

Nationaal Turn Stelsysteem

Keuze oefenstof voor bovenbouw

2022-2024

Inhoudsopgave

Supplement A – Senior divisie 1	1
Supplement B – Junior divisie 1 & Senior divisie 2	2
Supplement C – Jeugd divisie 1 & Junior divisie 2 & Senior divisie 3	3
Supplement D – Jeugd divisie 2 & Junior divisie 3 & Senior divisie 4	4
Supplement E – Jeugd divisie 3 & Junior divisie 4 & Senior divisie 5	5
Supplement F – Jeugd divisie 4 & Junior divisie 5 & Senior divisie 6	6
Supplement G – Jeugd divisie 5 & Junior divisie 6 & Senior divisie 6	7
Supplement H – Jeugd divisie 6 & Junior divisie 6	8

Supplement A – Senior divisie 1

D Score	
Moeilijkheidswaarde	8 hoogste waarde elementen A (0.1) – B (0.2) – C (0.3) – D (0.4) – E (0.5) * Minimaal 3 acro elementen en minimaal 3 danselementen op balk en vloer
Samenstellingseisen	max. 2.00
Verbindingswaarde	0.10 of 0.20 per keer
Afsprong bonus	0.20 (brug, balk, vloer)
E Score	max. 10.00
Technische Uitvoering	Uitvoering Artistieke presentatie op balk en vloer

* **F, G en H elementen mogen geturnd worden voor MW, VW en SE, maar worden geteld als E elementen**

Samenstellingseisen
Sprong – Meerkamp

1. Er moet 1 sprong uitgevoerd worden.

Sprong – Toestelfinale en Kwalificatie voor een toestelfinale

- Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden; dit moeten verschillende sprongen zijn. De sprongen mogen wel uit dezelfde spronggroep komen.
- Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 sprongen. De eerste sprong geldt voor de meerkamp.

Brug Ongelijk

- Vluchtelement van lage ligger naar hoge ligger 0.50
- Vluchtelement van hoge naar lage ligger **of** aan dezelfde ligger 0.50
- Verschillende grepen (geen opzwaai en op- en afsprong mogen niet gebruikt worden) 0.50
- Een element met lengteas draai van minimaal 180° in de oefening (op- en afsprong mogen niet gebruikt worden) 0.50

Balk – SE 1, 2 (draai), 3 en 4 moeten op de balk geturnd worden

- Een verbinding van minimaal 2 verschillende danselementen, waarvan 1 sprong met 180° beenspreiding in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie 0.50
 - Een draai uit groep 3 **of** rol/flair* 0.50
 - Een acrobatische verbinding van minimaal 2 vluchtelementen 0.50
 - Acrobatische elementen in verschillende richtingen (achterwaarts en voor-/zijwaarts) 0.50
- *1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.105, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307, 5.405, 5.505 kunnen SE 2 vervullen. Rollen kunnen enkel gebruikt worden om SE 2 te vervullen.

Vloer – SE 2 t/m 4 moeten in een acrolijn geturnd worden

- Een danspassage samengesteld uit 2 verschillende sprongen of huppen indirect verbonden, met minimaal 1 sprong met 180° beenspreiding in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie 0.50
- Salto met lengteas draai van minimaal 360° 0.50
- Salto met dubbele breedte as draai **of** een acrolijn met 2 salto's 0.50
- Salto voorwaarts **en** achterwaarts (geen aerials) 0.50

Verbindingswaarde & afsprong bonus

Brug Ongelijk	0.10	0.20
Dezelfde of verschillende elementen	B + C	C + C of hoger B + D of hoger
De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.		
Afsprong bonus		C of hoger
Balk	0.10	0.20
Acro met vlucht – het mogen dezelfde elementen zijn (Mag op- en afsprong zijn)	B + B	B + C of hoger
Dans – 2 verschillende elementen	B + B A + C	B + C of hoger A + D of hoger
Draaien – 2 verschillende elementen	A + B of hoger	
Mix	B + B A + C	B + C of hoger A + D of hoger
Seriebonus – alle combinaties van acro- en danselementen zijn mogelijk – maximaal 2 dezelfde acro elementen achter elkaar	A + B + B	
De volgorde waarin de elementen worden geturnd in de verbindingen is vrij.		
Afsprong bonus		C of hoger
Vloer	0.10	0.20
Salto's direct – het mogen dezelfde salto's zijn	A + B	B + B of hoger A + C of hoger
Salto's indirect – het mogen dezelfde salto's zijn	B + B A + A + B A + C	B + C of hoger A + A + C A + D of hoger
Indirecte verbindingen zijn die verbindingen waarin direct verbonden acrobatische elementen met vluchtfase en handensteun (zoals arabier, flik-flak, overslag etc. als voorbereidende elementen) worden uitgevoerd tussen de salto's.		
Dans – maximaal 2 verschillende elementen	B + C	C + C of hoger
<i>In een verbinding bestaande uit meer dan 2 direct verbonden gymnastische sprongen kan slechts voor de eerste verbinding VW worden toegekend.</i>		
Draaien – 2 verschillende elementen	B + B of hoger	
De volgorde waarin de elementen worden geturnd in bovenstaande verbindingen is vrij.		
Mix uitgevoerd in de aangegeven volgorde:	B-salto + A-dans of hoger	C-salto of hoger + A-dans of hoger
Afsprong bonus		C of hoger

Supplement B – Junior divisie 1 & Senior divisie 2

D Score	
Moeilijkheidswaarde	8 hoogste waarde elementen A (0.1) – B (0.2) – C (0.3) – D (0.4) * Minimaal 3 acro elementen en minimaal 3 danselementen op balk en vloer
Samenstellingseisen	max. 2.00
Verbindingswaarde	0.10 of 0.20 per keer
Afsprong bonus	0.20 (brug, balk, vloer)
E Score	max. 10.00
Technische Uitvoering	Uitvoering Artistieke presentatie op balk en vloer

* E, F, G en H elementen mogen geturnd worden voor MW, VW en SE, maar worden geteld als D elementen

Samenstellingseisen

Sprong – Meerkamp

1. Er moet 1 sprong uitgevoerd worden.

Sprong – Toestelfinale en Kwalificatie voor een toestelfinale

- Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden; dit moeten verschillende sprongen zijn. De sprongen mogen wel uit dezelfde spronggroep komen.
- Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 sprongen. De eerste sprong geldt voor de meerkamp.

Brug Ongelijk

- Vluchtelement van hoge naar lage ligger **of** van lage naar hoge ligger 0.50
- Een gespreide **of** gesloten opzwaai tot handstand met/zonder draai (max. afwijking 30°) (ergens in de oefening) 0.50
- Een cirkelement uit groep 2, 4 of 5 door of tot handstand (max. afwijking van de verticaal van 30°) 0.50
- Een element met lengteas draai van minimaal 180° in de oefening (op- en afsprong mogen niet gebruikt worden) 0.50

Balk - SE 1, 2 (draai), 3 en 4 moeten op de balk geturnd worden

- Een verbinding van minimaal 2 verschillende danselementen, waarvan 1 sprong met 180° beenspreiding in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie 0.50
- Een draai uit groep 3 **of** rol/flair* 0.50
- Een acrobatische verbinding van minimaal 2 elementen, waarvan tenminste 1 element met vlucht 0.50
- Acrobatische elementen in verschillende richtingen (achterwaarts **en** voor-/zijwaarts) 0.50

*1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 4.203, 4.204, 4.304, 4.105, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307, 5.405 kunnen SE 2 vervullen. Rollen kunnen enkel gebruikt worden om SE 2 te vervullen

Vloer – SE 2 t/m 4 moeten in een acrolijn geturnd worden

- Een danspassage samengesteld uit 2 verschillende sprongen of huppen, indirect verbonden, met minimaal 1 sprong met 180° beenspreiding in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie 0.50
- Salto met lengteas draai van minimaal 360° 0.50
- Een acrolijn met 2 salto's 0.50
- Salto voorwaarts **en** achterwaarts (geen aerals) 0.50

Verbindingswaarde & afsprong bonus

Brug Ongelijk	0.10	0.20
Dezelfde of verschillende elementen	B + B B + C	C + C of hoger B + D of hoger
De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.		
Afsprong bonus		C of hoger
Balk	0.10	0.20
Acro met vlucht – het mogen dezelfde elementen zijn (mag opsprong en afsprong zijn)	B + B	B + C of hoger
Dans – 2 verschillende elementen	B + B A + C	B + C of hoger A + D of hoger
Draaien – 2 verschillende elementen	A + B of hoger	
Mix	B + B A + C	B + C of hoger A + D of hoger
Seriebonus – alle combinaties van acro- en danselementen zijn mogelijk – maximaal 2 dezelfde acro elementen achter elkaar	A + B + B	
De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.		
Afsprong bonus		C of hoger
Vloer	0.10	0.20
Salto's direct – het mogen dezelfde salto's zijn	A + B	B + B of hoger A + C of hoger
Salto's indirect – het mogen dezelfde salto's zijn	B + B A + A + B A + C	B + C of hoger A + A + C A + D of hoger
Indirecte verbindingen zijn die verbindingen waarin direct verbonden acrobatische elementen met vluchtfase en handensteun (zoals arabier, flik-flak, overslag etc. als voorbereidende elementen) worden uitgevoerd tussen de salto's.		
Dans – maximaal 2 verschillende elementen	B + B A + C	B + C of hoger
<i>In een verbinding bestaande uit meer dan 2 direct verbonden gymnastische sprongen kan slechts voor de eerste verbinding VW worden toegekend.</i>		
Draaien – 2 verschillende elementen	B + B of hoger	
De volgorde waarin de elementen worden geturnd in bovenstaande verbindingen is vrij.		
Mix uitgevoerd in de aangegeven volgorde:	B-salto + A-dans of hoger	C-salto of hoger + A-dans of hoger
Afsprong bonus		C of hoger

Supplement C – Jeugd divisie 1 & Junior divisie 2 & Senior divisie 3

D Score	
Moelijkheidswaarde	8 hoogste waarde elementen A (0.1) – B (0.2) – C (0.3) * Minimaal 3 acro elementen en minimaal 3 danselementen op balk en vloer
Samenstellingseisen	max. 2.00
Verbindingswaarde	0.10 of 0.20 per keer
Afsprong bonus	0.20 (brug, balk, vloer)
E Score	max. 10.00
Technische Uitvoering	Uitvoering Artistieke presentatie op balk en vloer

* D, E, F, G en H elementen mogen geturnd worden voor MW, VW en SE, maar worden geteld als C elementen

Samenstellingseisen
Sprong – Meerkamp

1. Er moet 1 sprong uitgevoerd worden.

Sprong – Toestelfinale en Kwalificatie voor een toestelfinale

1. Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden; dit moeten verschillende sprongen zijn. De sprongen mogen wel uit dezelfde spronggroep komen.
2. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 sprongen. De eerste sprong geldt voor de meerkamp.

Brug Ongelijk

1. Vluchtelement van hoge naar lage ligger of van lage naar hoge ligger 0.50
2. Gesloten of gespreide opzwaai tot handstand met/zonder draai (max. afwijking 30°) of gesloten opzwaai min. 45° boven horizontaal (ergens in de oefening) 0.50
3. Een cirkelement uit groep 2, 3, 4 of 5 van minimaal B waarde (geen vlucht) 0.50
4. Een element met lengteas draai van minimaal 180° in de oefening (op- en afsprong mogen niet gebruikt worden) 0.50

Balk - SE 1, 2 (draai), 3 en 4 moeten op de balk geturnd worden

1. Een verbinding van minimaal 2 verschillende danselementen, waarvan 1 sprong met 180° beenspreiding in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie 0.50
2. Een draai uit groep 3 of rol/flair* 0.50
3. Een acrobatische verbinding van minimaal 2 elementen (mogen zonder vlucht zijn) 0.50
4. Acrobatische elementen in verschillende richtingen (achterwaarts en voor-/zijwaarts) 0.50

*1.303, 1.304, 1.207, 1.308, 4.203, 4.204, 4.304, 4.105, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307 kunnen SE 2 vervullen. Rollen kunnen enkel gebruikt worden om SE 2 te vervullen

Vloer - SE 2 t/m 4 moeten in een acrolijn geturnd worden

1. Een danspassage samengesteld uit 2 verschillende sprongen of huppen, indirect verbonden, met minimaal 1 sprong met 180° beenspreiding in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie 0.50
2. Salto met lengteas draai van minimaal 180° 0.50
3. Een acrolijn met een streksalto 0.50
4. Salto voorwaarts en achterwaarts (geen aerials) 0.50

juli '22

Verbindingswaarde & afsprong bonus

Brug Ongelijk	0.10	0.20
Dezelfde of verschillende elementen	B + B A + C	B + C of hoger
De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.		
Afsprong bonus		B of hoger
Balk	0.10	0.20
Acro – minimaal 1 element met vlucht – het mogen dezelfde elementen zijn (Mag opsprong en afsprong zijn)	A + B B + B	A + C of hoger B + C of hoger
Dans – 2 verschillende elementen	B + B A + C	B + C of hoger
Draaien – 2 verschillende elementen	A + B of hoger	
Mix	A + B	B + B of hoger A + C of hoger
Seriebonus – alle combinaties van acro- en danselementen zijn mogelijk – maximaal 2 dezelfde acro elementen achter elkaar	A + A + B	
De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.		
Afsprong bonus		B of hoger
Vloer	0.10	0.20
Salto's direct – het mogen dezelfde salto's zijn	A + A	A + B of hoger
Salto's indirect – het mogen dezelfde salto's zijn	A + B	B + B of hoger A + C of hoger
Indirecte verbindingen zijn die verbindingen waarin direct verbonden acrobatische elementen met vluchtfase en handensteun (zoals arabier, flik-flak, overslag etc. als voorbereidende elementen) worden uitgevoerd tussen de salto's.		
Dans – maximaal 2 verschillende elementen	B + B A + C	B + C of hoger
<i>In een verbinding bestaande uit meer dan 2 direct verbonden gymnastische sprongen kan slechts voor de eerste verbinding VW worden toegekend.</i>		
Draaien – 2 verschillende elementen	B + B of hoger	
De volgorde waarin de elementen worden geturnd in bovenstaande verbindingen is vrij.		
Mix uitgevoerd in de aangegeven volgorde:	A-salto + A-dans of hoger	B-salto of hoger + A-dans of hoger
Afsprong bonus		B of hoger

Supplement D – Jeugd divisie 2 & Junior divisie 3 & Senior divisie 4

D Score	
Moeilijkheidswaarde	7 hoogste waarde elementen** A (0.1) – B (0.2) – C (0.3) * Minimaal 2 acro elementen en minimaal 3 danselementen op balk en vloer max. 2.00
Samenstellingseisen	
Verbindingswaarde	0.10 of 0.20 per keer
Afsprong bonus	0.20 (brug, balk, vloer)
E Score	max. 10.00
Technische Uitvoering	Uitvoering Artistieke presentatie op balk en vloer

* D, E, F, G en H elementen mogen geturnd worden voor MW, VW en SE, maar worden geteld als C elementen

** Senior divisie 4: de 6 hoogste waarde elementen aan brug ongelijk

Samenstellingseisen

Sprong - Meerkamp

1. Er moet 1 sprong uitgevoerd worden.

Sprong – Toestelfinale en Kwalificatie voor een toestelfinale

- Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden; dit moeten verschillende sprongen zijn. De sprongen mogen wel uit dezelfde spronggroep komen.
- Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 sprongen. De eerste sprong geldt voor de meerkamp.

Brug Ongelijk

- 2 verschillende kippen 0.50
- Een gesloten opzwaai minimaal horizontaal (ergens in de oefening) 0.50
- Twee verschillende elementen **of** één element minimaal B waarde uit groep 2, 3, 4 of 5 (geen vlucht) 0.50
- Een element met lengteas draai van minimaal 180° in de oefening of opsprong (afsprong mag niet gebruikt worden) 0.50

Balk - SE 1, 2 (draai), 3 en 4 moeten op de balk geturnd worden

- Een verbinding van minimaal 2 verschillende danselementen, waarvan 1 sprong met 180° beenspreiding in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie 0.50
- Een draai uit groep 3 **of** rol/flair* 0.50
- Een acrobatisch element door of tot handstand 0.50
- Twee verschillende acrobatische elementen door of tot handstand 0.50

*1.303, 1.304, 1.207, 1.308, 4.203, 4.204, 4.304, 4.105, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307 kunnen SE 2 vervullen.

Vloer - SE 2 t/m 4 moeten in een acrolijn geturnd worden

- Een danspassage samengesteld uit 2 verschillende sprongen of huppen, indirect verbonden, met minimaal 1 sprong met 180° beenspreiding in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie 0.50
- Gestreekte salto voorwaarts **of** gestreekte salto achterwaarts **of** een salto met lengteas draai van minimaal 180° 0.50
- Salto voorwaarts 0.50
- Salto achterwaarts 0.50

Verbindingswaarde & afsprong bonus

Brug Ongelijk	0.10	0.20
Dezelfde of verschillende	A + B	B + B of hoger A + C of hoger
De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.		
Afsprong bonus		B of hoger
Balk	0.10	0.20
Acro met of zonder vlucht – het mogen dezelfde elementen zijn	A + B	B + B of hoger A + C of hoger
Dans – 2 verschillende elementen	A + B	B + B of hoger A + C of hoger
Mix	A + B	B + B of hoger A + C of hoger
De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.		
Afsprong bonus		B of hoger
Vloer	0.10	0.20
Salto's direct of indirect – het mogen dezelfde salto's zijn	A + A	A + B of hoger
Indirecte verbindingen zijn die verbindingen waarin direct verbonden acrobatische elementen met vluchtfase en handensteun (zoals arabier, flik-flak, overslag etc. als voorbereidende elementen) worden uitgevoerd tussen de salto's.		
Acro direct – 2 elementen met vlucht waarvan 1 salto	A + B of hoger	
Dans – maximaal 2 verschillende elementen	A + B	B + B of hoger A + C of hoger
<i>In een verbinding bestaande uit meer dan 2 direct verbonden gymnastische sprongen kan slechts voor de eerste verbinding VW worden toegekend.</i>		
Draaien – 2 verschillende elementen	A + B of hoger	
De volgorde waarin de elementen worden geturnd in bovenstaande verbindingen is vrij.		
Mix uitgevoerd in de aangegeven volgorde:	A-acro vlucht + A-dans of hoger	A-salto of hoger + A-dans of hoger
Afsprong bonus		B of hoger

Supplement E – Jeugd divisie 3 & Junior divisie 4 & Senior divisie 5
D Score

Moeilijkheidswaarde	7 hoogste waarde elementen TA (0.1) - A (0.1) – B (0.2) * Minimaal 2 acro elementen en minimaal 3 danselementen op balk en vloer
Samenstellingseisen	max. 2.00
Verbindingswaarde	0.10 of 0.20 per keer

E Score

Technische Uitvoering	max. 10.00 Uitvoering Artistieke presentatie op balk en vloer
------------------------------	--

* C, D, E, F, G en H elementen mogen geturnd worden voor MW, VW en SE, maar worden geteld als B elementen

Samenstellingseisen
Sprong – Meerkamp

1. Er moet 1 sprong uitgevoerd worden.

Sprong – Toestelfinale en Kwalificatie voor een toestelfinale

- Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden; dit moeten verschillende sprongen zijn. De sprongen mogen wel uit dezelfde spronggroep komen.
- Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 sprongen. De eerste sprong geldt voor de meerkamp.

Brug Ongelijk

- 1 kip 0.50
- Gesloten opzwaai minimaal horizontaal (ergens in de oefening) 0.50
- Twee verschillende cirkelementen uit groep 2, 3, 4 of 5 (geen vlucht) 0.50
- Een element met lengteas draai van minimaal 180° in de oefening of opsprong (afsprong mag niet gebruikt worden) **of** een 2^e verschillende kip 0.50

Balk - SE 1 t/m 4 moeten op de balk geturnd worden

- Een verbinding van minimaal 2 verschillende danselementen, waarvan 1 sprong met beenspreiding minimaal A waarde in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie 0.50
- Een draai uit groep 3 **of** rol/flair* 0.50
- Een acrobatisch element van minimaal A waarde 0.50
- Twee verschillende acrobatische elementen, waarvan minimaal 1 element door of tot handstand 0.50

*1.207, 4.203, 4.204, 4.105, 4.005 kunnen SE 2 vervullen.

Vloer - SE 2 t/m 4 moeten in een acrolijn geturnd worden

- Een danspassage samengesteld uit 2 verschillende sprongen of huppen, indirect verbonden, met minimaal 1 sprong met beenspreiding minimaal A waarde in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie 0.50
- Salto voorwaarts **of** achterwaarts 0.50
- Een acrolijn met minimaal 2 verschillende elementen met vlucht 0.50
- Een acrobatisch element met vlucht en handensteun voorwaarts of zijwaarts **en** een acrobatisch element met vlucht en handensteun achterwaarts 0.50

Verbindingswaarde

Brug Ongelijk	0.10	0.20
Dezelfde of verschillende	A + A	A + B of hoger
De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.		
Balk	0.10	0.20
Acro met of zonder vlucht – het mogen dezelfde elementen zijn	A + A	A + B of hoger
Dans – 2 verschillende elementen	A + A	A + B of hoger
Mix	A + A	A + B of hoger
De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.		
Vloer	0.10	0.20
Acro– 2 elementen met vlucht waarvan minimaal 1 salto	A + A	A + B of hoger
Dans – maximaal 2 verschillende elementen	A + A	A + B of hoger
<i>In een verbinding bestaande uit meer dan 2 direct verbonden gymnastische sprongen of draaien kan slechts voor de eerste verbinding VW worden toegekend.</i>		
De volgorde waarin de elementen worden geturnd in bovenstaande verbindingen is vrij.		
Mix uitgevoerd in de aangegeven volgorde:	A-acro met vlucht of hoger + A-dans of hoger	

Supplement F – Jeugd divisie 4 & Junior divisie 5 & Senior divisie 6

D Score	
Moeilijkheidswaarde	7 hoogste waarde elementen TA (0.1) - A (0.1) – B (0.2) * Minimaal 2 acro elementen en minimaal 3 danselementen op balk en vloer
Samenstellingseisen	max. 2.00
Verbindingswaarde	0.10 per keer
E Score	
Technische Uitvoering	max. 10.00 Uitvoering Artistieke Presentatie op balk en vloer

* C, D, E, F, G en H elementen mogen geturnd worden voor MW, VW en SE, maar worden geteld als B elementen

Samenstellingseisen
Sprong – Meerkamp

1. Er moet 1 sprong uitgevoerd worden.

Sprong – Toestelfinale en Kwalificatie voor een toestelfinale

1. Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden; dit moeten verschillende sprongen zijn. De sprongen mogen wel uit dezelfde spronggroep komen.
2. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 sprongen. De eerste sprong geldt voor de meerkamp.

Brug Ongelijk

- | | |
|--|------|
| 1. 1 kip | 0.50 |
| 2. Gesloten opzwaai minimaal horizontaal (ergens in de oefening) | 0.50 |
| 3. Een cirkelement uit groep 2, 4 of 5 van minimaal A waarde (geen vlucht) | 0.50 |
| 4. Een liggerwissel vanuit een element | 0.50 |

Balk - SE 1 t/m 4 moeten op de balk geturnd worden

- | | |
|---|------|
| 1. Een verbinding van minimaal 2 verschillende danselementen, waarvan 1 sprong met beenspreiding minimaal TA waarde in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie | 0.50 |
| 2. Een draai uit groep 3 | 0.50 |
| 3. Een acrobatische element van minimaal A waarde | 0.50 |
| 4. Een acrobatisch element door of tot handstand | 0.50 |

Vloer - SE 2 t/m 4 moeten in een acrolijn geturnd worden

- | | |
|---|------|
| 1. Een danspassage samengesteld uit 2 verschillende sprongen of huppen, indirect verbonden, met minimaal 1 sprong met beenspreiding minimaal TA waarde in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie. Tenminste 1 sprong moet minimaal A waarde hebben. | 0.50 |
| 2. Salto voorwaarts of achterwaarts | 0.50 |
| 3. Een acrolijn met minimaal 2 verschillende elementen met vlucht | 0.50 |
| 4. Een acrobatisch element met handensteun voorwaarts of zijwaarts en een acrobatisch element met handensteun achterwaarts, waarvan 1 element met vlucht | 0.50 |

Verbindingswaarde

Brug Ongelijk	0.10
Dezelfde of verschillende	TA + A of hoger
De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.	
Balk	0.10
Acro met of zonder vlucht – het mogen dezelfde elementen zijn	TA + A of hoger
Dans – 2 verschillende elementen	TA + A of hoger
Mix	TA + A of hoger
De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.	
Vloer	0.10
Acro – 2 elementen met vlucht	A + A of hoger
Dans – maximaal 2 verschillende elementen	TA + A of hoger
<i>In een verbinding bestaande uit meer dan 2 direct verbonden gymnastische sprongen of draaien kan slechts voor de eerste verbinding VW worden toegekend.</i>	
De volgorde waarin de elementen worden geturnd in bovenstaande verbindingen is vrij.	
Mix uitgevoerd in de aangegeven volgorde	TA-acro + A-dans of hoger A-acro of hoger + TA-dans of hoger

Supplement G – Jeugd divisie 5 & Junior divisie 6 & Senior divisie 6

D Score	
Moeilijkheidswaarde	6 hoogste waarde elementen TA (0.1) - A (0.1) * Minimaal 2 acro elementen en minimaal 3 danselementen op balk en vloer
Samenstellingseisen	max. 2.00
Verbindingswaarde	0.10 per keer
E Score	
Technische Uitvoering	max. 10.00 Uitvoering Artistieke presentatie op balk en vloer

* B, C, D, E, F, G en H elementen mogen geturnd worden voor MW, VW en SE, maar worden geteld als A elementen

Samenstellingseisen

Sprong – Meerkamp

1. Er moet 1 sprong uitgevoerd worden.

Sprong – Toestelfinale en Kwalificatie voor een toestelfinale

1. Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden; dit mogen dezelfde sprongen zijn.
2. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 sprongen. De eerste sprong geldt voor de meerkamp.

Brug Ongelijk

- | | |
|--|------|
| 1. 1 strekhangzwaai minimaal 30° onder horizontaal | 0.50 |
| 2. Gesloten opzwaai minimaal horizontaal (ergens in de oefening) | 0.50 |
| 3. Een cirkelement uit groep 2, 4 of 5 (geen vlucht) | 0.50 |
| 4. Een liggerwissel vanuit een element | 0.50 |

Balk - SE 1 t/m 4 moeten op de balk geturnd worden

- | | |
|---|------|
| 1. Een verbinding van minimaal 2 verschillende danselementen, waarvan 1 sprong met beenspreiding minimaal TA waarde in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie | 0.50 |
| 2. Een draai uit groep 3 | 0.50 |
| 3. Een acrobatisch element | 0.50 |
| 4. Een acrobatisch element door of tot handstand | 0.50 |

Vloer - Voor het toekennen van de afsprong is het minimum aantal acrolijnen 2

- | | |
|--|------|
| 1. Een danspassage samengesteld uit 2 verschillende sprongen of huppen, indirect verbonden, met minimaal 1 sprong met beenspreiding minimaal TA waarde | 0.50 |
| 2. Een acrobatisch element voor-/zijwaarts en achterwaarts | 0.50 |
| 3. Een acrolijn met minimaal 1 element met vlucht | 0.50 |
| 4. Een 2 ^e acrolijn met minimaal 2 verschillende elementen met vlucht | 0.50 |

Verbindingswaarde

Brug Ongelijk	0.10
Dezelfde of verschillende	TA + A of hoger
De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.	
Balk	0.10
Dans – 2 verschillende elementen	TA + A of hoger
Mix	TA + A of hoger
De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.	
Vloer	0.10
Acro – 2 elementen met vlucht	A + A of hoger
Dans – maximaal 2 verschillende elementen	TA + A of hoger
<i>In een verbinding bestaande uit meer dan 2 direct verbonden gymnastische sprongen of draaien kan slechts voor de eerste verbinding VW worden toegekend.</i>	
De volgorde waarin de elementen worden geturnd in bovenstaande verbindingen is vrij.	
Mix uitgevoerd in de aangegeven volgorde	TA-acro + A-dans of hoger A-acro of hoger + TA-dans of hoger

Supplement H – Jeugd divisie 6 & Junior divisie 6

D Score	
Moeilijkheidswaarde	5 hoogste waarde elementen op brug 6 hoogste waarde elementen op balk en vloer TA (0.1) - A (0.1) * Minimaal 2 acro elementen en minimaal 3 danselementen op balk en vloer
Samenstellingseisen	max. 2.00
Verbindingswaarde	0.10 per keer
E Score	
Technische Uitvoering	max. 10.00 Uitvoering Artistieke presentatie op balk en vloer

* B, C, D, E, F, G en H elementen mogen geturnd worden voor MW, VW en SE, maar worden geteld als A elementen

Samenstellingseisen

Sprong – Meerkamp

1. Er moet 1 sprong uitgevoerd worden.

Sprong – Toestelfinale en Kwalificatie voor een toestelfinale

1. Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden; dit mogen dezelfde sprongen zijn.
2. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 sprongen. De eerste sprong geldt voor de meerkamp.

Brug Ongelijk

1. 1 strekhangzwaai 30° onder horizontaal 0.50
2. Een element aan de lage ligger 0.50
3. Een cirkelement uit groep 2, 4 of 5 (geen vluchtelement) 0.50
4. Een element aan de hoge ligger **of** naar de hoge ligger (geen afsprong) 0.50

N.B. neerspringen van de hoge ligger om de afsprong vanuit steun op de lage ligger uit te voeren is toegestaan

Balk - SE 1 t/m 4 moeten op de balk geturnd worden

1. Een verbinding van minimaal 2 verschillende danselementen, waarvan 1 sprong met beenspreiding minimaal TA waarde in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie 0.50
2. Een draai uit groep 3 0.50
3. Een acrobatisch element 0.50
4. Een houdingselement (zweefhouding / (hand)stand) 0.50

Vloer - Voor het toekennen van de afsprong is het minimum aantal acrolijnen 2

1. Een danspassage samengesteld uit 2 verschillende sprongen of huppen, indirect verbonden, met minimaal 1 sprong met beenspreiding minimaal TA-waarde 0.50
2. Een acrobatisch element voor-/zijwaarts **en** achterwaarts 0.50
3. Een acrolijn met minimaal 1 element met vlucht 0.50
4. Een 2^e acrolijn met minimaal 1 element met vlucht (geen herhaald element) 0.50

Verbindingswaarde

Brug Ongelijk	0.10
Dezelfde of verschillende	TA + A of hoger
De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.	
Balk	0.10
Dans – 2 verschillende elementen	TA + TA of hoger
Mix	TA + TA of hoger
De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.	
Vloer	0.10
Acro – minimaal 1 element met vlucht	TA + A of hoger
Dans – maximaal 2 verschillende elementen	TA + A of hoger
<i>In een verbinding bestaande uit meer dan 2 direct verbonden gymnastische sprongen of draaien kan slechts voor de eerste verbinding VW worden toegekend.</i>	
De volgorde waarin de elementen worden geturnd in bovenstaande verbindingen is vrij.	
Mix uitgevoerd in de aangegeven volgorde	TA-acro of hoger + TA-dans of hoger