

Disclaimer

Deze presentatie, opgesteld ten behoeve van het “NTS Bovenbouw webinar voor coaches”, is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Niettemin kunnen aan de inhoud geen rechten worden ontleend. In het geval van onduidelijkheden of discrepanties tussen deze presentatie en de officiële documentatie, prevaleert te allen tijde de oorspronkelijke en laatst gepubliceerde tekst van “NTS Bovenbouw Turnen Heren”.





**Dutch
Gymnastics**

Bijscholing NTS bovenbouw

November 2025

Agenda

- Belangrijkste wijzigingen en aandachtspunten
 - Algemeen
 - Aangepaste elementwaarden
 - E-Score
 - NTS Bovenbouw
 - D-score algemeen
 - Toestelspecifieke punten

Documenten

[Code of Point 2025-2028](#)

[Newsletter 1](#)

[Newsletter 2](#)

[NTS bovenbouw](#)

[NTS middenbouw](#)



Algemeen

- Op alle toestellen is er nu een warming-up van 50 sec
- Internationaal tellen maximaal 8 elementen. Nationaal is het aantal hier op aangepast
- Stick bonus (vloer, ringen, sprong, brug en rek)

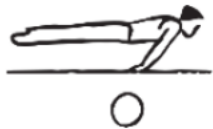


Aangepaste elementwaarden

Aangepaste elementwaarden

Planche 2 s.

B → C



From Planche 2 s. press handstand (2 s.)

C → D

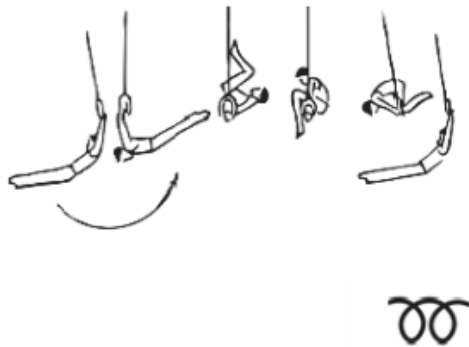


Alles 1 waarde lager

Aangepaste elementwaarden

44. Double salto fwd. tucked to hang.

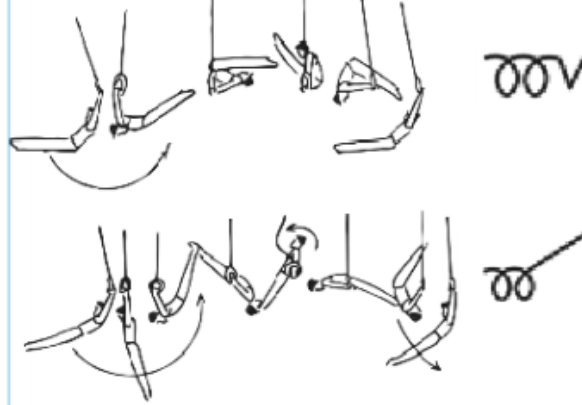
(Yamawaki)



Yamawaki C to **B**

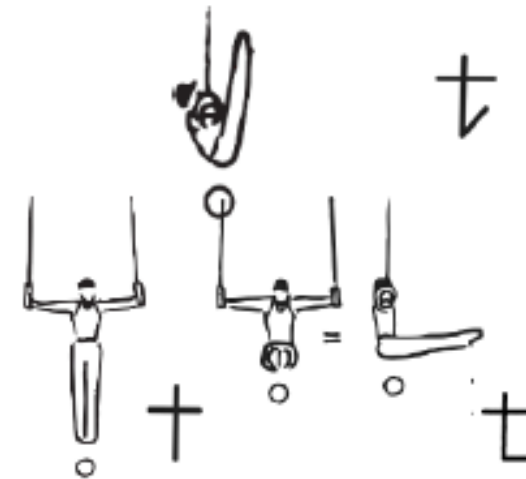
45. Double salto fwd. piked or straight to hang.

(Jonasson)



Jonasson D to **C**


15. Any cross (2 s.) or V cross (2 s.).




B > C

Aangepaste elementwaarden

45. Double salto bwd. t. with $\frac{1}{2}$ or $\frac{1}{1}$ t.




llε



llε

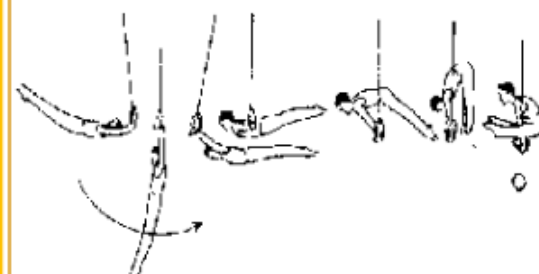
Double salto bwd. t. with $\frac{3}{2}$ t.



llε

3/2 - D to C

62. Établissement arrière à l'équerre écartée (2 s.).
Uprise bwd. to straddled L-sit (2 s.).
Dominación atrás a ángulo piernas abiertas (2 s.).

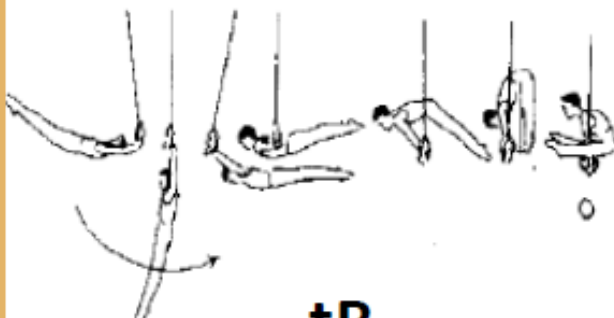


→

Now 2 elements A + A

tB alleen niveau 3-6

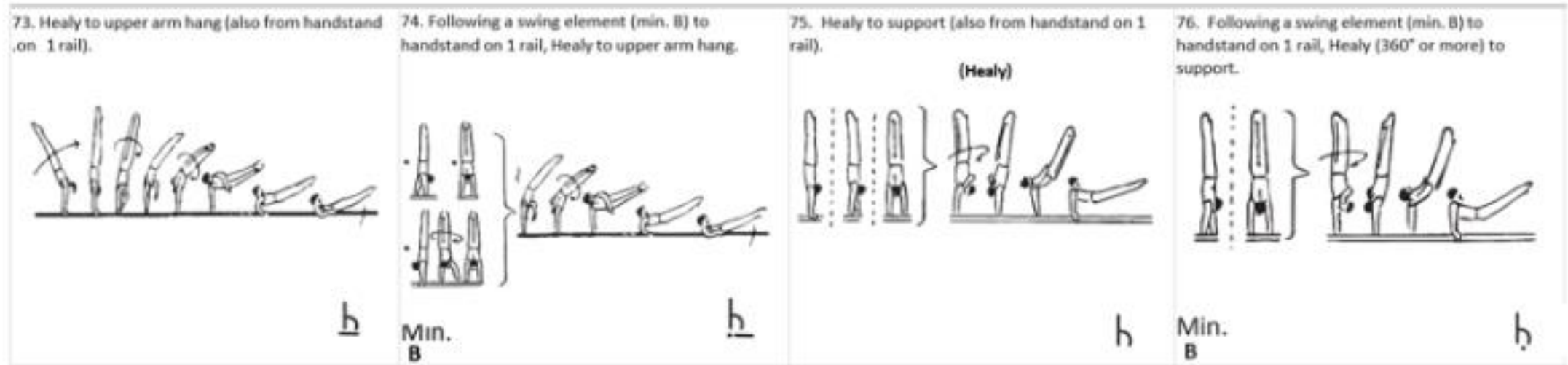
4. Achteropzet tot spreidhoeksteun (2 s.).



tB

→

Aangepaste elementwaarden



Alles 1 waarde lager

E-Score

- Uitvoeringsfouten zoals gebogen armen, benen of gebogen lichaam worden op de volgende manieren gecategoriseerd:

Kleine fout	Middelgrote fout	Grote fout
lichte buiging	sterke buiging	extreme buiging

Voor een duidelijk onderscheid worden de volgende hoekafwijkingen gehanteerd:

Fout	Hoekafwijking	Aftrek
Lichte buiging	$>0^{\circ}-45^{\circ}$	0.10
Sterke buiging	$>45^{\circ}-90^{\circ}$	0.30
Extreme buiging	$>90^{\circ}$	0.50 + niet erkennen

De enige uitzonderingen zijn:

- Brug, buigen van de benen voor de horizontaal EN na Bhavsar type elementen
- Rek, buigen van de benen tijdens een zwaaibeweging EN buigen van de armen tijdens het opvangen van een vluchtelement

E-Score

- Aftrekken voor krachthouding met afwijking tov de perfecte positie

Kleine fout	Middelgrote fout	Grote fout
>5°-20°	>20°-45°	>45° niet erkennen

- Dalen van de benen bij zwaaien naar handstand. De tabel hieronder toont wat er gedaan moet worden bij het dalen van de benen bij zwaaien naar handstand.

Actie		Hoekafwijking ten opzichte van de oorspronkelijke positie
E-jury	D-jury	
0.10 kleine fout	-	>0°-15°
0.30 middelgrote fout	-	>15°-30°
0.50 grote fout	-	>30°-45°
0.50 grote fout	Niet erkennen	>45°

E-Score

- Schroeven

Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Onvolledige draaien	t/m 30°	30° - 60°	60° - 90° > 90° en niet erkennen

- Houdingen tijd

Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Duur van de houdingen (2 seconden)		<2 sec	Geen stop en niet erkennen

E-Score

- Landingen

Actie (zonder passen, hupjes of armzwaaien)	Gevolg
Landen met de voeten iets gespreid (tot 10 cm) en daarna de hielen aansluiten zonder de voeten op te tillen of de voorvoet te bewegen.	Geen aftrek
Landen met de voeten iets gespreid (tot 10 cm) of minder dan schouderbreedte en de turner tilt zijn voet op om de voeten aan te sluiten OF hij sluit ze door niet alleen de hielen te liften	0.10 aftrek voor landen met de voeten uit elkaar
Landen met de voeten meer dan schouderbreedte EN de turner tilt een voet op om ze aan te sluiten OF sluit ze helemaal niet aan.	0.30 aftrek voor landen met de voeten uit elkaar

Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Evenwichtsverlies gedurende elke landing zonder val of steun van een hand (maximaal -1.0 voor alle stappen en huppen)	Licht evenwichtsverlies, kleine stappen of huppen, 0.10 per stap	Grote stap of hup of het raken van de mat met 1 of 2 handen	



NTS Bovenbouw

- Aantal elementen per niveau aangepast
- tB toegevoegd, niveaus waar tA en tB mogen zijn veranderd
- Beperking moeilijkheid is aangepast
- Speciale regels voor Elementgroepen en afsprong
- In niveau 1 -3 geldt: maximaal 4 elementen uit één elementgroep tellen.
- Voor niveau 4 - 6 geldt geen beperking in het aantal elementen per elementgroep.



Aantal elementen en waarde

Niveau	Maximum aantal elementen	D-jury		E-jury	
		Opbouw maximum aantal elementen	Presentatie, techniek en houding		
FIG Senioren	8	Afsprong + hoogste 7 elementen in oefening			10.0
FIG Junioren	8	Afsprong + hoogste 7 elementen in oefening			10.0
FIG Jeugd	8	Afsprong + hoogste 7 elementen in oefening			10.0
1	8	Afsprong + hoogste 7 elementen in oefening			10.0
2	8	Afsprong + hoogste 7 elementen in oefening			10.0
3	7	Afsprong + hoogste 6 elementen in oefening			10.0
4	7	Afsprong + hoogste 6 elementen in oefening			10.0
5	6	Afsprong + hoogste 5 elementen in oefening			10.0
6	5	Afsprong + hoogste 4 elementen in oefening			10.0

Niveau	Waarde											
	tA	tB	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
FIG Sen			0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
FIG Jun			0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
FIG Jeugd			0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
1			0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
2			0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
3	0.1	0.2	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
4	0.1	0.2	0.1	0.2	0.3	0.4						
5	0.1	0.2	0.1	0.2	0.3	0.4						
6	0.1	0.2	0.1	0.2	0.3	0.4						

Te weinig elementen

Aantal elementen	Neutrale aftrek								
	FIG Sen	FIG Jun	FIG Jeugd	1	2	3	4	5	6
8	0	0	0	0	0	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
7	0	0	0	0	0	0	0	n.v.t.	n.v.t.
6	0	0	0	0	0	0	0	0	n.v.t.
5	3.0	3.0	1.0	3.0	3.0	1.0	1.0	0	0
4	4.0	4.0	3.0	4.0	4.0	3.0	3.0	1.0	0
3	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	1.0
2	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	3.0
1	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	5.0
0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0

Elementgroep en waarde

Niveau	Structuurgroep II, III (IV op vloer)	Elementen die eis II, III (IV op vloer) kunnen vervullen en waarde						
		tA	tB	A	B	C	D	E - J
FIG Sen	per getelde eis			0.30	0.30	0.30	0.50	0.50
FIG Jun	per getelde eis			0.30	0.30	0.30	0.50	0.50
FIG Jeugd	per getelde eis			0.30	0.30	0.30	0.50	0.50
1	per getelde eis			0.30	0.50	0.50		
2	per getelde eis			0.30	0.50	0.50		
3	per getelde eis			0.30	0.50	0.50		
4	per getelde eis	0.30	0.50	0.50	0.50	0.50		
5	per getelde eis	0.30	0.50	0.50	0.50	0.50		
6	per getelde eis	0.30	0.50	0.50	0.50	0.50		

Niveau	Waarde structuurgroep IV (afsprong, behalve op vloer)											
	tA	tB	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
FIG Sen			0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
FIG Jun			0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
FIG Jeugd			0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
1			0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
2			0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
3			0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
4	0.1	0.2	0.1	0.2	0.3	0.4						
5	0.1	0.2	0.1	0.2	0.3	0.4						
6	0.1	0.2	0.1	0.2	0.3	0.4						

Stick landing



Bepaling D-score

- Aantal elementen (A-J = 0,1 – 1,0)
- Element groep waardering
 - Elementgroep 1 krijgt 0.5
 - Elementgroep 2, 3 en op vloer 4 kan 0,3 of 0,5 krijgen
 - Elementgroep 4 (afsprong, muv vloer) de waarde van het element
 - Verbindingsbonus
- Stick bonus



Bonus

- Bonusregeling
 - Verbindingsbonus in D-score
 - Overige bonussen apart invoeren (en op scherm). Geen protest op mogelijk.
 - Voorwaarde individuele bonus: geen val, grote fout of twee middelgrote fouten
 - Toegevoegde elementen krijgen geen bonus



Bonus

Individuelle elementbonus

Niveau	Bonus						
	tA	tB	A	B	C	D	E - J
1					0.3	0.4	0.4
2				0.2	0.3	0.4	0.4
3				0.2	0.3	0.4	0.4
4			0.1	0.2	0.3	0.4	
5			0.1	0.2	0.3	0.4	
6			0.1	0.2	0.3	0.4	

Toestelspecifieke bepalingen



Vloer

- i. Niet-acrobatische elementen
- ii. Acrobatische elementen voorwaarts
- iii. Acrobatische elementen achterwaarts
- iv. Enkelvoudige salto's voor- en/of achterwaarts met 1 of meer schroeven

Bijzonderheden

- Maximale tijdsduur van een vloeroefening bedraagt 70 seconden
- De turner moet naar elke hoek of vanuit elke hoek van de vloer gaan (0.3 pnt)
- Dezelfde diagonaal mag niet meer dan 2 keer achter elkaar gebruikt worden (0.3 pnt)
- De oefening moet eindigen met een acrobatisch salto element



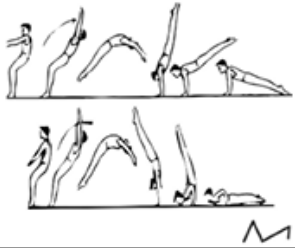
Vloer II

Bijzonderheden

- Niveau 1 dubbelsalto in de oefening (0.3 pnt), niveau 2-6 niet verplicht.
- Verbindingsbonus wordt alleen toegekend aan elementen die beide binnen de tellende elementen vallen.
- Een zweefstand of een specifieke sprong met of zonder draaien (zie artikel 10.2.2.6m) is verplicht voor alle niveaus (0.3 pnt).
- Voor niveaus 4-6 vervalt de regel dat stappen naar de hoek en overige choreografie met amplitude uitgevoerd moeten worden. (zie artikel 10.2.1.2g).



67. Jump bwd. to front support.



68. Jump bwd. with pike-stretch or with 1/1 turn to front support.

(Endo)

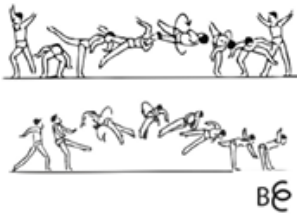


73. Stag Leap with 1/1 turn



74. Butterfly with 1/1 twist fwd. or bwd.

(Tong Fei)



75. Butterfly with 2/1 twist.

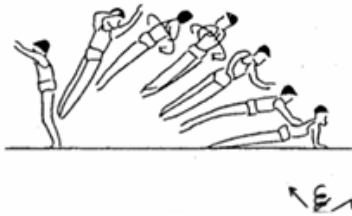


15. Jump fwd. with 1/1 turn to front support



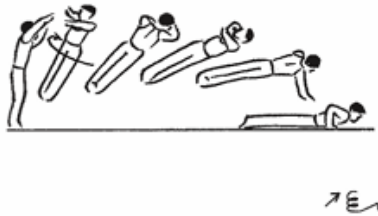
16.

Jump bwd. with 3/2 twist to front support.
Salto atrás a 3/2 g. al apoyo acostado facial.



17.

Jump fwd. with 2/1 twist to front support.
Salto adelante con 2/1 g. al apoyo acostado facial.



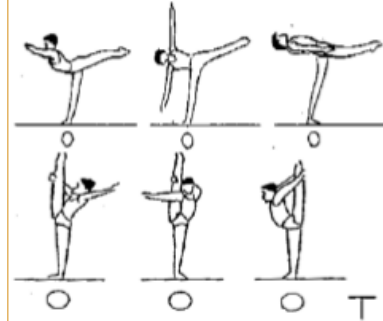
43. Jump fwd. with 1/2 turn to momentary handstand.



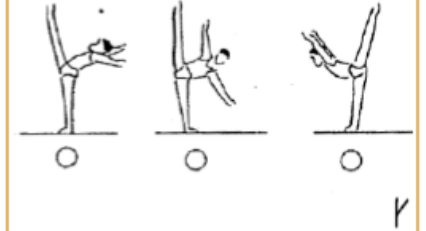
II.8. Dive roll with 1/1 twist



61. Alle zweefstanden (2 s).



62. Alle zweefstanden met beenspreiding van 180° zonder vasthouden van been (2 s).



Vloer III

De verbindingsbonus is als volgt aangepast:

Niveau 4, 5 en 6

- A of B salto in combinatie met een A salto: 0,10 punt
- C salto in combinatie met een A salto: 0,20 punt
- B of C salto in combinatie met een B of hoger salto: 0,20 punt

Niveau 1, 2 en 3

- B salto in combinatie met een B salto: 0,10 punt
- C salto in combinatie met een A of B salto: 0,10 punt
- C salto in combinatie met een C of hoger salto: 0,20 punt
- D of hoger salto in combinatie met een A of B salto: 0,20 punt
(dit is anders dan de FIG-bonus!)



Voltige

I. Beenzwaaien en scharen.

II. Flanken en flairs met en/of zonder spindels en handstanden, keer- en russen)wendzwaaien, flops en combinatie-elementen.

III. Transporten, inclusief Kroll, Tong Fei, Wu Guonian, Roth en spindels in transport.

IV. Afsprongen.

Bijzonderheden

- 3 delen paard niet meer verplicht

Amplitude	Aftrek
Boven de schouders	0.0
Tussen schouder en horizontaal	-0.1
Onder horizontaal	-0.3



Ringen

- I. Kip- en zwaai-elementen & zwaai door of tot handstand (2 sec.)
- II. Houdingen en krachtelementen (2sec.)
- III. Zwaai naar krachtelementen (2 sec.)
- IV. Afsprongen

Bijzonderheden

- Maximaal 1 krachthouding per elementgroep
- Maximaal 2 dezelfde eindhoudingen in elementgroep 2 en 3
- Niveau 1/2 zwaai handstand (0.3 pnt)
- Niveau 1/2 na 3 elementen EG 2 of 3 moet er een B zwaai element geturnd worden, niveau 3-6 moet A zwaai maken
- Jeugd niveaus 5/6 mogen tot steun getild worden zonder aftrek



Ringen III

Bijzonderheden

- FIG jeugd

** Met "open ringen" wordt een ringvoering bedoeld waarbij de ringen ofwel parallel aan elkaar zijn, of licht schuin naar buiten zijn gedraaid (zoals in de afbeelding hiernaast te zien is).

↙



Sprong

1. Enkelvoudige saltosprongen met meervoudige schroeven
2. Overslagen met of zonder enkelvoudige schroeven en sprongen met dubbelsalto's voorwaarts
3. Zijwaartse overslag sprongen en Tsukaharasprongen met of zonder enkelvoudige schroeven en alle sprongen met dubbelsalto achterwaarts
4. Sprongen met een arabier voor de afzet en enkelvoudige saltosprongen met meervoudige schroeven
5. Sprongen met een arabier voor de afzet en met of zonder enkelvoudige schroeven en alle sprongen met dubbelsalto achterwaarts of voorwaarts



Sprong II

Bijzonderheden

- Inturntijd is leidend voor warming-up (niet het aantal sprongbeurten)
- D-score sprong 2.40 punt of hoger: 0.40 punt bonus (totale aftrek < 0.7 pnt)
- Diepe landing posities, met heupen onder de knieën (0.5 pnt)



Brug

- I. Elementen vanuit bovenarmhang.
- II. Elementen in of door steun op 2 leggers.
- III. Lange zwaaien in hang aan 1 of 2 leggers en ondersprongen.
- IV. Afsprongen.

Bijzonderheden

- Zwaai naar handstand moet dezelfde richting doorgaan (0.3 pnt)
Geldt niet niveau 4 – 6



Rek

- I. Lange zwaaien met en zonder draaien
- II. Vluchtelementen
- III. Elementen dichtbij de stok en Adler-elementen
- IV. Afsprongen

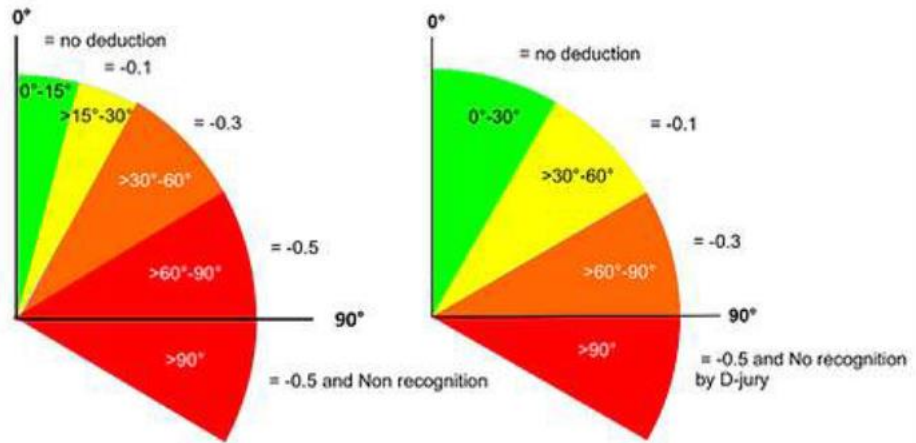
Bijzonderheden

- Opzwaaien of achterzwaaien die simpelweg de zwaairichting veranderen en een terugzwaai in de andere richting tot gevolg hebben (0.3 pnt)
Geldt niet voor niveau 4-6
- Bonus vluchtelement C of hoger: 0.2 pnt (geen grote fout)



Rek II

Bijzonderheden



Adlers, Stalders, Endos, 1/2 turns, etc.

Turns to mixed or elgrip, quast, flying giant



**Dutch
Gymnastics**