

# Nationaal Turn Systeem

## Helpdesk Bovenbouw & Middenbouw

**2025-2029**

**Versie maart 2026**

## Inhoudsopgave

Inhoudsopgave .....	2
Sectie 2 - Artikel 2.3 Plichten van de turnster .....	4
Artikel 2.3.2 Wedstrijdtenue .....	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 <b>Samenstellingselementen (SE)</b> (alleen MB).....	8
Sectie 8 Technische Richtlijnen.....	9
Artikel 8.2 Balk en Vloer .....	9
Artikel 8.3 Eisen voor specifieke (dans)elementen.....	9
Artikel 8.4 Brug ongelijk .....	10
Sectie 9 - Artikel 9.3 – Tabel voor algemene fouten en straffen.....	12
Sectie 10 – Sprong.....	13
Artikel 10.1 Algemeen .....	13
Artikel 10.2 Aanlopen.....	13
Artikel 10.4 Eisen.....	13
Artikel 10.7 Eisen per supplement .....	14
Artikel 10.8 <b>Specifiek middenbouw</b> .....	14
Sectie 11 – Brug Ongelijk .....	15
Artikel 11.2 Inhoud en samenstelling van de oefening.....	15
Artikel 11.4 Verbindingswaarde (VW) – D-Panel (alleen BB).....	16
Artikel 11.6.1 Aftrekken voor samenstelling (E-Panel) .....	16
Artikel 11.6.2 Specifieke Toestel Aftrekken .....	16
Artikel 11.7 Opmerkingen – Afsprong.....	17
Artikel 11.8 Specifiek middenbouw .....	17
Elemententabel – Brug.....	18
Sectie 12 – Balk .....	19
Artikel 12.1 Algemeen .....	19
Artikel 12.3.1 Samenstellingseisen .....	19
Artikel 12.3.2 <b>Samenstellingselementen</b> / Artikel 12.5 <b>Bonus</b> .....	19
Artikel 12.4 Verbindingswaarde (VW) en Serie Bonus (SB) .....	19
Artikel 12.6 Aftrekken voor artistieke presentatie en choreografie (E-panel) .....	20

Artikel 12.7 Opmerkingen .....	21
Sectie 13 – Vloer .....	22
Artikel 13.1 Algemeen .....	22
Artikel 13.2 Inhoud van de oefening .....	22
Artikel 13.3.1 Samenstellingseisen (SE) – D-panel .....	23
Artikel 13.3.2 Samenstellingselementen .....	23
Artikel 13.3. Danspassage als samenstellingseis / samenstellingselement .....	23
Artikel 13.4 Verbindingswaarde .....	24
Artikel 13.5 Artistieke presentatie .....	24
Artikel 13.7 Acrolijnen en Afsprongen .....	24
Artikel 13.8 Specifiek middenbouw .....	24
Toestelbepalingen vloer .....	26
Aandachtspunten specifieke elementen .....	27
Elementen Brug .....	27
Elementen Balk .....	27
Elementen Vloer .....	27
Aandachtspunten per supplement .....	30
Supplement A .....	30
Supplement B .....	30
Supplement C .....	30
Supplement D .....	31
Supplement G .....	31
Supplement TAL .....	31
Supplement 1 .....	31
Supplement 2 .....	31
Supplement 3 .....	31
Supplement 7 .....	32

## Sectie 2 - Artikel 2.3 Plichten van de turnster

### 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.

Een turnster moet afzien van het dragen van sportcompressie kousen/mouwen tijdens de wedstrijd oefening. Ook afgeplakte compressiekousen zijn niet toegestaan. Aftrek is in alle gevallen 0.30 punt van de eindscore.

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

In de BB mag de train(st)er alleen bij brug ongelijk op het podium of de matten staan. Bij alle andere toestellen is dit niet toegestaan en geeft een neutrale aftrek van 0.5.

### 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. Gedurende de valtijd op brug en balk mag de coach wel aanwijzingen geven.

Train(st)ers en begeleiders dienen gekleed te gaan in correcte sportkleding. Hieronder wordt ten minste sportkleding verstaan waarbij schouders, borst, buik en benen (tot ten minste op de knieën) bedekt zijn. (Technisch reglement bijlage 7)

## 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 in de bepaling van een te korte oefening.

## Sectie 7

### Artikel 7.2 Moeilijkheidswaarde (MW)

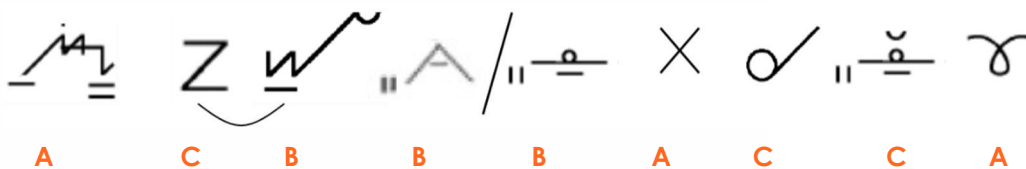
Voor de bovenbouw geldt: De afsprong is altijd 1 van de 6, 7 of 8 hoogste MW tellend voor de D-score. Voor de D-score dient altijd te worden meegeteld op balk en vloer:

1. Minimaal 3 (suppl. A t/m C) of 2 (suppl. D t/m H) acro-elementen, waarvan 1 de afsprong is
2. Minimaal 3 danselementen
  - 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 en TAL 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 poging tot 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, en pirouettes op balk en vloer in niveau 1 t/m 3 en TAL. De aerals of pirouettes worden als C element (MW 0.30) geteld. Een D-element dat 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

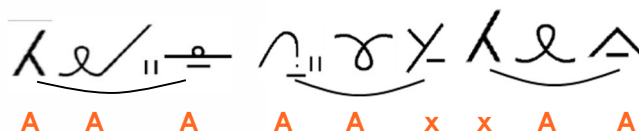
d) Verschillende danselementen in hetzelfde vak in de Elemententabel (zelfde nummer) krijgen slechts eenmaal MW in de oefening toegekend, in chronologische volgorde.  
→ Deze regel geldt niet voor verschillende acro-elementen in hetzelfde vak (zelfde nummer).

#### Voorbeeld vloer:

1<sup>e</sup> serie: arabier streksalto ao spagaatsprong

2<sup>e</sup> serie: overslag hurksalto vo sissone

3<sup>e</sup> 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
- Let op, een sprong in dwars en parallel stand is nog steeds hetzelfde element, en krijgt maar 1 keer moeilijkswaarde toegekend, in chronologische volgorde. Als een turnster bv eerst spagaatsprong in dwarsstand uitvoert (B-waarde) en later nogmaals maar dan in parallelstand, krijgt ze hier geen C-waarde voor, want het is dan een herhaald element

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

### 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	X		B	X
Het 1 <sup>e</sup> element telt voor MW, het 2 <sup>e</sup> element krijgt geen waarde				

### 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 voor VW, maar verbindingen dienen **zonder val** te worden uitgevoerd.

Op brug ongelijk wordt geen VW toegekend bij een stop of tussenzwaai na het 2<sup>e</sup> element in de verbinding. Ook wordt geen VW toegekend voor verbindingen met liggerwissel vanuit zolendraai, b.v. zolendraai – strekhangkip geeft nooit VW.

Op balk wordt geen VW toegekend als na het 2<sup>e</sup> element de balk wordt vastgepakt om een val te voorkomen.

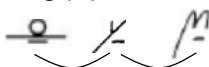
**Voorbeeld balk:** radslag arabier



**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.

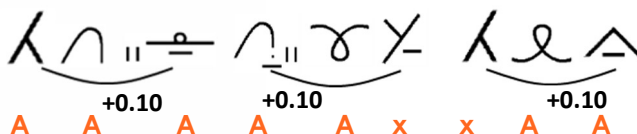
Herhalingen krijgen geen MW en kunnen dus niet gebruikt worden voor VW. Acro elementen die binnen 1 verbinding worden herhaald kunnen wel gebruikt worden voor VW.

**Voorbeeld vloer - supplement E**

1<sup>e</sup> serie: arabier flik-flak spagaatsprong

2<sup>e</sup> serie: overslag hurksalto vo sissone

3<sup>e</sup> serie: arabier hurksalto ao spreidhoeksprong



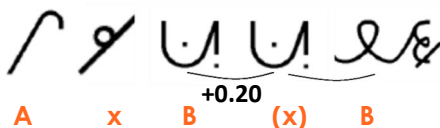
→ Sissone krijgt geen MW, dus geen VW voor salto voorover – sissone

→ 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 herhaalde salto op balk en vloer binnen een directe verbinding van 3 of meer elementen (VW wordt toegekend voor alle verbindingen)

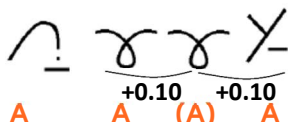
**Voorbeeld brug ongelijk - supplement D:** Kip – opzwaai – reus ao – reus ao – salto ao 1/2 draai



→ 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 voor de 3<sup>e</sup> keer gebruikt.

**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. De salto met de hoogste moeilijkheidswaarde in de acrolijn telt voor de afsprong bonus; de acrolijn moet zonder val uitgevoerd worden. Indien geen salto of een herhaalde salto in de acrolijn wordt geturnd, dan geen afsprong bonus toekennen. In supplement A moeten ten minste 3 acrolijnen worden geturnd om de afsprongbonus te kunnen toekennen.

#### 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 (en/of bonus) te vervullen, ongeacht:

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

In de beschrijving van de SE/bonus wordt gebruik gemaakt van [rechte haken] en van (haakjes). De elementen tussen rechte haken zijn optioneel. Alles tussen haakjes is een verduidelijking. Bijvoorbeeld in SE4 op brug in MB niveau 4:

“1 of 2 strekhangzwaaien minimaal horizontaal (voorzwaai – achterzwaai [– voorzwaai – achterzwaai])”

Tussen haakjes staat de verduidelijking van de strekhangzwaai (voorzwaai – achterzwaai), maar omdat er 1 of 2 zwaaien gevraagd worden is de 2<sup>e</sup> optioneel en staat daarom binnen de verduidelijking tussen rechte haken.

Als er geen specifieke uitvoeringsvereisten zijn beschreven in een SE/bonus voor een element is de keuze vrij. Bijvoorbeeld “een salto” mag zowel een hurksalto als een streksalto zijn. Als er op balk om een flikflak gevraagd wordt, mag dat een loopflikflak zijn of een gesloten flikflak en de eindhouding mag zowel tot stand als tot rijzit zijn. Als er om “een handstand” wordt gevraagd voldoet een handstand-doorrol ook omdat de eindhouding niet is gespecificeerd. Maar als er staat “hurksalto”, dan voldoet een streksalto niet voor de eis, ook al is dat moeilijker. In SE/bonus met elementen waarin geen LA draai is gespecificeerd is het toevoegen van LA draaien niet toegestaan voor het verkrijgen van de SE/bonus. In SE waarin een specifieke LA draai wordt beschreven is het toevoegen of weglaten van de LA draai niet toegestaan voor het verkrijgen van de SE/bonus. In SE/bonus waarin een minimale LA draai wordt gevraagd, mogen er meer LA draaien worden gemaakt dan het minimum dat is beschreven voor het toekennen van de SE/bonus, zolang het geturnde element hierdoor geen MW krijgt die hoger is dan in het betreffende supplement is toegestaan.

In de middenbouw kunnen sommige SE/bonus ingevuld worden met elementen die niet in de elemententabel staan. Bijvoorbeeld streksprong af (Balk niveau 2). Het element krijgt dan geen waarde, maar de SE kan wel gegeven worden.




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.

## Sectie 8 Technische Richtlijnen

### Artikel 8.2 Balk en Vloer

Voor gymnastische draaien (pirouetten) 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 8.3 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.



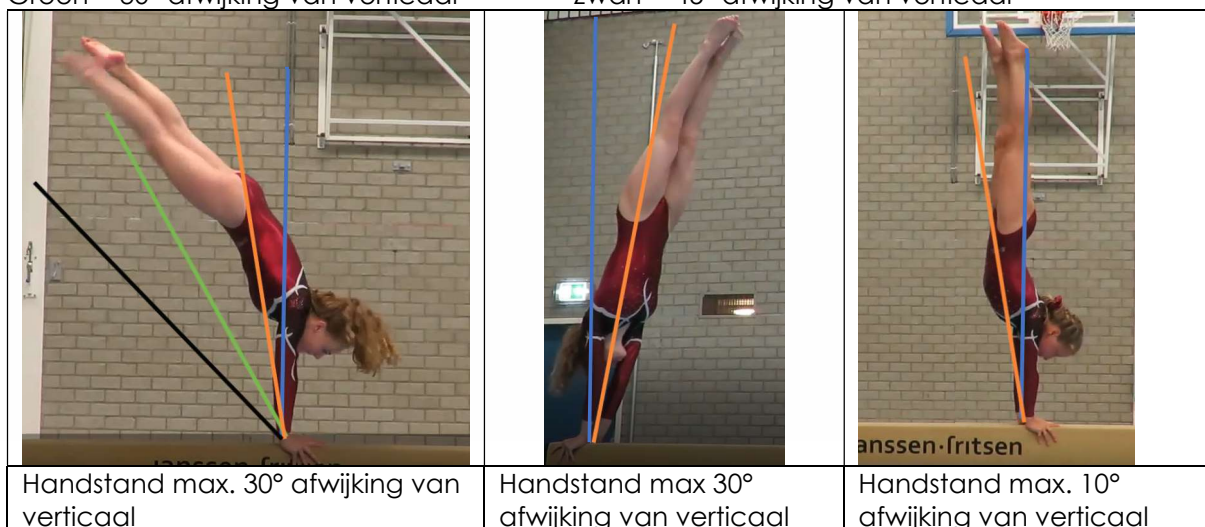
Voor de beoordeling van de handstand hieronder een aantal foto's ter verduidelijking:

Blauw = verticaal

Oranje = 10° afwijking van verticaal

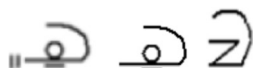
Groen = 30° afwijking van verticaal

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 af trek 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 alle supplementen zijn de samenstellingseisen / samenstellingselementen met gymnastische sprongen met beenspreiding beschreven met een elementwaarde.


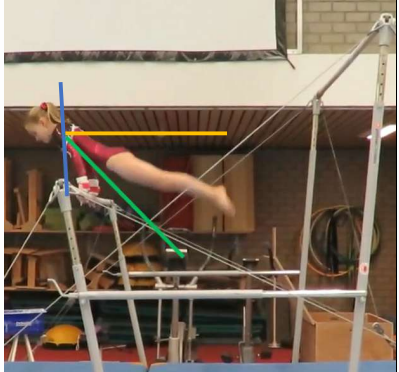
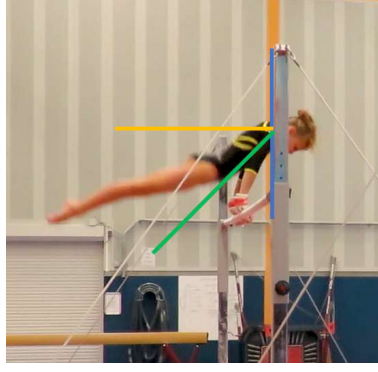
- Voor een sprong met beenspreiding minimaal A-waarde geldt dat 180° beenspreiding wordt vereist. Voor het toekennen van MW/SE/VW/Bonus geldt dat maximaal afgeweken mag worden tot 135° beenspreiding.
- Voor een sprong met beenspreiding met minimaal TA-waarde geldt dat (minimaal) 135° beenspreiding wordt 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, dit is onderdeel van de aftrek voor lichaamshouding. Als er geen andere fouten in de lichaamshouding zijn, zijn de aftrekken voor een gebrek aan beenspreiding:
  - Tot 20° afwijking -0.10
  - Meer dan 20° afwijking -0.30

#### Artikel 8.4 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 TAL en 1 t/m 2: Geen MW BB E t/m H + MB3 t/m 7: Geef MW	BB A t/m D + MB TAL en 1 t/m 2: Geen MW BB E t/m H + MB3 t/m 7: Geef MW	
BB D t/m G: Geef SE2 MB3, 4: Geef SE2 MB5: Geef SE2 (mits gevolgd door buikdraai) & Bonus 2 MB6: Geef SE4 & Bonus 4 (niet meer dan 15 onder horizontaal), mits gevolgd door buikdraai MB7: Geef SE4 en indien gevolgd door buikdraai ook bonus 4	BB D t/m E: Geen SE2, BB F geef SE2 indien binnen 15 van horizontaal, BB G: geef SE2 MB3, 4: Geen SE2 MB5: Geef SE2 (tot 15 graden onder horizontaal) mits gevolgd door buikdraai MB6: Geef SE4 mits gevolgd door buikdraai	

	MB7: Geef SE4 en indien gevolgd door buikdraai ook bonus 4
--	--

**Kleine cirkeldraai middenbouw**

(max. afwijking 30° van de verticaal)

Blauw = verticaal

Oranje = 30° afwijking van verticaal



## **Sectie 9 - Artikel 9.3 – 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.

Indien een element duidelijk niet wordt toegekend / geen MW krijgt vanwege een val en technisch falen, dan wordt alleen aftrek gegeven voor de val en dus niet voor de slechte uitvoering van het element. Voorbeelden zijn:

- Brug: reuzendraai die duidelijk niet binnen de 10° van de verticaal komt
- Balk: radslag waarbij beide voeten de balk niet raken
- Vloer: salto voorover met landing op de handen en billen

In al deze gevallen wordt alleen 1.00 punt aftrek gegeven voor de val.

Gymnastische elementen op balk en vloer die geen MW krijgen vanwege technisch falen (maar zonder val) krijgen geen MW maar wel technische aftrek.

### Onregelmatigheden aan het toestel:

In een aantal gevallen 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.

### Onder lage ligger doorrennen:

Deze aftrek is alleen van toepassing op de aanloop naar de opsprong. Een turnster mag zichzelf, zonder aftrek, presenteren en dan onder de LL doorlopen om aan haar oefening te beginnen. Wat niet mag: aan lopen vanaf de zijde van de LL, onder de LL doorrennen en dan aanspringen naar de HL voor de opsprong, dit geeft een neutrale aftrek van 0.3 punt.

## 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.

In de middenbouw en jeugd categorieën mag de turnster kiezen voor het gebruik van 1 matje in lengte- of breedterichting of voor 3 matjes trapsgewijs in de breedte gestapeld. De matjes mogen deels over de trampolineplank heen liggen.

### Artikel 10.2 Aanlopen

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

- Een 2<sup>e</sup> 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 met een neutrale aftrek van 1,00 punt per 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<sup>e</sup> aanloop geen sprong is uitgevoerd wordt door het D-Panel een "0" score vastgesteld.

### Artikel 10.4 Eisen

In **middenbouw** niveau 1, 2, 3, 4 en 5 bepaalt de turnster de hoogte van het springtoestel (1.05, 1.15 of 1.25 meter). In niveau 6 en 7 bepaalt de turnster de hoogte van het verhoogd vlak (60 of 90 cm). De gekozen hoogte van het springtoestel is voor beide sprongen hetzelfde. 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 (met 2 opties in MB6 en MB7).

In de middenbouw Tal divisie is de hoogte van het springtoestel 1.25 meter voor alle turnsters. Zij landen op een landingsvlak van 30 cm.

#### 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<sup>e</sup> sprong. Dit geldt niet voor supplement G en H. Alleen in de eredivisie geeft een herhaalde 2<sup>e</sup> sprong een 0 score voor die 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 alle BB supplementen 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, en eredivisie junior en jeugd, moeten dit verschillende sprongen zijn. Indien 2 keer dezelfde sprong wordt uitgevoerd volgt een neutrale aftrek van 2.0 punt. De sprongen mogen wel uit dezelfde spronggroep komen.

Voor de kwalificatie voor de toestelfinale in supplement G en H mogen wel 2 dezelfde sprongen worden uitgevoerd, zonder aftrek.

Wanneer er twee sprongen worden gedaan voor kwalificatie naar de toestelfinale telt het cijfer van de eerste sprong voor de meerkamp.

Als een turnster 2 sprongen springt heeft zij het recht om van de jury te horen welke sprong is toegekend bij de eerste sprong, voordat zij haar tweede sprong uitvoert.

In de supplementen A t/m D is het mogelijk om een bonus te verdienen indien 2 sprongen worden uitgevoerd en deze sprongen aan bepaalde eisen voldoen. De eisen zijn beschreven in het supplement. Om de sprongbonus toe te kennen moeten beide sprongen zonder val worden uitgevoerd.

### Artikel 10.8 Specifiek middenbouw

Bij de wedstrijden supplement TAL en 1 t/m 7 moeten de turnsters 2 sprongen uitvoeren. Dit mogen dezelfde of verschillende sprongen zijn. Er is geen aftrek als de turnster 2 keer dezelfde sprong springt.

Indien een turnster in de supplementen 1 t/m 5 kiest voor 2 sprongen uit verschillende groepen, dan krijgt zij hiervoor een bonus. Het gemiddelde van beide sprongen is het eindcijfer. Een eventuele bonus wordt hierbij opgeteld.

Indien een turnster in de supplementen 6 of 7 kiest voor 2 verschillende sprongen (die mogen in dezelfde groep zijn), dan krijgt zij hiervoor een bonus. Het gemiddelde van beide sprongen is het eindcijfer. Een eventuele bonus wordt hierbij opgeteld.

Indien een turnster in de supplement TAL kiest voor 2 sprongen uit verschillende groepen **EN** in beide sprongen zit een salto, dan krijgt zij hiervoor een bonus. Het gemiddelde van beide sprongen is het eindcijfer. Een eventuele bonus wordt hierbij opgeteld.

De bonus kan ook worden toegekend indien er een val is bij een van beide, of beide, sprongen.

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

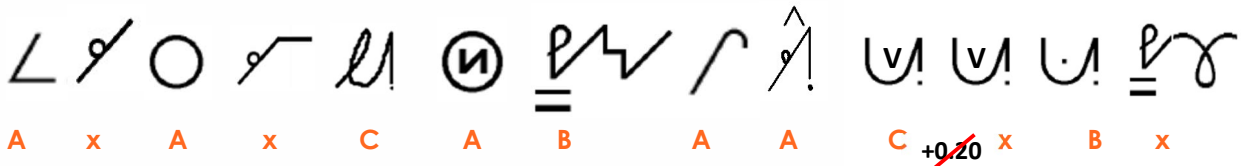
#### Rootskills:


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<sup>e</sup> 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



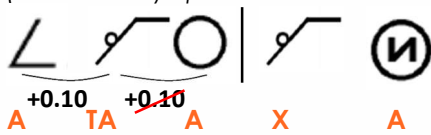
- De 2<sup>e</sup> gehoekte zolendraai tot handstand  en onderzwaai salto vo  zijn het 4<sup>e</sup> en 5<sup>e</sup> element in de rootskill 'zolendraai' en krijgen geen MW.
- Daarom geen VW +0.20 voor 2x zolendraai handstand in dezelfde verbinding.
- Geen afsprong dus tel 7 hoogste MW.
- Er is wel 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, tussenzwaai tussen 2 elementen wordt uitgevoerd OF na het tweede / laatste element, wordt geen VW gegeven.
- Bij een val na het tweede element wordt geen VW gegeven.
- Let op: in supplement F t/m H kan een strekhangzwaai MW krijgen (indien het aan de uitvoeringseisen voldoet). Hierdoor kan in die supplementen wel VW worden toegekend voor een A-TA verbinding die wordt gevolgd door een strekhangzwaai (bijvoorbeeld in buikdraai – ophurken met liggerwissel – strekhangzwaai kan VW worden gegeven voor buikdraai-ophurken).

**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 en B 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 C en 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 C en D).
- Voor de middenbouw supplement 1 t/m 6 en TAL 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.
- Als na een Shaposhnikova type element met of zonder draai een kip wordt uitgevoerd volgt daarvoor geen aftrek.

#### Artikel 11.6.2 Specifieke Toestel Affrekken

De zolendraai dient gehoekt (met gestrekte benen) uitgevoerd worden. Het element krijgt A-waarde toegekend en er kan een aftrek voor gebogen benen worden toegekend van 0.50, 0.30 of 0.10 punt. Hoe meer gebogen de benen zijn, hoe hoger de aftrek, ongeacht het moment van buiging van de benen.

Een turnster die met ophurken met 1 voet op de ligger komt en daarna haar 2<sup>e</sup> voet erbij zet om naar de hoge ligger te springen krijgt 0.30 technische aftrek. Het element krijgt wel MW toegekend. Deze aftrek geldt niet voor andere elementen waarbij de voeten na elkaar worden geplaatst, b.v. na een losom.

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 hervatten.

Na een val van de HL mag de train(st)er, zonder aftrek, de turnster aan de HL hangen en een initiële zwaai geven om de oefening te hervatten.


De beoordeling van de oefening begint weer bij de uitvoering van het eerst tellende element. Een borstwaartsom kan alleen aan het begin van de oefening worden geturnd en is na een val geen tellend element en geeft geen aftrek. Een loopkip na een val geeft wel een E-aftrek van 1.0 (val).

In niveau 4 t/m 7 is voorover duikelen tot hoekhang (2 sec.) een afsprong. Indien de hoekhang minder dan 2 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 het maximaal aantal tellende elementen met één element verlaagd en volgt 0.50 punt aftrek voor 'geen poging tot 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 aan het einde van haar oefening één strekhangzwaai en springt na de strekhangzwaai neer 	Turnster maakt aan het einde van haar oefening één strekhangzwaai, bij de tweede strekhangzwaai glijdt zij met haar handen van de ligger en landt op haar knieën
→ Tel 1 element minder: slechts maximaal 4 elementen tellen → 0.50 p. aftrek voor 'geen poging tot afsprong' → Pas eventueel landingsaftrekken toe	→ Tel 1 element minder: slechts maximaal 4 elementen tellen → 0.50 p. aftrek voor 'geen poging tot afsprong' → 1.00 p. aftrek voor de val

In supplement H mag de afsprong zowel vanaf de hoge als de lage ligger worden uitgevoerd. Indien de afsprong vanaf de lage ligger wordt uitgevoerd is het toegestaan neer te springen vanaf de hoge ligger om de oefening aan de lage ligger te vervolgen. Van de lag ligger mag geen afsprong met A waarde worden uitgevoerd.

### 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.

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

In niveau 5, 6 is een serie van 2 zwaaien beschreven als samenstellingselement. Indien deze SE wordt gecombineerd met voorzwaai borstwaartsomzwaai (3/4 reus) dient de SE (en evt. bonus) volledig uitgevoerd te worden. Voorbeeld niveau 5 om SE4 en bonus 4 te halen:



Voorzw. – achterzw.

Voorzw. – achterzw. (SE4) Voorzw. borstwaartsomzwaai (bonus 4)

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

In niveau 4 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<sup>e</sup> keer neerspringen wordt de oefening als beëindigd beschouwd.

### Voorbeeld brug ongelijk:



Na de 2<sup>e</sup> 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.

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. Het overspringen is in MB niveau 4 en 5 optioneel voor het toekennen van SE3.

In MB4 t/m MB7 mag een turnster zonder aftrek in zwaai worden gebracht nadat zij haar aan de HL heeft gehangen. De train(st)er mag de turnster naar achter trekken of duwen, maar geen voorwaartse duw geven. Een voorwaartse duw wordt gezien als hulpverlening (1.00 punt neutrale aftrek).

### **Elemententabel – Brug**

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.

In supplement 4 t/m 7 is een kurbethouding (1 sec.) een TA element. In supplement 6 en 7 wordt om een snel uitgevoerde kurbet gevraagd (SE1). Voor zowel de “snelle” als de “1 sec.” kurbet kan TA waarde worden toegekend. Alleen de snel uitgevoerde versie levert in supplement 6 en 7 de SE op.

## 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 (en niet SE3/4). 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 (SE4).

In supplement A t/m C mogen handstanden, rollen en houdingen niet gebruikt worden als acrobatiscche elementen voor SE3/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 Samenstellingselementen / Artikel 12.5 Bonus

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

#### Voorbeeld balk – supplement 4:

Nr.	Samenstellingselement		Bonus	
1.	Verbinding van minimaal 2 verschillende gymnastiscche sprongen, waarvan 1 sprong met beenspreiding minimaal A-waarde in dwars-/ zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie	0.50	I.p.v. SE1 Een 3 <sup>e</sup> gymnastiscche sprong met 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.

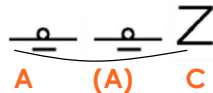
Pirouetten:

Voor binnenwaartse pirouetten (en dedans) gelden dezelfde uitvoeringsvereisten als voor buitenwaartse (en dehors) pirouetten.

### 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.
- Seriebonus komt bovenop de verbindingswaarde in de verbindingen van de elementen.
- 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). Let op, deze elementen mogen niet herhaald worden om te voldoen aan SE (alleen voor VW). SE kan alleen vervuld worden door elementen met MW.

**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



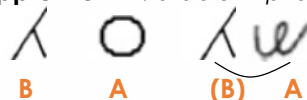
- Geen VW voor boogje achterover – loop flikflak (boogje is herhaald en geen salto (zie 7.4.2))
- Geef 0.10 SB, want boogje mag herhaald worden.

**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<sup>e</sup> serie
- Geef alleen 0.10 VW C + A mix (wisselspagaat-radslag) in de 2<sup>e</sup> 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 2<sup>e</sup> keer B-waarde).

### Artikel 12.6 Afrekken voor artistieke presentatie en choreografie (E-panel)

Voor supplement E t/m H en MB4 is de artistieke beoordeling vereenvoudigd. Aan het einde van de oefening mag eenmalig een aftrek worden toegepast van 0.10, 0.30, 0.50 of 0.80 punt voor de artistieke presentatie van de gehele oefening. De lichaamshouding, het voetenwerk, de overgangen en diversiteit aan bewegingen zijn daarbij leidend. Voor een volledige opsomming van de te beoordelen aspecten: zie 12.5.2.

Voor supplement 5 t/m 7 wordt op 3 aandachtspunten van artistieke presentatie gelet: houding, bewegingen laag bij de balk, bewegingen zijwaarts. Het onvoldoende tonen daarvan geeft 0.1 punt artistieke aftrek per aandachtspunt.

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 niveau 4 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) 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. Er wordt dan alleen aftrek gegeven voor de val.

Een handstand moet om een A als moeilijkheidswaarde te krijgen minimaal 2 seconden aangehouden worden. De handstand 1 seconde of vluchtige handstand krijgt TA-waarde toegekend indien deze binnen de 45° van de verticaal wordt uitgevoerd. Een handstand met TA-waarde mag in supplement E t/m G gebruikt worden om te voldoen aan de samenstellingseis van acrobatisch element door of tot handstand.

## Sectie 13 – Vloer

### Artikel 13.1 Algemeen

De vloeroefening in supplement A t/m H en supplement 1 t/m 5 dient op muziek uitgevoerd te worden. In supplement 6 en 7 mag de vloeroefening op muziek uitgevoerd worden, maar dit is niet verplicht en mag dus ook zonder muziek uitgevoerd worden, zonder aftrek.

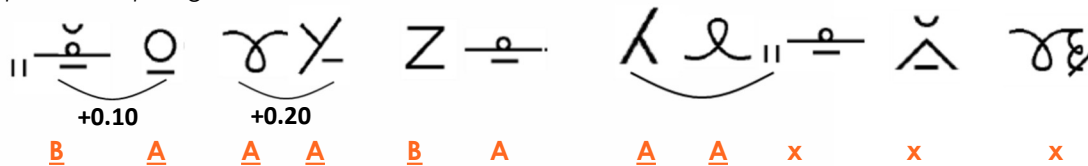
### Artikel 13.2 Inhoud van de oefening

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 – sisonne **EN** 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 sissone; 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 3 voor supplement F t/m H.
- Indien er 1 of geen acrolijn is geturnd, dan kan geen afsprong worden toegekend: geen poging tot afsprong geeft neutrale aftrek van 0.5.
- Alle acro-elementen geturnd na de laatste acrolijn krijgen geen MW (en kunnen geen SE of VW geven)
  - ➔ Danselementen na de laatste acrolijn krijgen wel MW!
  - ➔ Acro-elementen na de laatste lijn tellen wel mee voor de bepaling te korte oefening

Definitie:

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

Voorbeelden van acrolijnen voor a) A t/m D en b) E t/m H:



- a) nee  
b) ja



- a) nee  
b) ja



- a) nee  
b) ja



- a) nee  
b) ja



- a) ja  
b) ja



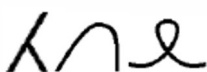
- a) ja  
b) ja



- 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 als samenstellingseis.

### Artikel 13.3.2 Samenstellingselementen

In de middenbouw willen we ook het optimaal gebruiken van het vloeroppervlak stimuleren. Daarom is in de samenstellingselementen 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 niet als samenstellingselement.

### 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<sup>e</sup> element in de danspassage worden uitgevoerd.

Danspassage:

- 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 (aantal graden beenspreiding en/of bepaalde elementwaarde).

### Artikel 13.4 Verbindingswaarde

Om zuiver turnen te stimuleren wordt in de bovenbouw geen VW meer toegekend voor combinaties van gymnastische sprongen. Er kan wel een bonus worden verdiend door het uitvoeren van gymnastische sprongen die aan bepaalde eisen (per supplement bepaald) voldoen.

In supplement E t/m A is het mogelijk om VW te krijgen voor combinaties van gymnastische draaien (pirouettes). Alleen gymnastische draaien (groep 2) komen hiervoor in aanmerking, een combinatie van een pirouette met een gymnastische sprong levert geen VW op.

### Artikel 13.5 Artistieke presentatie

Voor supplement E t/m H en MB4 is de artistieke beoordeling vereenvoudigd. Aan het einde van de oefening mag eenmalig een aftrek worden toegepast van 0.10, 0.30, 0.50 of 0.80 punt voor de artistieke presentatie van de gehele oefening. De lichaamshouding, het voetenwerk, de overgangen en diversiteit aan bewegingen zijn daarbij leidend. Voor een volledige opsomming van de te beoordelen aspecten: zie 12.5.2.

Voor supplement 5 t/m 7 wordt op 3 aandachtspunten van artistieke presentatie gelet: houding, amplitude, beweging dicht bij de grond (met muziek)/geen lenigheidselement (zonder muziek). Het onvoldoende tonen daarvan geeft 0.1 punt artistieke aftrek per aandachtspunt.

### Artikel 13.7 Acrolijnen en Afsprongen

De afsprong is altijd het acro-element met de hoogste MW in de laatst geturnde acrolijn. In supplement A t/m D is dit de salto met hoogste MW in laatst tellende 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, geen afsprong, 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

- Een rol achterover en stut dient uitgevoerd te worden met gestrekte armen. Indien de armen zijn gebogen wordt uitvoeringsaftrek gegeven. Het samenstellingselement wordt wel 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 binnenwaartse pirouetten gelden dezelfde uitvoeringsvereisten als voor buitenwaartse pirouetten.
- In MB1 t/m MB3 mag na iedere salto een gecontroleerde kaats of een gymnastisch element van A waarde worden geturnd. Hiermee wordt de impact van de rebound van de vloer op de knieën gereduceerd. Indien na een salto een gymnastisch element wordt geturnd, wordt dat element op uitvoering beoordeeld en eventuele uitvoeringsaftrekken toegepast.

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



### **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.

## Aandachtspunten specifieke elementen

### Elementen Brug

- 1.102 (Comaneci kip): dit element begint met het gezicht naar de LL. Na de afzet wordt een halve draai gemaakt, gevolgd door een kip beweging. Als de turnster met haar rug naar de LL begint, opspringt, gevolgd door halve draai en kip wordt dit beschouwd als een gewone zweefkip en kan het element niet voldoen aan SE4 in de supplementen D en E.
- Kurbethoudingen (TA in MB4 t/m MB7): zowel de "snelle" uitvoering als de uitvoering waarin de houdingen 1 sec worden aangehouden krijgen TA waarde. Alleen de "snelle" uitvoering kan in MB6 en MB7 SE1 vervullen.
- $\frac{3}{4}$  reus is het enige TA element dat in MB3 MW (0.1) kan krijgen. Ook als het element niet wordt gebruikt in een SE krijgt het MW.

### Elementen Balk

- Hoge hoeksteun (2 sec.). Dit element dient met gesloten benen te worden uitgevoerd. Indien het element met gespreide benen wordt uitgevoerd, geef wel MB (B) maar met aftrek voor precisie (0.1). Indien het element niet 2 sec. wordt aangehouden, geef 1 MW lager (A), zie 12.7.
- Handstand doorrol: de eindhouding is vrij, mag zowel tot hurkzit als tot rijzit worden geturnd.
- 1.207 als opsprong kan alleen aan SE3 voldoen indien er een doorgaande rollende beweging is. Als er een pauze in de rol is (turnster geeft houding aan op rug) wordt het element afgewaardeerd naar A en kan het niet voldoen aan SE3. De eindhouding is vrij (hurkstand of (rij)zit).
- Radslag met beenwissel wordt gezien als een houdingselement (handstand, geen doorgaande beweging). Het kan daarom in A t/m C niet gebruikt worden voor het vervullen van SE.
- Boogje met beenwissel wordt gezien als een doorgaand element en kan worden gebruikt als acrobatisch element in een SE.
- Vluchtige handstand: indien de handstand binnen 45 van de verticaal is, kan hiervoor TA waarde worden gegeven in supplement E t/m H en 4 t/m 7. Hiermee kan ook de eis van een element door of tot handstand worden vervuld.

### Elementen 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 (of gevolgd door salto in tegengestelde richting), 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)





- Vluchtige handstand: indien de handstand binnen 45 van de verticaal is, kan hiervoor TA waarde worden gegeven in supplement E t/m H en 4 t/m 7. Afhankelijk van de vereisten in het supplement kan hiermee ook een SE worden vervuld.

- 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!
- Hurksalto a.o. met  $\frac{1}{2}$  draai kan worden geteld als een A element en is een ander element dan streksalto a.o. met  $\frac{1}{2}$  draai.
- Hurksalto a.o. met  $1\frac{1}{2}$  draai bestaat niet en moet beoordeeld worden als streksalto a.o. met  $1\frac{1}{2}$  draai met aftrek voor de houding. Indien in dezelfde oefening zowel de gehurkte als de gestrekte variant wordt getoond, kan er maar 1 keer MW aan worden toegekend, in chronologische volgorde.

## Aandachtspunten per supplement

### Supplement A

Sprong: voor de sprongbonus moeten sprongen met een salto uit verschillende spronggroepen worden uitgevoerd.

Enkele voorbeelden van sprongen die wel of geen sprongbonus opleveren:

*Wel sprongbonus:*

- Tsukahara **en** Yurchenko (beide sprongen met salto en uit verschillende groep)
- Arabier halve draai op hurksalto v.o. af **en** overslag hurksalto v.o. (beide sprongen met salto en uit verschillende groep)

*Geen sprongbonus:*

- Tsukahara strek **en** Tsukahara hurk 1/1 (beide sprongen met salto maar uit dezelfde groep)
- Arabier hele draai op, overslag hele draai af (1.62) **en** overslag-salto (eerste sprong zonder salto)

### Supplement B

Sprong: voor de sprongbonus moeten saltosprongen uit verschillende spronggroepen OF salto's met verschillende LA draai worden uitgevoerd.

Enkele voorbeelden van sprongen die wel of geen sprongbonus opleveren:

*Wel sprongbonus:*

- Tsukahara **en** Yurchenko (beide sprongen met salto en verschillende groep)
- Tsukahara hurk en Tsukahara hurk ½ (beide sprongen met salto en met verschillend aantal graden LA draai)

*Geen sprongbonus:*

- Tsukahara strek **en** Tsukahara hurk (beide sprongen met salto maar uit dezelfde groep en met zelfde aantal graden LA draai)
- Yurchenko hurk 1/1 **en** Yurchenko strek 1/1 (beide sprongen met salto maar uit dezelfde groep en met zelfde aantal graden LA draai)

Tsukahara en Yurchenko voldoet. Tsukahara strek en Tsukahara hurk 1/1 voldoet. Tsukahara strek en Tsukahara hoek voldoet niet.

### Supplement C

Sprong: voor de sprongbonus moeten 2 verschillende saltosprongen worden uitgevoerd.

Enkele voorbeelden van sprongen die wel of geen sprongbonus opleveren:

*Wel sprongbonus:*

- Tsukahara **en** Yurchenko (beide sprongen verschillend en met salto)
- Tsukahara hurk en Tsukahara hurk ½ (beide sprongen verschillend en met salto)
- Tsukahara hurk en Tsukahara hoek (beide sprongen verschillend en met salto)

*Geen sprongbonus:*

- Half in-half uit **en** Tsukahara hurk (eerste sprong zonder salto)

Brug: Vanaf seizoen 2025-2026 geeft "overspringen" geen 0.5 punt aftrek meer. Deze liggerwissel moet wel starten vanuit een element, bijvoorbeeld zolendraai. Indien de turnster dit doet vanuit een niet bestaand element (b.v. ophurken omdat in C geen TA's zijn toegestaan) volgt wel een 0.5 punt aftrek.

## Supplement D

Sprong: voor de sprongbonus moeten sprongen uit 2 verschillende spronggroepen OF 2 verschillende saltosprongen worden uitgevoerd.

Enkele voorbeelden van sprongen die wel of geen sprongbonus opleveren:

*Wel sprongbonus*:

- Tsukahara **en** Yurchenko (sprongen uit verschillende groepen)
- Tsukahara hurk **en** Tsukahara hurk  $\frac{1}{2}$  (beide sprongen verschillend en met salto)
- Tsukahara hurk **en** Tsukahara hoek (beide sprongen verschillend en met salto)

*Geen sprongbonus*:

- Overslag **en** Half in-heel uit (Beide sprongen zonder salto en uit dezelfde groep)

## Supplement G

Vloer SE4: voor het toekennen van SE4 moet een 2<sup>e</sup> acrolijn bestaand uit minimaal 2 verschillende acro elementen worden geturnd.

## Supplement TAL

Vloer Bonus 5: De volgorde van de pirouettes is vrij. Dit geldt zowel voor de keuze binnenwaarts/buitenwaarts als voor de keuze van het aantal draaien. Als 1 van de pirouettes binnenwaarts is gedraaid en de andere buitenwaarts en 1 van de pirouettes enkel is en de ander dubbel, kan de Bonus worden toegekend.

## Supplement 1

Brug: Na een reuzendraai mag niet worden afgesprongen. Dit betekent dat het niet is toegestaan om direct na de reuzendraai achter los te laten en neer te springen, dit wordt gezien als val. Wat wel mag: een ander element na de reuzendraai (bijvoorbeeld een afsprong) of op een beheerste manier tot steun komen en dan afspringen.

Vloer Bonus 5: zie TAL , vloer Bonus 5.

## Supplement 2

Brug: Na een reuzendraai mag niet worden afgesprongen. Dit betekent dat het niet is toegestaan om direct na de reuzendraai achter los te laten en neer te springen, dit wordt gezien als val. Wat wel mag: een ander element na de reuzendraai (bijvoorbeeld een afsprong) of op een beheerste manier tot steun komen en dan afspringen.

Brug SE4: voor het toekennen van SE4 mogen de reuzen worden uitgevoerd met gehurkte benen (zonder aftrek). Optioneel mogen de benen worden uitgestrekt in de handstandpositie. Als de reuzen worden uitgevoerd met gestrekte benen kan bonus 4 worden toegekend. Voor het toekennen van bonus 4 is het niet nodig om een  $\frac{3}{4}$  reus na de reuzen te turnen, maar het mag wel (voor MW).

## Supplement 3

Brug: Na een reuzendraai mag niet worden afgesprongen. Dit betekent dat het niet is toegestaan om direct na de reuzendraai achter los te laten en neer te springen, dit wordt gezien als val. Wat wel mag: een ander element na de reuzendraai (bijvoorbeeld een afsprong) of op een beheerste manier tot steun komen en dan afspringen.

## Supplement 7

Brug: SE4 kan worden toegekend als de turnster duidelijk laat zien dat ze los komt van de stok. Het is niet nodig dat de opzwaai zo hoog is dat er MW voor kan worden toegekend. Er is dan geen aftrek voor de onvoldoende hoogte van de opzwaai.