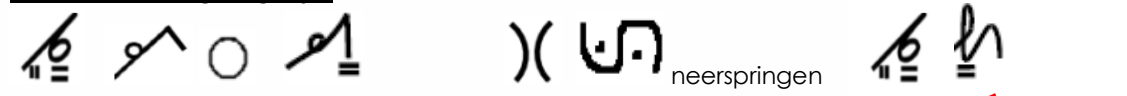
Voorzw. – achterzw. Voorzw. – achterzw. (SE 5) Voorzw. borstwaartsomzwaai (bonus 7)

In een serie van zwaaien wordt de 2^e (en 3^e) zwaai beoordeeld als herhaald element en wordt beoordeeld op de uitvoering.

In niveau 3 t/m 7 mag de oefening volledig aan de lage of de hoge ligger worden uitgevoerd of mag de turnster de oefening in twee delen turnen. Indien een afsprong wordt geturnd, moet de afsprong het laatste element van de oefening zijn; na de afsprong is de oefening beëindigd. Indien na de afsprong de oefening wordt vervolgd (aan een andere ligger), worden deze elementen niet meer beoordeeld en tellen niet mee voor de D-score.

De oefening mag in twee delen uitgevoerd worden. Het is niet toegestaan om de oefening in drie delen uit te voeren. Na de 2^e keer neerspringen wordt de oefening als beëindigd beschouwd.

Voorbeeld brug ongelijk:

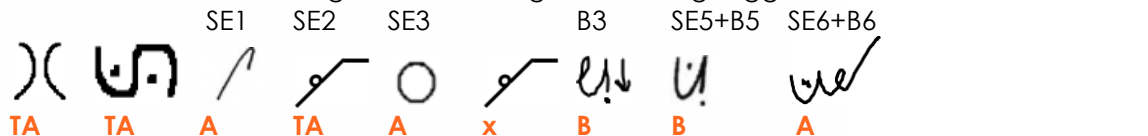


Bwo – opzwaai – heupdraai ao – neerspringen – kurbet – zwaai – neerspringen – bwo - onderzwaai tot stand

Na de 2^e keer neerspringen is de oefening beëindigd. De afsprong onderzwaai tot stand wordt niet geteld als element voor de MW en telt ook niet voor SE / Bonus.

Voorbeeld brug ongelijk – supplement 3:

- Turnster start en eindigt haar oefening aan de hoge ligger

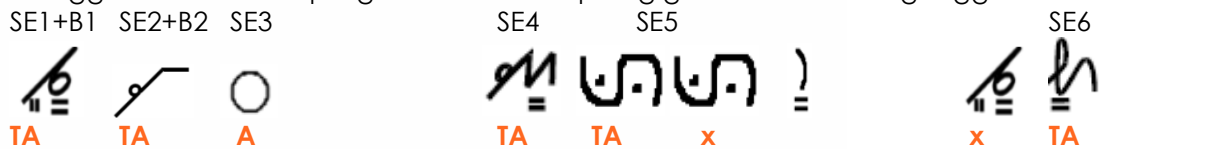


Kurbet – zwaai – kip – opzwaai hor. – heupdraai ao – opzwaai hor. – losom horizontaal – reus ao – streksalto ao

D-score: MW: 2x B, 3x A, 1x TA
SE: SE 1, SE 2, SE 3, SE 5, SE 6
Bonus: 3, 5, 6

Voorbeeld brug ongelijk – supplement 5:

- Turnster start haar oefening aan de lage ligger, komt via een liggerwissel tot de hoge ligger. Na het neerspringen wordt de afsprong geturnd aan de lage ligger.

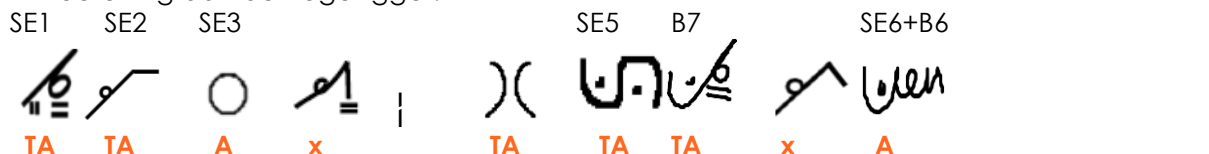


Bwo – opzwaai hor. – heupdraai ao – ophurken – voorzwaai, achterzwaai (2) – neerspringen – bwo – onderzwaai af

D-score: MW: 1x A, 5x TA
SE: SE 1, SE 2, SE 3, SE 4, SE 5, SE 6
Bonus: 2

Voorbeeld brug ongelijk – supplement 4:

- Turnster start haar oefening aan de lage ligger en springt neer; de turnster vervolgt haar oefening aan de hoge ligger.

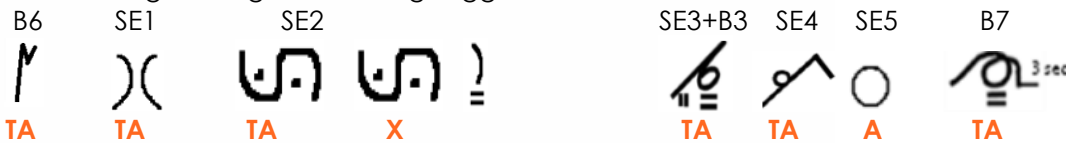


Bwo – opzwaai hor. – heupdraai ao – neerspringen – kurbet – voorzwaai, achterzwaai – ¾ reus – opzwaai - hurksalto

D-score: MW: 2x A, 4x TA
SE: SE 1, SE 2, SE 3, SE 5, SE 6
Bonus: 6, 7

Voorbeeld brug ongelijk – supplement 6:

- Turnster start haar oefening aan hoge ligger; na neerspringen tot stand wordt de oefening vervolgt aan de lage ligger.



Optrekken – kurbet - voorzwaai, achterzwaai (2x) - neerspringen – bwo – opzwaai – heupdraai – duikelen hoekhang

D-score: MW: 1x A, 5x TA
SE: SE 1, SE 2, SE 3, SE4, SE 5
Bonus: 3, 6, 7

Indien een turnster start aan de lage ligger en het element ophurken (5.008) wil turnen, maar niet wil aanspringen naar de hoge ligger, wordt geadviseerd de oefening te starten met de rug naar de hoge ligger, zodat duidelijk is voor de jury dat de turnster geen poging doet om aan te springen. Het element ophurken kan MW toegekend krijgen, maar kan zonder het aanspringen naar de hoge ligger in niveau 3, 4 en 5 niet voldoen aan SE4.

Sectie 12 – Balk

Artikel 12.1 Algemeen

De aftrek voor tijdsoverschrijding is voor alle niveaus 0.10 punt.

Indien wordt geconstateerd dat een turnster na een val opzettelijk tijd rekt door te blijven/gaan zitten of liggen om te voorkomen dat de 10 seconden valtijd gaat lopen, geeft dit een neutrale aftrek van 0.30 (D-panel) (zie artikel 2.3.1).

Artikel 12.3.1 Samenstellingseisen

In supplement A t/m C mogen voor SE3 (acrobatiscche verbinding) de acrobatiscche elementen hetzelfde of verschillend zijn om de eis te kunnen behalen.

In supplement A t/m E kan SE2 worden voldaan met een draai uit groep 3 of een rol/flair. De rol of flair kan een opsprong zijn (elementnummer begint met een 1) of een element op de balk. Een rol/flair als opsprong (1.***) kan alleen voldoen aan SE2. Bij de rol op (1.207) is hurkzit de eindhouding.

In supplement D & E kan een rol/flair, genoemd bij SE2, ook voldoen aan SE3/SE4. Een handstanddoorrol (4.203) mag SE2 vervullen en is een acrobatiscch element door of tot handstand (SE3).

In supplement A t/m C mogen handstanden en houdingen niet gebruikt worden als acrobatiscche elementen voor SE 3 / SE4.

Voor alle niveaus in de bovenbouw en **middenbouw** geldt dat (spreid)hoeksteunen niet tellen als acrobatiscche elementen voor samenstellingseisen / samenstellingselementen.

Artikel 12.3.2 **Samenstellings-elementen** / Artikel 12.5 **Bonus**

Daar waar een serie van 2 of 3 gymnastische sprongen wordt gevraagd is de volgorde van elementen vrij.

Voorbeeld balk – supplement 4:

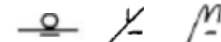
	Samenstellings-element		Bonus	
1.	Verbinding van minimaal 2 verschillende gymnastische sprongen, waarvan 1 sprong met beenspreiding minimaal A-waarde	0.50	Een 3 ^e gymnastische sprong minimaal A-waarde in verbinding met SE 1	+ 0.30

Een turnster mag zowel A-A-TA laten zien als A-TA-A of TA-A-A.

Voorbeeld balk – supplement 3:

	Samenstellings-element		Bonus	
1.	Verbinding van minimaal 2 verschillende gymnastische sprongen, beide sprongen met beenspreiding minimaal A-waarde	1.00	Een 3 ^e gymnastische sprong minimaal A-waarde in verbinding met SE 1	+ 0.30


Loopspagaatsprong – sisonne (180°) → SE 1 

Loopspagaatsprong (A) – sissone (180°) (A) – kattensprong (A): 

→ In verbinding → SE 1 & Bonus toekennen

→ Stop tussen loopspagaatsprong – sissone → Geen SE 1, geen bonus

→ Stop tussen sissone – kattensprong → Wel SE 1, geen bonus

Loopspagaatsprong (A) – kattensprong (A) – sissone (180°) (A): 

→ In verbinding → SE 1 & Bonus 1 toekennen

→ Stop tussen loopspagaatsprong – kattensprong → Geen SE 1, geen bonus

→ Stop tussen kattensprong – sissone → Geen SE 1, geen bonus

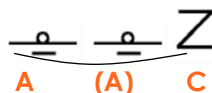
In niveau 4 kan bonus 5 alleen worden verkregen als na de ½ pirouette de eindhouding 1 seconde wordt aangehouden en daarna nog een ½ draai op 2 benen wordt gemaakt. Zonder de ½ draai op 2 benen is SE 5 niet gemaakt en kan in dit geval ook de bonus niet worden toegekend. Het aanhouden van de eindhouding passé 1 seconde mag zowel op platte voet als in relevé.

In niveau 3 geldt dat de radslag die wordt gevraagd voor de afsprong mag tellen als één van de acrobatische elementen van SE 3.

Artikel 12.4 Verbindingswaarde (VW) en Serie Bonus (SB)

- In verbindingen bestaande uit danselementen dienen de elementen verschillend te zijn.
- In mixverbindingen bestaande uit 2 of meer danselementen dienen de danselementen verschillend te zijn.
- Acro-elementen mogen binnen dezelfde verbinding 1x herhaald te worden, maar krijgen 1x MW.
- Voor verbindingen van 4 of meer elementen wordt slechts 0.10 SB toegekend.
- Flik-flak met gesloten benen, loop flik-flak, auerbach flik-flak, arabier of overslag voorover mogen in een andere verbinding herhaald worden voor VW (maar krijgen 1x MW in chronologische volgorde).

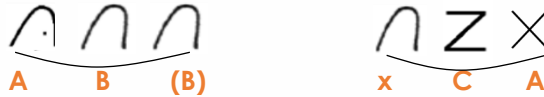
Voorbeeld balk: Loopspagaatsprong – loopspagaatsprong – wisselspagaatsprong



→ Geen VW of SB, omdat herhaling van de loopspagaatsprong niet is toegestaan voor VW of SB

Voorbeeld balk – supplement C: *Boogje ao – boogje ao – loop flikflak*


- Geen VW voor boogje achterover – loop flikflak (boogje is herhaald en geen salto (zie 7.4.2))
- Geef 0.10 SB, want boogje mag herhaald worden.

Voorbeeld balk – supplement A met 2 verbindingen in een oefening: *Boogje ao – loop flik-flak – loop flik-flak en Loop flik-flak - wisselspagaatsprong - radslag*


- Geef VW 0.10 B + B acro met vlucht voor loop flik-flak – loop flik-flak
- Geef 0.10 SB voor 1^e serie
- Geef alleen 0.10 VW C + A mix (wisselspagaat-radslag) in de 2^e mixserie, maar geen VW mix B + C (loop flik-flak – wisselspagaat) en geen SB aangezien loop flik-flak herhaald is

Voorbeeld balk – supplement E: *arabier – pirouette – arabier salto ao*


- Geef VW 0.20 B+A voor de afsprong verbinding arabier – salto; arabier mag 1x herhaald worden voor VW (maar krijgt geen B-waarde).

12.6 Aftrekken voor artistieke presentatie en choreografie (E-panel)

Opsprongen zonder MW: alle opsprongen zonder MW worden erkend als A-elementen.

- Er volgt geen 0.10 aftrek voor opsprong niet uit de tabel, want er wordt A-waarde toegekend.

Uitzondering is het 1 been overheffen tot rijzit en een simpele sprong tot zit, knie of landing op 1 of 2 voeten. Deze elementen krijgt geen MW, er is geen opsprong uitgevoerd en de turnster krijgt 0.10 punt aftrek voor Opsprong zonder MW.

Ophurken is een TA-element en geldt als opsprong in supplement E t/m H en middenbouw 3 t/m 7. Voor de andere niveaus geldt ophurken als een simpele sprong en volgt de aftrek.

Een opsprong die in de elemententabel is vermeld, maar niet voldoet aan de technische eisen geeft 0.10 aftrek voor precisie:

- Oplopen tot arabesque (1.101), maar arabesque wordt niet getoond
- Opspreiden – uitschuiven tot split (1.105), maar handen zijn niet los van de balk in de split

Artikel 12.7 Opmerkingen

Elementen moeten terugkomen op de balk met voet (landing 1 of 2 voeten) of romp om MW toegekend te krijgen. Indien de bal van de voet de bovenkant van de balk raakt voor de val, geef dan MW. Indien de voet / voeten de zijkant van de balk raakt of de balk niet raakt, wordt geen MW toegekend.

Artikel 12.8.2 Balk houdingen serie

- De balk houdingen serie is een baan met beenzwaaien, passé parallel, développé en arabesque / zweefhouding.
- De balkhoudingenserie moet in z'n geheel achter elkaar worden uitgevoerd.
- De vetgedrukte, onderstreepte elementen zijn bepalend voor toekenning van SE. Het aantal passen of de hoogte van bijvoorbeeld een beenzwaai is niet onderstreept.
- Onderstreepte elementen onvoldoende of te weinig uitvoeren = uitvoeringsaftrek.
- Zweefstand in serie 2 die aan de eisen van een TA voldoet krijgt MW.
- Tijdens houdingenserie mag gewisseld worden naar voorkeursbeen.
- Er wordt geen aftrek gegeven voor het niet turnen van de serie.

- Er wordt geen aftrek gegeven als de volgorde van houdingen en elementen niet conform beschrijving wordt uitgevoerd.
- Gebruik voor de beoordeling van serie de aftrektabel in artikel 12.8.2.
- De maximale aftrek voor de balk houdingen serie op basis van de aftrektabel is 1.50 punt. Een val of andere (neutrale) aftrekken vallen daar niet onder, waardoor uiteindelijk meer dan 1.50 punt aftrek gegeven kan worden.

De balkhoudingenserie moet direct na de opsprong geturnd worden. Tussen de opsprong en de serie worden geen gymnastische elementen of acrobatische elementen met moeilijkheidswaarde geturnd; choreografie (dichtbij het toestel) is toegestaan. Indien de balkhoudingenserie niet direct na de opsprong wordt geturnd, is er een aftrek van -0.30 (E-score) voor elementen die niet op voorgeschreven plek in de oefening worden geturnd (zie artikel 8). Het samenstellingselement wordt wel toegekend.

De bewegingen uit de houdingenserie mogen gebruikt worden voor de presentatie en samenstelling van de oefening, maar zullen niet aan alle eisen van de choreografievoorschriften voldoen. In de rest van de balkoefening dient dit aangevuld te worden met zelfbedachte choreografie om aan alle kenmerken te voldoen.

Sectie 13 – Vloer

Artikel 13.1 Algemeen

De vloeroefening in supplement A t/m H en supplement 1 t/m 4 dient op muziek uitgevoerd te worden. In supplement 5 t/m 7 mag de vloeroefening op muziek uitgevoerd worden, maar dit is niet verplicht en mag dus ook zonder muziek uitgevoerd worden.

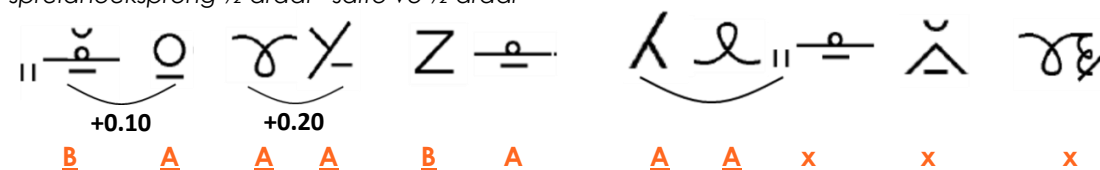
Artikel 13.2 Inhoud van de oefening

Voor de D-score dient altijd te worden meegeteld op vloer:

1. Minimaal 3 danselementen
2. Minimaal 3 (A t/m C) of 2 (D t/m H) acro-elementen, waarvan 1 de afsprong is

- Acro en dans mogen elkaar niet vervangen.
- De afsprong is altijd één van de minimaal 3 of 2 te tellen acro-elementen.
- Indien er geen afsprong is geturnd, of wanneer de afsprong een herhaald element is, dient er 1 acro-element minder te worden geteld (regel minimaal 2 of 3 acro blijft).

Voorbeeld vloer – Supplement D: Spagaatsprong ½ draai-streksprong 1/1 draai – salto vo-sisonne – wisselspagaatsprong – spagaatsprong – arabier-salto ao-spagaatsprong afzet 2 benen – spreidhoeksprong ½ draai - salto vo ½ draai



1. Acrolijn 1: arabier-salto a.o.-spagaatsprong; salto voorover ½ draai = geen acrolijn
 2. 1 lijn geturnd, dus geen afsprong (= x, tel 1 element minder)
 3. Tel 1 acro-element (1x A)
 4. Spagaatsprong in hetzelfde vak als sisonne; spreidhoeksprong ½ draai in hetzelfde vak als spagaatsprong ½ draai (beide x)
 5. Tel 3 hoogste MW dans (2x B en 1x A)
 6. Tel 2 optioneel: tel 1 A-acro (voor minimaal 2 acro) + 1 A-dans
- | | | | |
|----------|-------------|---|---|
| MW: | 2x B & 4x A | = | 0.80 |
| SE: | SE1, SE4 | = | 1.00 (SE 2 en 3 niet uitgevoerd in acrolijn of na laatste lijn) |
| VW: | +0.1 + 0.20 | = | 0.30 (+0.10 A+B-dans en +0.20 A-salto + A-dans) |
| D-score: | | | 2.10 |

Acrolijnen

- Het maximum aantal acrolijnen 4 voor supplement A t/m E en 1 t/m 4 en 3 voor supplement F t/m H en 5 t/m 7
- Indien er 1 of geen acrolijn is geturnd, dan kan geen afsprong worden toegekend
- Alle acro-elementen geturnd na de laatste acrolijn krijgen geen MW (en kunnen dus geen SE of VW geven)
 - ➔ Danselementen na de laatste acrolijn krijgen dus wel MW!
 - ➔ Acro-elementen na de laatste lijn tellen wel mee voor de bepaling te korte oefening

Definitie:

- a) Acrolijn A t/m D en 1 en 2: elke serie die 2 direct verbonden acro-elementen bevat, waarvan 1 een salto
- b) Acrolijn E t/m H en 3 t/m 7: elke serie die tenminste 1 acro-element met vlucht bevat

Voorbeelden van acrolijnen voor a) A t/m D en 1 & 2 en b) E t/m H en 3 t/m 7:



- a) nee
b) ja



- a) nee
b) ja



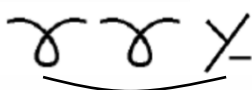
- a) nee
b) ja



- a) nee
b) ja



- a) ja
b) ja



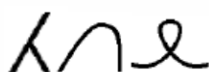
- a) ja
b) ja



- a) nee
b) ja



- a) ja
b) ja



- a) ja
b) ja

Artikel 13.3.1 Samenstellingseisen (SE) – D-panel

In de bovenbouw willen we het optimaal gebruiken van het vloeroppervlak stimuleren. Daarom is in de samenstellingseis de danspassage beschreven als een samenstelling van twee verschillende sprongen of huppen die indirect verbonden zijn. Een serie van twee direct verbonden sprongen of huppen telt dus niet meer als samenstellingseis.

Artikel 13.3.2 Samenstellingselementen

In de middenbouw mag de danspassage als samenstellingselement bestaan uit twee verschillende sprongen of huppen die direct of indirect verbonden zijn.

In niveau 2 (SE2) mag de flik-flak vervangen worden door een temposalto. De mogelijkheden zijn:

- arabier – temposalto – flik flak – salto achterover of
- arabier – flik flak – temposalto – salto achterover of
- arabier – temposalto – temposalto – salto achterover.

In niveau 3 geldt voor SE2 dat de flik-flak tussen haakjes geturnd mag worden, maar dat hoeft niet voor het toekennen van de bonus.

Artikel 13.3. Danspassage als samenstellingseis / samenstellingselement

Voor de danspassage voor zowel de bovenbouw als de middenbouw geldt:

- Sprongen met afzet van 2 voeten (zoals een sissone) en draaien zijn niet toegestaan omdat deze statisch zijn. Chainé draaien (1/2 draaien op 2 voeten) zijn toegestaan omdat het voortbewegende passen zijn.
- Sprongen met afzet van 1 voet en huppen moeten op één voet landen indien ze als 1^e element in de danspassage worden uitgevoerd.

Dus:

- In het NTS Reglement staat de definitie van een danspassage.
- In de supplementen (zowel BB als MB) staat waar een danspassage aan moet voldoen om als SE toegekend te worden (indirect of direct, aantal graden beenspreiding en/of bepaalde elementwaarde).

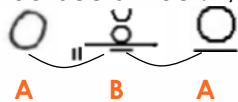
Artikel 13.4 Verbindingswaarde

Voor supplement A t/m H is een beperking bij het toekennen van verbindingswaardes van series bestaande uit gymnastische sprongen:

In supplement A t/m D kan in een verbinding bestaande uit meer dan 2 direct verbonden gymnastische sprongen, slechts voor de eerste verbinding verbindingswaarde worden toegekend. Twee sprongen in verbinding met een draai is wel toegestaan.

In supplement E t/m H geldt dat in een verbinding bestaande uit meer dan 2 direct verbonden gymnastische sprongen en draaien slechts voor de eerste verbinding VW mag worden toegekend.

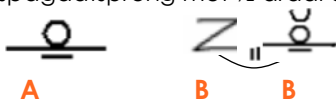
Voorbeeld vloer: 1/1 pirouette – spagaatsprong met ½ draai afzet 2 benen - streksprong 1/1 draai



- Supplement D: Geef 0.10 + 0.10 = 0.20 VW voor de 1^e en 2^e verbinding A + B dans
- Supplement E: Geef 0.20 VW voor de 1^e verbinding van A + B dans

Een turnster kan meerdere series van 2 direct verbonden gymnastische sprongen uitvoeren. De 2^e gymnastische sprong van de danspassage kan gebruikt worden als 1^e sprong van een verbinding.

Voorbeeld vloer – supplement D: Loopspagaatsprong – spagaatsprong met beenwissel- spagaatsprong met ½ draai afzet 2 benen



- Geef SE 1 Danspassage
- Geef 0.20 VW voor B + B dans

Artikel 13.7 Acrolijnen en Afsprongen

De afsprong is altijd het acro-element met de hoogste MW in de laatst geturnde acrolijn.

Voorbeeld 1 vloer: Er wordt 1 acrolijn geturnd.

Serie 1: arabier salto = acrolijn



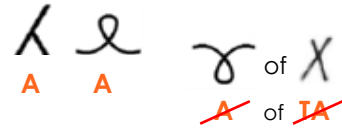
- Geef MW; serie kan (afhankelijk van supplement) voldoen aan SE/VW/Bonus
- Geen afsprong, tel 1 element minder
- Alle acro elementen uitgevoerd na de deze serie worden niet geteld voor MW
- Geef 0.50 p. neutrale aftrek voor 'geen poging tot afsprong'

Voorbeeld 2 vloer: Er wordt 1 acrolijn geturnd en een acro-element wat niet voldoet aan de definitie van een acrolijn.

Serie 1: arabier salto a.o. = acrolijn

A t/m D Serie 2: salto v.o. = geen acrolijn

E t/m H Serie 2: radslag = geen acrolijn



- Geef MW voor arabier en salto a.o.
- Serie 2 is geen acrolijn, dus geen afsprong, dus tel 1 element minder
- Acro elementen (salto v.o. / radslag) uitgevoerd na serie 1 worden niet geteld voor MW
- Geef 0.50 p. neutrale aftrek voor 'geen poging tot afsprong'

Artikel 13.8 Specifiek **middenbouw**

- In niveau 1 en 2 mogen de pirouettes maximaal 45° afwijken voor het toekennen van het samenstellingselement. Voor het toekennen van moeilijkheidswaarde dient de draai volledig te zijn gemaakt, conform artikel 9.2.
- Voor niveau 2, 3 en 4 geldt dat bonus 3 een uitbreiding is op SE 3. Om de bonus te krijgen dienen de elementen uit de beschreven SE geturnd te worden.

Bijvoorbeeld:

Niveau 2: Overslag – salto voorover – sisonne → geen bonus (mix-verbinding)

Niveau 2: Loopoverslag – overslag – flak-flik → geen bonus (salto vo uit SE ontbreekt)

Niveau 3: Loopoverslag – overslag – flak-flik → wel bonus

- In niveau 5, 6 en 7 kan het turnen van een lenigheidsonderdeel 0.30 punt bonus opleveren. Het element mag maximaal 45° afwijken voor het toekennen van de bonus.
- Een rol achterover en stut dient uitgevoerd te worden met gestrekte armen. Indien de armen zijn gebogen wordt uitvoeringsaftrek gegeven. Het samenstellingselement wordt toegekend (indien wordt voldaan aan de criteria voor de steun / handstandfase). Bij een stut is er sprake van een schouder en heupstrekking (een steekmoment en stijging van de heupen).
- Een rol achterover / stut moet tot op de voeten uitgevoerd worden (tot hurkzit, tot ligsteun of stand). Er is geen aftrek als de rol/stut tot een andere eindhouding dan beschreven wordt uitgevoerd.
- Indien de rol achterover tot op de knieën wordt uitgevoerd krijgt het element geen MW toegekend, telt de rol achterover niet voor het samenstellingselement en wordt aftrek voor een landingsfout (toucheren / aanraken toestel) toegepast. Eindigen op de knieën wordt niet als val gezien.

Voor de beoordeling van de artistieke presentatie en samenstelling van de oefeningen geldt het volgende:

- Een vloeroefening op muziek (niveau 1 t/m 4) wordt beoordeeld op artistiek, samenstelling en gebruik van muziek, conform artikel 13.6.
- In niveau 5 wordt een oefening op muziek beoordeeld op de 3 punten die zijn benoemd in artikel 13.5 en het supplement.
- In niveau 5 wordt een oefening zonder muziek beoordeeld op presentatie en samenstelling (lichaamshouding en vlotheid) conform artikel 13.8.
- In niveau 6 en 7 wordt een oefening op muziek en een oefening zonder muziek beoordeeld op presentatie en samenstelling (lichaamshouding en vlotheid) conform artikel 13.8.

Voor alle oefeningen (met of zonder muziek) geldt dat deze uitgevoerd mag worden over het gehele vloerooppervlak, de diagonaal of een enkele baan.

Elemententabel vloer

- Salto achterover gestrekt met $\frac{1}{2}$ of $\frac{1}{1}$ draai (5.201) of temposalto achterover met $\frac{1}{2}$ (5.402) of $\frac{1}{1}$ draai (5.403)?
 - ➔ Indien de salto direct of indirect is verbonden met een salto in dezelfde bewegingsrichting, dan wordt temposalto met $\frac{1}{2}$ of $\frac{1}{1}$ schroef gerekend. Indien uitgevoerd als laatste salto, dan wordt salto achterover gestrekt met $\frac{1}{2}$ of $\frac{1}{1}$ schroef gerekend.
 - ➔ Elementen zijn verschillend indien in dezelfde oefening uitgevoerd (ander elementnummer).
- De hechtzweefrol (3.102) mag beoordeeld worden als acrobatisch element met vlucht en kan uitgevoerd worden binnen een acrolijn. Echter is een zweefrol geen acrobatisch element met vlucht én voor alle duidelijkheid een zweefrol is niet hetzelfde als een slechte hechtzweefrol en zal dus ook niet als A beoordeeld worden met aftrek.
- Wat is de correcte houding in een 'draai op 1 been in back attitude' (2.204 & 2.404)?
 - ➔ Het been in attitude dient achterwaarts in attitude geheven te zijn (zie figuur)
 - ➔ De knie dient tenminste horizontaal te zijn.
 - ➔ Indien attitudebeen zijwaarts geheven is, ken dan een pirouette toe (2.101 of 2.201)
- Pirouette in hurkpositie (2.207, 2.407, 2.507)
 - ➔ Eindpositie is naar keuze. Indien balans verstoring 0.10 of 0.30 aftrek. Nooit een val rekenen!



Toestelbepalingen vloer

Indien gebruik wordt gemaakt van een luchtbaan geldt dat het acrobatische en gymnastische gedeelte geheel uitgevoerd dient te worden op de luchtbaan. De gymnastische draaien vormen hierop een uitzondering. Deze draaien mogen, net als de choreografie, in het verlengde van de baan of rondom de baan worden geturnd.