



**Dutch  
Gymnastics**

# Presentatie gegeven bij de brevetverlenging turnen dames 1 (TD1)

- Cyclus 2025-2028
- Najaar 2025

[TD1 BV Showcase](#): via deze link kom je bij de showcase met de video's behorende bij deze presentatie

# Sectie 2 Wedstrijdtenue - 1

Nieuw!

“Voor sporters die deelnemen aan wedstrijden turnen dames is het toegestaan een nauwsluitende turnbroek met pijpen te dragen dat aansluit en passend is bij de bovenkleding. Alle lengtes van de pijpen zijn hierbij toegestaan. Indien de pijpen over de knie gaan moeten deze aansluitend zijn (legging). Onder passend wordt verstaan: een turnbroek waarin tenminste één kleur uit de bovenkleding terug komt of een geheel zwarte turnbroek, en waarbij het logo van de kledingfabrikant niet groter is dan maximaal 60 cm<sup>2</sup>. Voor het dragen van een turnbroek vindt geen aftrek in de beoordeling plaats.”


# Sectie 2 Wedstrijdtenue - 2

Racerbacks zijn niet toegestaan!


Section 2

The neckline of the front and back of the leotard/unitard must be proper, that is no further than half of the sternum and no further than the lower line of the shoulder blades

WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS



Bron: FIG STS



# Sectie 2 Wedstrijdtenue - 3

Incorrect wedstrijdtenue:

- Compressiemouwen | kousen dragen tijdens de wedstrijd
- Afgeplakte compressiemouwen | kousen worden evenmin geaccepteerd
- Bandages niet in huidskleur
- Turnpakjes met mouwen < 4cm of rugpand lager dan schouderblad



0.30 neutrale aftrek

# Sectie 2 Warming-up

Nieuw!

## Sprong

- Wanneer 1 sprong wordt uitgevoerd: 3 inspringbeurten, ongeacht de inturttijd
- Wanneer 2 sprongen worden uitgevoerd: 4 inspringbeurten, ongeacht de inturttijd

## Balk en vloer

- 30 seconden per turnster

## Brug

- 50 seconden per turnster, inclusief prepareren van de liggers

# Sectie 2 Valtijd

## Balk

- 0-10 seconden: geen aftrek
- 10-60 seconden: 0.3 neutrale aftrek
- >60 seconden: einde oefening

## Brug

- 0-30 seconden: geen aftrek
- 30-60 seconden: 0.3 neutrale aftrek
- >60 seconden: einde oefening

Als de turnster bewust tijd rekt door bijvoorbeeld te blijven zitten, volgt 0.3 neutrale aftrek.

Geef de turnster en trainer wel eerst een waarschuwing dat ze tijd aan het rekken zijn!

# Sectie 3 Aanwezigheid coaches

Coaches mogen op deze momenten aanwezig zijn op de matten of het podium:

Sprong

- Altijd (alleen middenbouw)

Brug

- Altijd

Balk

- De opsprong, acrobatische elementen en de afsprong (alleen middenbouw)

Vloer

- Bij acrobatische elementen met vlucht (alleen middenbouw)

Reminder!

# Sectie 6-7

## Supplementen

- Met TD1 jureer je supplement 5, 6 en 7
- Supplement 5 komt er bij, supplement G en H vervallen

## Moeilijkheidswaarde

- In supplement 5,6 en 7 mogen turnsters TA en A-elementen turnen
  - B-elementen tellen als A en mogen worden gedaan voor de SE en Bonus
  - C-elementen mogen niet
- We tellen de hoogste 6 elementen voor de MW
- Let op! Bij de middenbouw is de afsprong niet verplicht!

# Sectie 6-7

## Samenstellingselementen

- Bij brug, balk en vloer zijn er 5 samenstellingselementen en 5 bonussen
- Alle SE zijn 0.5 waard
- Alle bonussen zijn 0.3 waard

## Bonus

- Er zijn geen losse bonussen meer

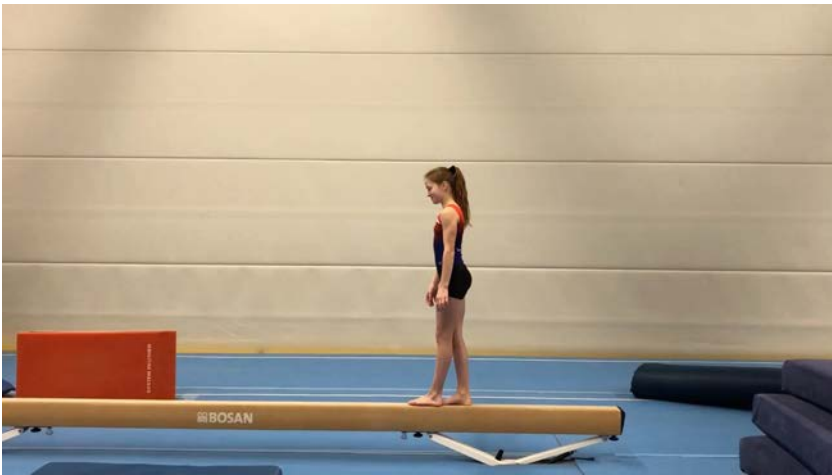
Nieuw!

# Sectie 8 is gewisseld met sectie 9!

Let op! Sectie 8 en 9 zijn omgewisseld in het nieuwe NTS. Sectie 8 is dus nu de Technische Richtlijnen en sectie 9 bestaat dus nu uit de Voorschriften van toepassing op de E-score.

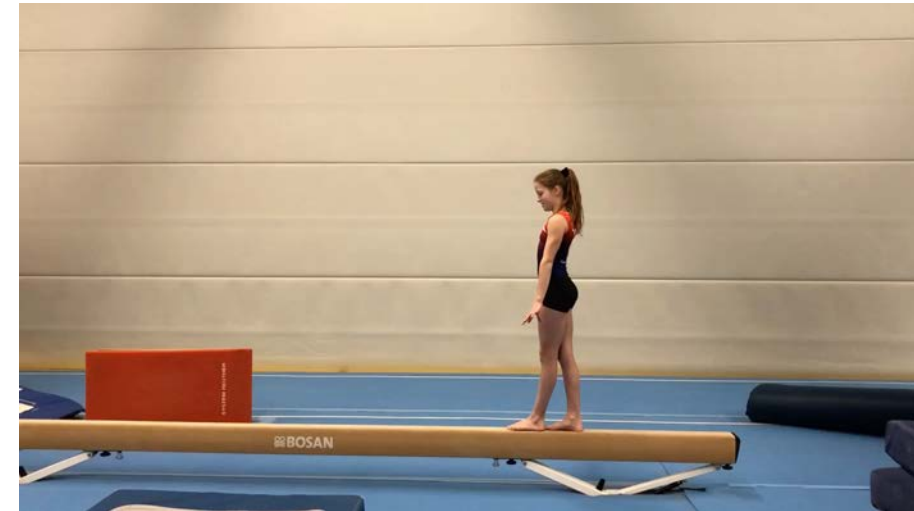
Nieuw!

# Sectie 8 TA- vs A beenspreiding



90 graden = TA-element

<https://vimeo.com/1105204926>



150 graden = A-element

<https://vimeo.com/1105204982>

<90 graden = geen MW

<https://vimeo.com/1105205028>



138 graden = A-element

# Sectie 8 Spagaatsprong vs Sisonne



**Spagaatsprong 2 benen**


<https://vimeo.com/1105204945>



**Sisonne**

<https://vimeo.com/1105204908>

# Sectie 8 Toevoeging E-aftrek

<p><b>Hoeksprong met/zonder draai</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Heuphoek - kleiner dan <math>90^\circ</math></li><li>• Benen boven horizontaal</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <math>&gt; 135^\circ</math> heuphoek =&gt; Geen, of andere MW</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Benen op horizontaal =&gt; kleine fout</li><li>• Benen onder horizontaal =&gt; gemiddelde fout</li></ul>
---	--	---	--

Nieuw!



**Dutch  
Gymnastics**

# Brevetverlenging TD1



## Sprong





Nieuw!

# Sectie 10 - Aftrekken

Afstootfase			
<ul style="list-style-type: none"><li>- Slechte techniek<ul style="list-style-type: none"><li>• Ongelijke handplaatsing Gr. 1, 2 &amp; 5</li><li>• Gebogen armen/schouderhoek</li><li>• Niet door de verticaal gaan</li><li>• Voorgescreven LA-draai te vroeg begonnen (<i>op het toestel</i>)</li></ul></li></ul>			

Gebogen armen/schouderhoek wordt in 1 aftrek samengevoegd

 **Bent arms and/or Shoulder angle** 

			
No ded 0.00	Small 0.10	Medium 0.30	Large 0.50

Brong: FIG STS

# Sectie 10 - Aftrek halve draai in

Fouten	0.10	0.30	0.50
<b>Eerste vluchtfase</b>			
– Voor missende graden van LA draai tijdens de vluchtfase: <ul style="list-style-type: none"><li>• Gr. 1 met 1/2 (180°) draai</li></ul>	≤ 45°	≤ 90°	



Geen aftrek



0.1 aftrek



0.3 aftrek

Reminder!

# Sectie 10 - Aanlopen Middenbouw

De turnsters hebben recht op 3 aanlopen per sprong

- een 1e aanloop geeft geen aftrek
- indien er 2 aanlopen worden uitgevoerd geeft dit een aftrek van -1.00p
- indien er 3 aanlopen worden uitgevoerd geeft dit een aftrek van -2.00p

De aftrek voor de aanloop is een neutrale aftrek

In de middenbouw zijn extra aanlopen toegestaan voor een aanloop zonder sprong of als de turnster de trampolineplank/springtoestel/verhoogd vlak heeft aangeraakt zonder het uitvoeren van een sprong.

Reminder!

# Sectie 10 - Sprong

## Sprongsituatie

- Supplement 6 en 7: plankoline + 0.60/0.90m verhoogd vlak
- Supplement 5: plankoline + springtoestel (1.05/1.15/1.25m) + landingsmat 0.30m

## D-score

- De D-scores zijn aangepast en er zijn sprongen toegevoegd/weggehaald

## Bonus

- De bonus voor sprong is aangepast naar 0.30!
- Supplement 6 en 7: 2 verschillende sprongen
- Supplement 5: 2 sprongen uit verschillende groepen

Nieuw!

# Sprong supplement 7

- Sprongsituatie: Plankoline met verhoogd vlak 0.60m of 0.90m  
Nieuwe sprongen



**Ophurken-handstandplatval**  
<https://vimeo.com/1105204737>



**Ophurken-half in tot buiklig**  
<https://vimeo.com/1105204777>



**Half in tot buiklig**  
<https://vimeo.com/1105204761>

# Sprong supplement 7



Half in tot kniezit met gestrekte heupen

<https://vimeo.com/1105204710>



Handstandoverslag met armen langs oren

<https://vimeo.com/1105204628>

# Sprong supplement 6

- Sprongsituatie: Plankoline met verhoogd vlak 0.60m of 0.90m

Nieuwe sprongen

- Half in tot kniezit met gestrekte heupen
- Handstand hip tip tot ruglig

<https://vimeo.com/1105204696>



# Sprong supplement 5

- Sprongsituatie: plankoline, springtoestel 1.05/1.15/1.25m, landingsmat 0.30m

Nieuwe sprongen



**Handstand overslag met 1/1 draai in de 2e vluchtfase**

<https://vimeo.com/1105205068>



**Handstandoverslag met 1/2 draai in, 1/1 draai in de 2e vluchtfase**

<https://vimeo.com/1110011534>



**Dutch  
Gymnastics**

# Brevetverlenging TD1

## Brug

# Sectie 11 Brug - Kurbetten

- De kurbetten moeten vanaf deze cyclus met tempo worden uitgevoerd
- “Voor het toekennen van SE 1/Bonus 1 dienen de kurbet houdingen in hoog tempo en in serie uitgevoerd te worden, zodat deze er dynamisch en energiek uitzien. Het is niet de bedoeling om de houdingen 1 sec. aan te houden.”



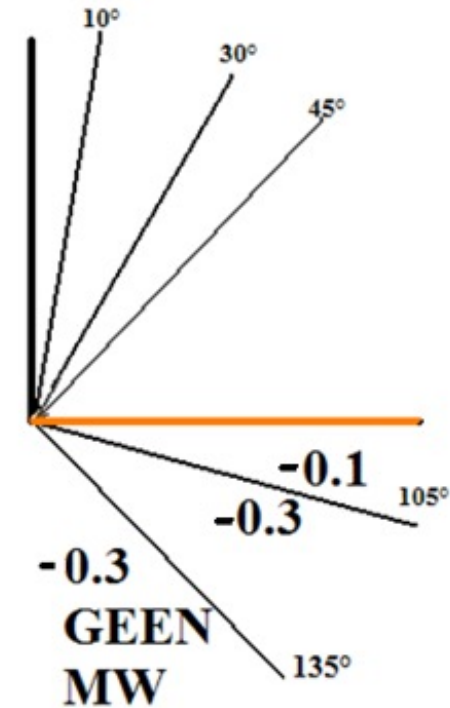
<https://vimeo.com/1108029732>



# Sectie 11 Brug - Opzwaaien 1

Opties:

- Gesloten opzwaai tot steun, duidelijk los van de ligger
- Opzwaai minimaal 45 graden onder horizontaal
- Opzwaai minimaal 15 graden onder horizontaal
- Opzwaai minimaal horizontaal



# Sectie 11 Brug - Opzwaaien 2



# Brug supplement 7

- In supplement 7 is een liggerwissel van laag naar hoog niet toegestaan en geeft 0.5 aftrek (E-score)

## Nieuwe samenstellingselementen/bonussen

- SE 1: De kurbet hol/bol moet in hoog tempo worden uitgevoerd
- In zwaai brengen: de trainer mag de turnster alleen naar achter duwen/trekken, niet naar voren!
- SE 4: opzwaai, duidelijk los komen van de ligger of Bonus 4: opzwaai tot 45 graden onder horizontaal. De opzwaai, duidelijk loskomen krijgt geen E-aftrek voor hoogte van de opzwaai!
- SE 5: voorover duikelen tot gehurkte hoekhang. Dit is een TA-element. Bonus: voorover duikelen tot hoekhang met rechte benen

# Brug supplement 6

Nieuwe samenstellingselementen/bonussen

- Bonus 2: 1 of 2 strekhangzwaaien 45 graden onder horizontaal gevolgd door driekwartreus
- Bonus 3: borstwaartsom trekken vanuit 2 seconden buighang
- Bonus 4: opzwaai tot minimaal 15 graden onder horizontaal, gevolgd door heupdraai achterover



<https://vimeo.com/1108030193>



# Brug supplement 6

Nieuwe samenstellingselementen/bonussen

- SE 5: TA-afsprong, of ophurken, streksprong af

Ophurken mag worden gedaan als bonus 1 of SE 5  
maar niet allebei!

<https://vimeo.com/1105204610>



# Brug supplement 5

Nieuwe samenstellingselementen/bonussen

- Bonus 1: borstwaartsom trekken vanuit 2 seconden buighang
- Bonus 2: 1 of 2 strekhangzwaaien 30 graden onder horizontaal gevolgd door driekwartreus



# Wat is de D-score van deze oefening in supplement 5?

TA

TA

A

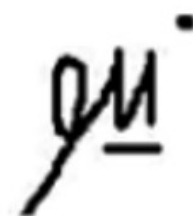
TA

TA

X

X

2 seconden



MW	1 A-element	0.1
	4 TA-elementen	0.4
SE	1,2,3,4	2.0
Bonus	1	0.3
D-score		2.8





**Dutch  
Gymnastics**

# Brevetverlenging TD1

## Balk

# Sectie 12 Balk

## Aandachtspunten

- De balkhoudingenserie van de vorige cyclus is uit de oefenstof
- In de middenbouw supplementen kunnen elementen zonder MW worden gebruikt, zolang deze voldoen aan de beschrijving van het samenstellingselement. Voorbeeld:  $\frac{1}{2}$  draai op 1 been, gevolgd door  $\frac{1}{2}$  draai op 2 benen in relevé.
- MB 5+6: Bonus 2 en SE 3 mogen niet gecombineerd worden met één element (zie 7.5 en 7.6 in het NTS)

# Sectie 12 Balk - Houdingselementen

Handstanden (zonder LA-draai) en houdingen moeten minimaal 2 seconden worden vastgehouden, indien voorgeschreven in de elemententabel, om MW te ontvangen. Als het element niet 2 seconden wordt vastgehouden en niet als een ander element in de Code voorkomt, wordt 1 MW lager of geen MW toegekend. (Handstand- of houdingspositie moet bereikt zijn.)

Er zijn TA-elementen die minimaal 1 seconde moeten worden aangehouden om MW te krijgen. Als het element niet 1 seconde wordt aangehouden en het niet als ander element in de elemententabel staat, wordt geen MW toegekend. Een handstand (4.103) die 1 seconde wordt aangehouden mag wel geteld worden als vluchtige handstand (4.003).

Reminder!



# Sectie 12 Balk - Rollen

**Klemrol**



<https://vimeo.com/1110006535>

**Rol tot rijzit**



<https://vimeo.com/1110006387>

**Rol tot hurkzit**



<https://vimeo.com/1110006481>

# Sectie 12 - Fouetté

Het element Fouetté is een draai van 180 graden op 1 been. Het element kan in supplement 5 SE 4 en in supplement 6 en 7 bonus 4 vervullen.

- De turnster draait voorwaarts of achterwaarts op 1 been, het andere been 45 graden geheven
- Er moet een scherpe draai in de heup te zien zijn



Links: voorwaarts

<https://vimeo.com/1110006915>

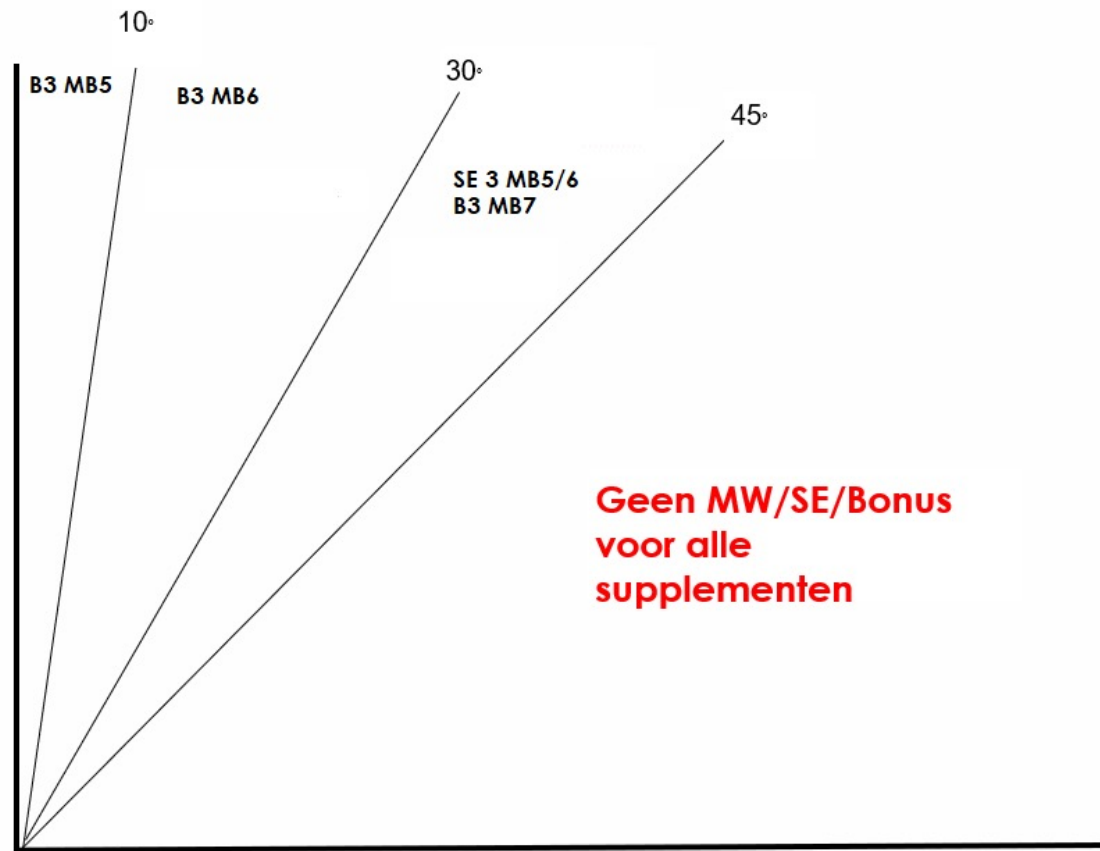
Rechts:achterwaarts

<https://vimeo.com/1110006878>



# Sectie 12 Balk - Vluchtige handstand

Let goed op de afwijking in graden die is toegestaan om de SE/Bonus toe te kennen.



# Sectie 12 Balk - Opsprongen

## Opsprongen

De beoordeling van de oefening begint met de afzet van de springplank of de mat. Extra lagen onder de springplank (zoals een extra plank of matje) zijn niet toegestaan.

### Vb: Opsprong

- Als de turnster bij haar eerste poging de springplank of het toestel raakt:
  - Aftrek 1.00p (E-Jury)
  - Ze moet haar oefening beginnen
  - De opsprong geen moeilijkheidswaarde toegekend
  - Aftrek voor "opskrijgtprong zonder MW" wordt toegepast (0.1p) (E-Jury)
- Een turnster mag een 2e poging doen tot opsprong (met aftrek) als ze de springplank of het toestel niet heeft aangeraakt:
  - Aftrek 1.00p (Neutrale aftrek)
- Een 3e poging is niet toegestaan.

# Sectie 12 Balk - Artistiek

Artistieke aftrek voor MB5,6,7

Voor supplement 5, 6 en 7 wordt een aantal specifieke artistieke uitvoeringskenmerken beoordeeld. Dit zijn:

- Onvoldoende rechtop voor het grootste deel van de oefening (hoofd, schouders, romp)
- Geen bewegingen laag bij de balk
- Geen zijwaartse choreografie

Per punt geef je 0.1 aftrek in de E-score (dus maximaal 0.3)

Zie artikel 12.5.3 in het NTS

# Balk supplement 7

Nieuwe samenstellingselementen/bonussen

- SE3: Zweefstand 2 seconden of vrije (spreid)hoeksteun
- SE 5: Assemblé streksprong



<https://vimeo.com/1110006169>

# Balk supplement 6

Nieuwe samenstellingselementen/bonussen

- Bonus 5: vrije overslag of vrije arabier



<https://vimeo.com/1105204502>

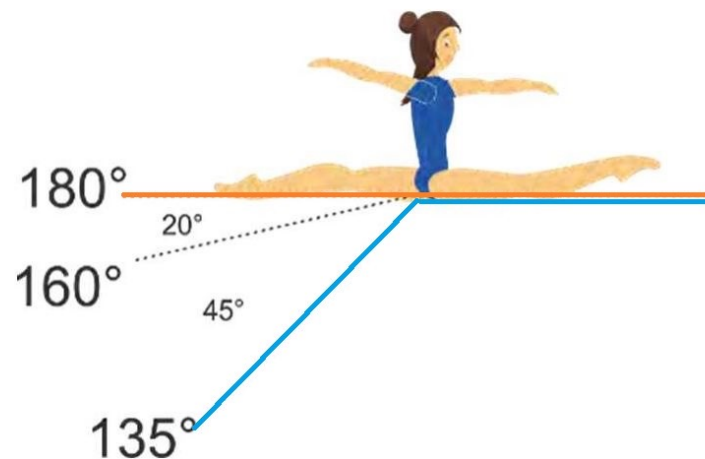


<https://vimeo.com/1105204480>

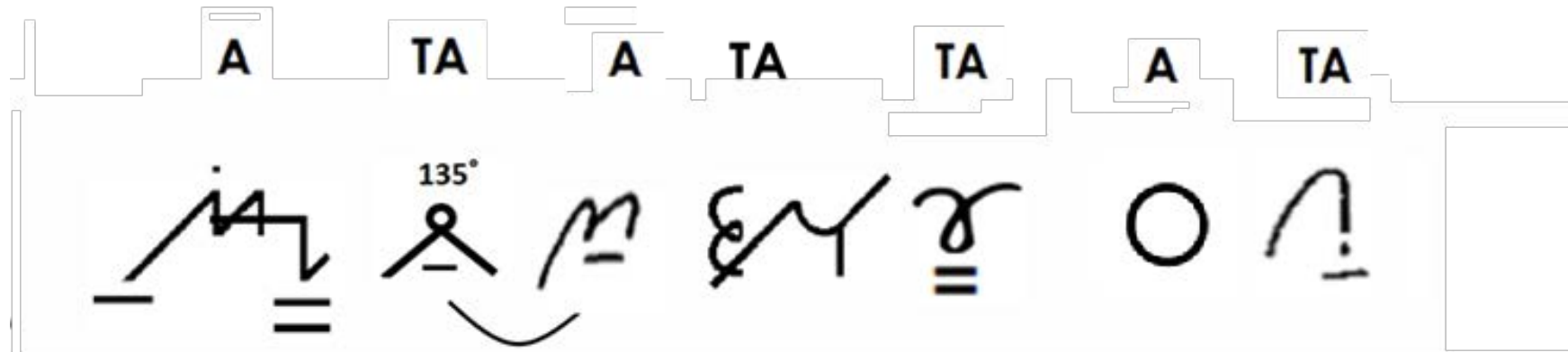
# Balk supplement 5

Nieuwe samenstellingselementen/bonussen

- SE 1: Verbinding van minimaal 2 verschillende gymnastische sprongen, waarvan 1 sprong met beenspreiding minimaal **TA-waarde** in dwars-/ zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie
- Bonus 1: I.p.v. SE1 Verbinding van minimaal 2 verschillende gymnastische sprongen, waarvan 1 sprong met beenspreiding minimaal **A-waarde** in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie



# Wat is de D-score van deze oefening in supplement 6?



MW 3 A-elementen 0.3

3 TA-elementen 0.3

SE 1, 2, 4, 5 2.0

Bonus 1, 4 0.6

D-score **3.2**



**Dutch  
Gymnastics**

# Brevetverlenging TD1

## Vloer

# Sectie 13 Vloer - Danspassage

Nieuw!

- Nieuw  
Danspassages dienen ook bij de middenbouw indirect verbonden te zijn.
- Een danspassage is samengesteld uit twee gymnastische sprongen (uit de elemententabel), en is indirect verbonden (met snelle passen, kleine sprongetjes, huppen, chassées en chainé draaien). Chainé draaien (½ draaien op 2 voeten) zijn toegestaan omdat het voortbewegende passen zijn.
- Sprongen met afzet van 2 voeten en draaien zijn niet toegestaan omdat deze statisch zijn.
- Sprongen met afzet van 1 voet en huppen moeten op één voet landen indien ze als 1e element in de danspassage worden uitgevoerd.

# Sectie 13 - Rollen a.o./stutrollen

Omschrijving rollen a.o./stutrollen in SE en Bonussen verschillen per supplement

- Stutrol tot ligsteun: er is sprake van een uitsteekmoment boven horizontaal
  - Anders is het een rol achterover.
- Gebogen armen maximaal 0.5 aftrek

# Sectie 13 - Rollen a.o./stutrollen

Omschrijving rollen a.o./stutrollen in SE en Bonussen verschillen per supplement

- 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.



<https://vimeo.com/1105205046>

# Sectie 13 Vloer - muziek en artistiek

- Supplement 7 en 6

De oefening mag zowel met als zonder muziek worden uitgevoerd.

Dit levert geen bonus of neutrale aftrek op.

- Supplement 5

De oefening dient op muziek te worden uitgevoerd.

➤ Ontbreken muziek 1.00 neutrale aftrek.

# Sectie 13 Vloer - Muziek en artistiek

Voor supplement 5, 6 en 7 wordt een aantal specifieke artistieke uitvoeringskenmerken beoordeeld. Dit zijn:

- Onvoldoende rechtop voor het grootste deel van de oefening (hoofd, schouders, romp)
- Onvoldoende amplitude voor het grootste deel van de oefening (maximale lengte van de bewegingen)
- Geen beweging dichtbij de grond bij een oefening met muziek of geen lenigheidselement (6.001) bij een oefening zonder muziek

Voor elk missend uitvoeringskenmerk mag er 0.1 worden afgetrokken.  
De artistieke aftrek is dus maximaal 0.3 in de E-score

# Vloer supplement 7

- SE 3: waar let je op bij de handstanddoorrol?



<https://vimeo.com/1105204873>

Reminder!



<https://vimeo.com/1105204397>

# Vloer supplement 6

- Geen bijzondere samenstellingselementen óf
- Zie vloer algemeen en supplement 7 en 5

# Vloer supplement 5

Nieuwe samenstellingselementen/bonussen

- SE3: Flakflik



<https://vimeo.com/1110006345>

# Wat is de D-score van deze oefening in supplement 7?

The diagram shows a sequence of letters in boxes: TA, A, TA, A, TA, TA, TA, TA, X. Below each letter are handwritten examples:
 

- TA: A cursive 'X' and a cursive 'A'.
- A: A diagram showing a 135-degree angle between two lines, and a cursive 'A'.
- TA: An exclamation mark.
- TA: A cursive 'r' with a double underline.
- TA: A cursive 'e' with a double underline.
- TA: A cursive 'u' with a double underline.
- TA: A cursive 'u' with a double underline.
- X: A cursive 'X' with a double underline.

MW	2 A-elementen	0.2
	4 TA-elementen	0.4
SE	1, 2, 3, 4, 5	2.5
Bonus	2	0.3
D-score		<b>3.4</b>



**Dutch  
Gymnastics**