



Dutch  
Gymnastics

# TURNEN DAMES

BEPALINGEN PER TOESTEL NTS 2017

Inhoud

1. TOESTELSPRINGEN .....	2
1.1 Belangrijke maten en eisen .....	2
1.2 Algemene bepalingen .....	5
2. BRUG ONGELIJK .....	6
2.1 Belangrijke maten en eisen .....	6
2.2 Algemene bepalingen .....	9
3. EVENWICHTSBALK .....	10
3.1 Belangrijke maten en eisen .....	10
3.2 Algemene bepalingen .....	11
4. MAT / VLOER .....	13
4.1 Belangrijke maten en eisen .....	13
4.2 Algemene bepalingen .....	14

## 1. TOESTELSPRINGEN

### 1.1 Belangrijke maten en eisen

#### 1. Springplank met veren:

Lengte	:	1.20 meter
Breedte	:	0.60 meter
Hoogte	:	0.20 meter

1. Indien gebruik wordt gemaakt van een springplank van het merk "Janssen-Fritsen" dan bevat de springplank type "Zacht FIG" vijf zilveren of blauwe veren en de springplank type "Hard FIG" acht gouden of rode veren. Het is niet toegestaan om veren van planken toe te voegen, te herschikken of te verwijderen.
2. Bij het gebruik van andere springplanken dient het aantal veren goedgekeurd te worden door de wedstrijdleiding. Het is niet toegestaan om de veren van springplanken te verwisselen of te verwijderen.
3. Het meenemen van een eigen springplank is niet toegestaan, tenzij de wedstrijdorganisatie van tevoren nadrukkelijk aangeeft dat het meenemen van een eigen springplank wel is toegestaan. De wedstrijdleiding bepaalt onder welke voorwaarden een eigen springplank mag worden gebruikt. Alle turnsters in dezelfde categorie dienen deze springplank te gebruiken.

#### 2. Trampolineplank:

De maten van het frame zijn (bij benadering) : 1.20 x 0.60  
meter De maten van het springdoek zijn (bij benadering) : 0.90 x

0.40 meter Hoogte van de trampolineplank:

matzijde	:	laagste stand (ongeveer 28 cm)
aanloopzijde	:	laagste

stand Randen en veren moeten ter bescherming zijn bedekt.

Het meenemen van een eigen trampolineplank is niet toegestaan, tenzij de wedstrijdorganisatie van tevoren nadrukkelijk aangeeft dat het meenemen van een eigen trampolineplank wel is toegestaan. De wedstrijdleiding bepaalt onder welke voorwaarden een eigen trampolineplank mag worden gebruikt of de hoogte van de trampolineplank aangepast mag worden (indien bij de insprong de grond geraakt wordt).

#### 3. Minitrampoline:

De maten van het frame van de minitrampoline zijn (bij benadering) : 1.10 x  
1.10 meter De maten van het springdoek v.d. minitrampoline zijn (bij benadering) :



Hoogte van de minitrampoline:  
matzijde  
aanloopzijde

0.60 x 0.60

: minimaal 0.44 meter en maximaal 0.55 meter  
: minimaal 0.33 meter en maximaal 0.38

meter Randen en veren moeten ter bescherming zijn bedekt.

4. Kast:
- |                               |   |                           |
|-------------------------------|---|---------------------------|
| lengte                        | : | 1.26 meter                |
| breedte                       | : | 0.43 meter                |
| hoogte, tenzij anders vermeld | : | 1.12 meter vanaf de vloer |

Waar in de oefenstof staat vermeld kast min 1 deel, mag één segment van de kast worden verwijderd tot een hoogte van bij benadering 1.00 meter.

5. Springtoestel volgens FIG-norm:
- |         |   |            |
|---------|---|------------|
| lengte  | : | 1.20 meter |
| breedte | : | 0.95 meter |
- hoogte leeftijdscategorieën instap, pupil 1, pupil 2 en jeugd 1, zoals vermeld in onderstaande tabellen, gemeten vanaf de vloer.

Instap	Sprong 1		Sprong 2	
	Springtoestel	Landingsvlak	Springtoestel	Landingsvlak
N1	1.05 m	0.60 m	Verhoogd vlak 0.60 m	0.60 m
N2	1.05 m	0.30 m	---	0.30 m
N3	1.05 m	0.30 m	---	0.30 m
D1	Kast -1 deel 1.00 m	0.90 m	---	0.30 m
D2	Verhoogd vlak 0.90 m	0.90 m	Verhoogd vlak 0.90 m	0.90 m
D3	Verhoogd vlak 0.90 m	0.90 m	Verhoogd vlak 0.90 m	0.90 m

Pupil 1	Sprong 1		Sprong 2	
	Springtoestel	Landingsvlak	Springtoestel	Landingsvlak
N1	1.10 m	0.90 m	Verhoogd vlak 0.90 m	0.90 m
N2	1.10 m	0.60 m	Verhoogd vlak 0.60 m	0.60 m
N3	1.10 m	0.30 m	---	0.30 m
D1	Kast -1 deel 1.00 m	0.30 m	---	0.30 m
D2	Kast -1 deel 1.00 m	0.90 m	Kast -1 deel 1.00 m	0.90 m
D3	Verhoogd vlak 0.90 m	0.90 m	Verhoogd vlak 0.90 m	0.90 m

Pupil 2	Sprong 1		Sprong 2	
	Springtoestel	Landingsvlak	Springtoestel	Landingsvlak
N1	1.20 m	1.20 m	Verhoogd vlak 0.90 m	0.90 m
N2	1.20 m	0.90 m	Verhoogd vlak 0.60 m	0.60 m



N3	1.20 m	0.60 m	Verhoogd vlak 0.60 m	0.60 m
D1	Kast	0.30 m	---	0.30 m
D2	Kast -1 deel 1.00 m	0.30 m	Kast -1 deel 1.00 m	0.30 m
D3	Kast -1 deel 1.00 m	0.90 m	Kast -1 deel 1.00 m	0.90 m

Jeugd 1	Sprong 1		Sprong 2	
	Springtoestel	Landingsvlak	Springtoestel	Landingsvlak
Eredivisie	1.25 m	0.30 m	1.25 m	0.30 m
N2	1.25 m	0.30 m	1.25 m	0.30 m
N3	1.25 m	0.30 m	1.25 m	0.30 m
N4	1.25 m	0.30 m	1.25 m	0.30 m
D1	1.20 m	0.30 m	1.20 m	0.30 m
D2	Kast	0.30 m	Kast	0.30 m
D3	Kast	0.30 m	Kast	0.30 m

In de leeftijdscategorie instap, pupil 1, pupil 2 en jeugd 1 worden alle sprongen uitgevoerd met de trampolineplank, tenzij dit anders is aangegeven.

De hoogte van het landingsvlak bestaat uit een mattenstapel, eventueel met dempingmat. Indien enkel met landingsmatten met een hoogte van 0.30 meter gewerkt wordt, is bij een sprong tot ruglig een dempingmat verplicht.

	Jeugd 2	Junior	Senior
1 <sup>e</sup> divisie	1.25 m	1.25 m	1.25 m
2 <sup>e</sup> divisie	1,25 m	1.25 m	1.25 m
3 <sup>e</sup> divisie	1.25 m	1.25 m	1.25 m
4 <sup>e</sup> divisie	1.20 m	1.25 m	1.25 m
5 <sup>e</sup> divisie	1.20 m	1.25 m	1.25 m
6 <sup>e</sup> divisie	1.10 m	1.20 m	1.25 m

Indien gebruik wordt gemaakt van een minitrampoline moet het springtoestel 0,10 meter hoger gezet worden.

6. Landingsmat:

breedte : minimaal 2.00 meter  
 lengte : minimaal 3.00 meter  
 hoogte : maximaal 0.30 meter



## 7. Dempingmat:

breedte	:	minimaal 2.00 meter
lengte	:	minimaal 6.00 meter (indien niet voorhanden dan 4.00 meter)
hoogte	:	0.10 meter

Bij de voorgeschreven oefenstof is bij een landingsvlak > 0.30 meter een dempingmat toegestaan met de

maatvoering: breedte	:	2.00 meter
lengte	:	2.00 meter
hoogte	:	0.10 meter

Bij gebruik van 0.20 meter matten is een dempingmat verplicht. Bij gebruik van een landingsmat van 0.30 meter hoogte is het gebruik van een dempingmat niet toegestaan. Bij [Eredivisie Jeugd](#), [Eredivisie Jeugd 1](#), [Jeugd 1 N2](#) is (indien aanwezig) bij yurchenko en tsukahara sprongen een extra dempingmat op het landingsvlak toegestaan.

## 8. Aanloop:

1. Een turnster heeft bij voorgeschreven sprongen recht op een aanloop van minimaal 15.00 meter.
2. Bij de aanloop van een "yurchenko-sprong" in de voorgeschreven oefenstof leeftijdscategorie Instap en Pupil 1 dienen 3 matjes trapsgewijs in de breedte gestapeld voor de trampolineplank geplaatst te worden in verband met de afzet. Deze matjes mogen ook deels over de trampolineplank liggen.
3. Bij de aanloop van een "yurchenko-sprong" in de voorgeschreven oefenstof leeftijdscategorie Pupil 2 en Jeugd 1 heeft de turnster de keus om:
  - a) 3 matjes trapsgewijs in de breedte gestapeld voor de trampolineplank te plaatsen in verband met de afzet.
  - b) 1 matje in de lengte- of breedte ligging voor de trampolineplank te plaatsen in verband met de afzet. Dit matje mag / Deze matjes mogen ook deels over de trampolineplank liggen.
4. Deze matjes hebben bij benadering de volgende afmetingen:

breedte	:	1.00 meter
lengte	:	1.50 of 2.00 meter
hoogte	:	0.06 meter
5. Bij sprongen in de leeftijdscategorie Instap, Pupil 1, Pupil 2 en Jeugd 1 over het sprongtoestel mag het yurchenko-matje voor de trampolineplank liggen.

## 1.2 Algemene bepalingen

Voor zover hier niet omschreven gelden de FIG-bepalingen. Zie FIG Apparatus Norms, Part I – IV.



## 2. BRUG ONGELIJK

### 2.1 Belangrijke maten en eisen

1. Brug ongelijk:

hoogte lage ligger  
liggers

: 1.70 meter vanaf de vloer tot bovenzijde ligger, gemeten bij diagonale afstand tussen de

van 1.80 meter hoogte hoge ligger

: 2.50 meter vanaf de vloer tot bovenzijde ligger, gemeten bij diagonale afstand tussen  
de liggers van 1.80 meter

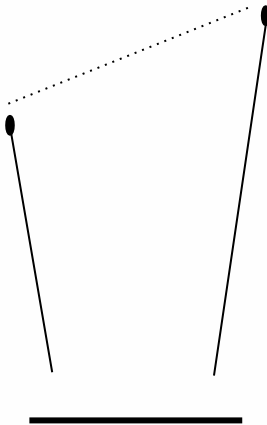
lengte ligger

: 2.40 meter

Diagonale afstand tussen de liggers

: maximaal 1.80 meter

1.80 m





## Dutch Gymnastics

2. Rekstok  
Lengte ligger : 2.40 meter  
Hoogte en soort ligger : voor de verschillende niveaus en leeftijdscategorieën geldt onderstaande tabel:

Leeftijdscategorie	Niveau	Hoogte vanaf de vloer	Hoogte vanaf de matten (bij 20 cm matten)	Soort ligger
Instap	N1, N2 en N3	2.20 m	2.00 m	Rekstokligger met schlaufjes
Pupil 1	N1, N2 en N3	2.20 m	2.00 m	Rekstokligger met schlaufjes
Pupil 2	N1, N2 en N3	2.40 m	2.20 m	Brugligger
Jeugd 1	N2, N3 en N4	2.40 m	2.20 m	Brugligger

3. Springplank met veren:  
Lengte : 1.20 meter  
Breedte : 0.60 meter  
Hoogte : 0.20 meter
1. Indien gebruik wordt gemaakt van een springplank van het merk "Janssen-Fritsen" dan bevat de springplank type "Zacht FIG" vijf zilveren of blauwe veren. Het is niet toegestaan om veren van planken toe te voegen, te herschikken of te verwijderen.
  2. Bij het gebruik van andere springplanken dient het aantal veren goedgekeurd te worden door wedstrijdleiding. Het is niet toegestaan om de veren van springplanken te verwisselen of te verwijderen.
  3. Het meenemen van een eigen springplank is niet toegestaan, tenzij de wedstrijdorganisatie van tevoren nadrukkelijk aangeeft dat het meenemen van een eigen springplank wel is toegestaan. De wedstrijdleiding bepaalt onder welke voorwaarden een eigen springplank mag worden gebruikt. Alle turnsters in dezelfde categorie dienen deze springplank te gebruiken.
  4. Bij opsprongen op, aan of over de lage ligger en naar de hoge ligger is het gebruik van een springplank toegestaan. Het is niet toegestaan de springplank tussen de liggers te plaatsen bij de borstwaartsom (wel: de lengterichting van de plank parallel aan de ligger) en het is niet toegestaan een extra onderlaag (mat/plankje) onder de springplank te plaatsen.





4. Gebruik van matten:

1. Voor de veiligheid van de turnsters dient de vloer rondom en onder de brug en de landingsplaats volledig bedekt te zijn met matten van minimaal 0.12 meter of 0.20 meter dikte.
2. Het gebruik van een dempingmat bij de afsprong is verplicht. Indien de opsprong met behulp van een springplank aan dezelfde zijde plaats vindt als de afsprong, dan moet deze op de dempingmat worden geplaatst.
3. Bij afsprongen over of vanaf de hoge ligger is het gebruik van een landingsmat toegestaan. Bij gebruik van een landingsmat is het gebruik van een dempingmat niet toegestaan.
4. Het gebruik van een extra dempingsmat is toegestaan in de categorie Eredivisie Jeugd en Eredivisie Jeugd 1, indien een vluchtelement aan dezelfde ligger en/of een liggerwissel wordt geturnd in de oefening ten behoeve van het betreffende element.
5. In de leeftijdscategorie instap/pupil 1 niveau D1, D2 en D3 is het gebruik van twee landingsmatten onder de lage ligger en tussen de liggers verplicht. Deze komen boven op de verplichte landingsmatten. Het is niet toegestaan de landingsmat te verplaatsen tijdens de oefening.
5. Indien niet voldoende matten in de accommodatie aanwezig zijn, dan bepaald de wedstrijdleiding op welke wijze de toestellen aangepast dienen te worden om de veiligheid van de turnsters te waarborgen.

5. Landingsmat:

breedte	:	minimaal 2.00 meter
lengte	:	minimaal 3.00 meter
hoogte	:	maximaal 0.30 meter

Bij gebruik van een landingsmat van 0.30 meter hoogte is het gebruik van een dempingmat niet toegestaan.

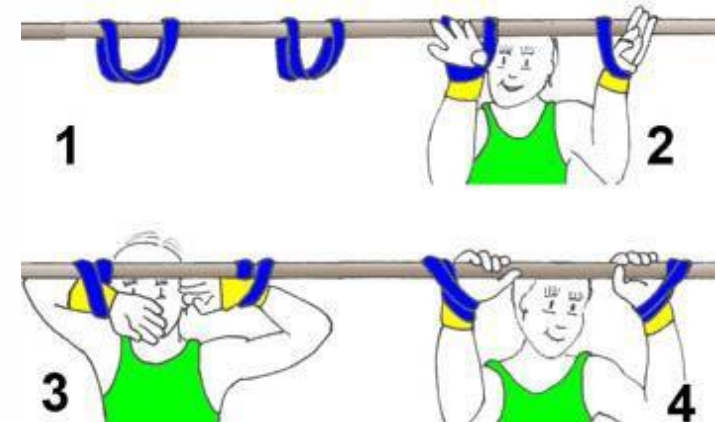
6. Dempingmat:

breedte	:	minimaal 2.00 meter
lengte	:	minimaal 4.00 meter
hoogte	:	0.10 meter

Bij gebruik van 0.12 meter of 0.20 meter matten is een dempingmat verplicht.



2. Voor zover hier niet omschreven gelden de FIG-bepalingen. Zie FIG Apparat Norms, Part I t/m IV.
3. De leiding mag indien gewenst overal staan op het podium om bij (moeilijke) elementen te beveiligen; daarbij mag het zicht van de juryleden niet belemmerd worden.
4. Op grond van haar lichaamslengte kan een turnster de wedstrijdleiding voor aanvang van de wedstrijden verzoeken beide liggers van de brug of rekstok 0.05 meter hoger te stellen. Verhoging is enkel aan de orde, indien voeten in hang aan de hoge ligger of heupen in hang aan de lage ligger de mat raken en indien de mogelijkheid daarvoor aanwezig is en de veiligheid van de turnster niet in het geding is.
5. Bij het gebruik van schlaufjes in de leeftijdscategorie instap niveau N1, N2, N3 en pupil 1 niveau N1, N2, N3 is het de turnster toegestaan om een kort turnbroekje te dragen.
6. Het gebruik van handschoenen met bandjes/lussen of bandjes/lussen zonder handschoenen in de leeftijdscategorie instap niveau N1, N2, N3 en pupil 1 niveau N1, N2, N3 is voor risico en verantwoordelijkheid van de turnster. De turnster is zelf verantwoordelijk voor het materiaal. Indien handschoenen met bandjes/lussen of bandjes/lussen zonder handschoenen worden gebruikt is het gebruik van magnesium verboden. De rekstok dient te allen tijde helemaal vrij te zijn van magnesium en volledig glad.
7. Het bevestigen van bandjes / lussen aan de rekstok dient als volgt plaats te vinden: Stap 1: bandjes over de rekstok leggen.  
Stap 2: handen er door steken.  
Stap 3: handen onder de rekstok door brengen. Stap 4: in bovengreep vastpakken.





### 3. EVENWICHTSBALK

#### 3.1 Belangrijke maten en eisen

##### 8. Evenwichtsbalk:

lengte	:	5.00 meter
breedte oppervlak	:	0.10 meter
dikte van de balk	:	0.16 meter
hoogte van de balk	:	voor de verschillende niveaus en leeftijdscategorieën geldt onderstaande tabel.

<b>Leeftijdscategorie</b>	<b>Hoogte vanaf de vloer</b>
Instap	1.00 m
Pupil 1	1.00 m
Pupil 2	1.00 m
Jeugd 1	1.25 m
Jeugd 2	1.25 m
Junior	1.25 m
Senior	1.25 m

De evenwichtsbalk dient bekleed te zijn. De bovenzijde van de evenwichtsbalk dient voorzien te zijn van een zachte toplaag (Soft Top).

Een balk zonder soft top mag gebruikt worden op wedstrijden voor:

- de leeftijdscategorieën jeugd 2, junior en senior
- de leeftijdscategorieën instap, pupil 1, pupil 2 en jeugd 1 in de niveaus D1, D2 en D3

##### 9. Springplank met veren:

lengte	:	1.20 meter
breedte	:	0.60 meter
hoogte	:	0.20 meter

1. Indien gebruik wordt gemaakt van een springplank van het merk "Janssen-Fritsen" dan bevat de springplank type "Zacht FIG" vijf zilveren of blauwe veren. Het is niet toegestaan om de veren van planken toe te voegen, te herschikken of te verwijderen.
2. Bij het gebruik van andere springplanken dient het aantal veren goedgekeurd te worden door de wedstrijdleiding. Het is niet



toegestaan om veren van springplanken te verwisselen of te verwijderen.

3. Het meenemen van een eigen springplank is niet toegestaan, tenzij de wedstrijdorganisatie van tevoren nadrukkelijk aangeeft dat het meenemen van een eigen springplank wel is toegestaan. De wedstrijdleiding bepaalt onder welke voorwaarden een eigen springplank mag worden gebruikt. Alle turnsters in dezelfde categorie dienen deze springplank te gebruiken.
4. Bij opsprongen is het gebruik van een springplank toegestaan. Het is niet toegestaan een extra onderlaag (mat/plankje) onder de springplank te plaatsen.

#### 10. Gebruik van matten:

1. Voor de veiligheid van de turnsters dient de vloer rondom en onder de evenwichtsbalk en de landingsplaats volledig bedekt te zijn met matten van minimaal 0.12 meter of 0.20 meter dikte. Indien niet voldoende matten in de accommodatie aanwezig zijn, waardoor enkel met matten van 0.05 meter dikte kan worden gewerkt, dient de balk 0.15 meter lager geplaatst te worden. Gemeten vanaf de vloer betreft dit respectievelijk 0.85 meter en 1.10 meter.
2. Het gebruik van een dempingmat bij de afsprong is verplicht. Indien de opsprong met behulp van een springplank aan dezelfde zijde plaats vindt als de afsprong, dan moet deze op de dempingmat worden geplaatst.
3. Bij de afsprong is het gebruik van een landingsmat toegestaan. Bij gebruik van een landingsmat is het gebruik van een dempingmat niet toegestaan.
4. Indien niet voldoende matten in de accommodatie aanwezig zijn, dan bepaald de wedstrijdleiding op welke wijze de toestellen aangepast dienen te worden om de veiligheid van de turnsters te waarborgen.

#### 11. Landingsmat:

breedte : minimaal 2.00 meter  
lengte : minimaal 3.00 meter  
hoogte : maximaal 0.30 meter

Bij gebruik van een landingsmat van 0.30 meter hoogte is het gebruik van een dempingmat niet toegestaan.

#### 12. Dempingmat:

breedte : minimaal 2.00 meter  
lengte : minimaal 4.00 meter  
hoogte : 0.10 meter

Bij gebruik van 0.12 meter of 0.20 meter matten is een dempingmat verplicht.

### 3.2 Algemene bepalingen

Voor zover hier niet omschreven gelden de FIG-bepalingen. Zie FIG Apparatus Norms, Part I – IV.

## 4. MAT / VLOER

### 4.1 Belangrijke maten en eisen

#### 4.1.1 Lange mat:

lengte	:	9.60 - 10.00 meter
breedte	:	1.20 meter

#### 4.1.2 Verende vloer met de volgende maten:

Vloer:	:	12.00 x 12.00 meter
Veiligheidsrand	:	minimaal 1.00 meter
Markeringsstrepen	:	0,05 meter

#### 4.1.3 Gebruik vloer / lange mat:

4.1.3.1 Indien geen verende vloer aanwezig is, dan dient een werkvloer van 144 m<sup>2</sup> te worden afgemeten, waarbinnen over beide diagonalen een volledige mattenbaan moet worden gelegd en wel zodanig dat de matten niet over elkaar worden gelegd, daar waar ze elkaar kruisen. Indien aanwezig mogen maximaal 4 kleine matjes bijgeplaatst worden, zo niet dan moet gebruik gemaakt worden van de diagonalen. Richtingsfouten bij voorgeschreven oefenstof worden dan niet afgetrokken. Er mogen geen matten, behorende tot het 'kruis' (en/of onder de lange matten) weggehaald worden. De totale gewenste dikte van de diagonalen bedraagt minimaal 8 cm.

4.1.3.2 Bij lange matoefeningen dient het acrobatisch gedeelte op de lange mat te worden uitgevoerd. Een gymnastisch gedeelte mag vervolgd worden in het verlengde van de mat en rondom de mat.

4.1.3.3 Bij kwalificatiewedstrijden, die leiden naar de landelijke wedstrijden en alle landelijke wedstrijden zelf, is voor alle niveaus een verende vloer verplicht.

#### 4.1.3.4 Diagonale dempingsmat:

1. De diagonale dempingsmat heeft de volgende maten bij

benadering Lengte	:	7.50 meter
Breedte	:	1.50 meter

2. Het acrobatisch gedeelte van de vloeroefening dient op de aanwezig diagonale dempingsmat uitgevoerd te worden.

Deze diagonale dempingsmat is verplicht voor de leeftijdscategorieën:

- Instap N1, N2 en N3;
- Pupil 1 N1, N2 en N3;
- Pupil 2 N1, N2 en N3.



3. De diagonale dempingsmat ligt op een vaste plaats op de vloer en mag niet verplaatst worden tijdens de wedstrijd.

4.1.3.5 Springplank met veren:

Lengte	:	1.20 meter
Breedte	:	0.60 meter
Hoogte	:	0.20 meter

1. Indien gebruik wordt gemaakt van een springplank van het merk "Janssen-Fritsen" dan bevat de springplank type "Zacht FIG" vijf zilveren of blauwe veren. Het is niet toegestaan om de veren van planken toe te voegen, te herschikken of te verwijderen.
2. Bij het gebruik van andere springplanken dient het aantal veren goedgekeurd te worden door de wedstrijdleiding. Het is niet toegestaan om de veren van springplanken te verwisselen of te verwijderen.
3. Het meenemen van een eigen springplank is niet toegestaan, tenzij de wedstrijdorganisatie van tevoren nadrukkelijk aangeeft dat het meenemen van een eigen springplank wel is toegestaan. De wedstrijdleiding bepaalt onder welke voorwaarden een eigen springplank mag worden gebruikt.
4. Gebruik van de springplank is enkel toegestaan in de oefenstof voor leeftijdscategorie instap D2.

4.1.3.6 Gebruik van matten:

1. Het gebruik van een landingsmat of dempingmat is niet toegestaan.
2. Het gebruik van een dempingmat is wel toegestaan in de categorie Eredivisie Jeugd en Eredivisie Jeugd 1, indien dubbelsalto's en/of acro- elementen met E-waarde of hoger wordt geturnd in de oefening ten behoeve van het betreffende element.

4.2 Algemene bepalingen

4.2.1 Voor zover hier niet omschreven gelden de FIG-bepalingen. Zie FIG Apparatus Norms, Part 1 – IV.