



Dutch  
Gymnastics

# **Nationaal Turn Systeem**

## **Keuze oefenstof met voorgeschreven elementen voor middenbouw**

### **2021-2024**

**Supplementen niveau 1 t/m 7**

## Inhoudsopgave

Supplement niveau 1 .....	1
Supplement niveau 2 .....	4
Supplement niveau 3 .....	7
Supplement niveau 4 .....	9
Supplement niveau 5 .....	11
Supplement niveau 6 .....	13
Supplement niveau 7 .....	15
Balk houdingen serie 1 .....	17
Balk houdingen serie 2 .....	18
Balk houdingen serie 3 .....	19

## Supplement niveau 1

### D Score

#### Moeilijkheidswaarde (MW)

6 hoogste waarde elementen, met keuze uit A elementen (0.1), B elementen (0.2), C elementen (0.3) \*\*

#### Samenstellingselement (SE)

0.50 of 1.00 per element

#### Bonus (B)

0.30 per bonus / 1.00 bij sprong

**\*\* Het turnen van D elementen of hoger is niet toegestaan m.u.v. aerals op balk (worden als C elementen geteld).**

### Sprong

- Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 sprongen.
- Indien sprongen uit 2 verschillende groepen worden getoond, waarbij één sprong uit groep 3 (arabier flik-flak) komt wordt een bonus van 1.00 punt opgeteld bij het eindcijfer.

**Sprongsituatie:** Trampolineplank - Springtoestel (1.05 / 1.15 / 1.25 m) met verhoogd vlak 1.30 m

Groep 1	D-score	Groep 2 (*)	D-score	Groep 3	D-score
1a. Handstandoverslag tot ruglig	3.0	2a. Handstandoverslag met ¼ draai in 1 <sup>e</sup> vluchtfase – ¼ draai tot stand met gezicht naar springtoestel	4.0	3a. Arabier flik-flak tot kniezit	4.0
1b. Handstandoverslag tot stand (kaats toegestaan)	4.5	2b. Handstandoverslag met ¼ draai in 1 <sup>e</sup> vluchtfase – ¼ draai tot ruglig	4.5	3b. Arabier flik-flak tot stand	4.5
		2c. Handstandoverslag met ¼ draai in 1 <sup>e</sup> vluchtfase tot zijwaartse stand	4.5	3c. Arabier flik-flak direct tot ruglig of kaars	5.0
		2d. Handstandoverslag met ¼ draai in 1 <sup>e</sup> vluchtfase – ¼ doordraaien tot stand met rug naar springtoestel	5.0		

### Toelichting:

- Voor alle sprongen in niveau 1 geldt: De steunfase is op het springtoestel en de landing op het verhoogd vlak van 1.30 m.
- (\*) Bij de handstandoverslag met ¼ draai in moet tijdens de steunfase de eerste arm gebogen zijn; de tweede arm is gestrekt. Bij sprong 2c is de eindhouding tot zijwaartse stand / parallelstand met de armen hoog. De eindhouding bij sprong 2d is tot dwarsstand met de rug naar het springtoestel met de armen hoog.

## Supplement niveau 1

### Brug ongelijk

	Samenstellingselement		Bonus	
1.	Zweefkip direct gevolgd door opzwaai minimaal horizontaal - heupdraai achterover direct gevolgd door opzwaai zweefkip	1.00	SE 1 uitgevoerd met opzwaai tot handstand (max. afwijking 30°) (voor heupdraai achterover) <u>OE</u> SE 1 uitgevoerd als zweefkip direct gevolgd door opzwaai tot handstand met 1/2 draai (180°) direct gevolgd door zweefkip	+ 0.30
2.	Serie van 2 kleine cirkeldraaien tot minimaal horizontaal	1.00	SE 2 uitgevoerd met 2 verschillende cirkeldraaien	+ 0.30
3.	Serie van 3 reuzendraaien achterover	1.00		
4.	Kleine cirkeldraai tot handstand (max. afwijking 30°)	0.50	Drie verschillende kleine cirkeldraaien tot handstand (max. afwijking 30°)	+ 0.30
5.	Lengte-as draai van min. 180° door of tot handstand (zonder vlucht) (max. afwijking 45°)	0.50	SE 5 uitgevoerd binnen 30°	+ 0.30
6.	Afsprong: Streksalto achterover vanuit kurbetinzet	0.50	In plaats van SE 6: Afsprong: Dubbel salto achterover vanuit kurbetinzet	+ 0.30
7.			Reus voorover met open heupen in 4e kwartier	+ 0.30

#### Toelichting:

- SE 3: De 3<sup>e</sup> reuzendraai in de serie mag met ½ draai worden uitgevoerd. Een reuzendraai met 1/1 draai mag in de serie van 3 geturnd worden.
- SE 4 kan het 2<sup>e</sup> element zijn binnen SE 2.
- SE 5 / Bonus 5 mag gecombineerd worden met Bonus 1.
- Extra dempingsmat toegestaan bij vluchtelementen en bij liggerwissels.

## Supplement niveau 1

### Balk

**Tijd: 90 seconden**

- Samenstellingselement 1 t/m 5 en bonus 1, 3, 4, 5 en 7 moet op de balk geturnd worden.

	Samenstellingselement		Bonus	
1.	Verbinding van minimaal 2 verschillende gymnastische sprongen, waarvan 2 sprongen met beenspreiding minimaal A-waarde en minimaal één wisselspagaatsprong	1.00	Een 3 <sup>e</sup> gymnastische sprong minimaal B-waarde en in verbinding met SE 1	+ 0.30
2.	Voorgescreven balk houdingen serie nummer 1	1.00		
3.	Acrosérie van langzame overslag a.o. – flik-flak of radslag – flik-flak	1.00	In plaats van SE 3: Flik-flak – flik-flak of acrosérie rebounding conform FIG	+ 0.30
4.	Arabier of langzame overslag voorover	0.50	In plaats van SE 4: Arabier – kaats	+ 0.30
5.	(Minimaal) 1/1 pirouette (360°) - vrije been in passé	0.50	Een 2 <sup>e</sup> verschillende draai uit groep 3 uit een andere lijn	+ 0.30
6.	Afsprong: een verbinding van arabier of flik-flak – salto achterover	0.50	Afsprong SE 6 uitgevoerd als salto achterover gestrekt	+ 0.30
7.			Handstand heffen vanuit spreidhoeksteun met gestrekte armen (geen opsprong)	+ 0.30

#### Toelichting:

- De elementen uit de acrosérie moeten verbonden zijn. Voor de bonus acrosérie rebounding conform FIG de volgende voorbeelden:
  - Voorbeeld 1: Flik-flak – loopsalto  
Toegekend wordt: Samenstellingselement 3 i.v.m. een acrosérie + Bonus 3
  - Voorbeeld 2: Losse radslag - zijwaartse salto Geen samenstellingselement + Geen bonus, aangezien het niet rebounding is
- SE 4 kan NIET worden voldaan in combinatie met SE 6.

### Vloer (met diagonale dempingmat)

**Tijd: 80 seconden**

	Samenstellingselement		Bonus	
1.	Danspassage samengesteld uit 2 verschillende sprongen of huppen, direct of indirect verbonden, waarvan 2 sprongen minimaal B-waarde	1.00	SE 1 uitgevoerd als danspassage met een sprong met ½ draai en beenspreiding	+ 0.30
2.	Arabier – flik-flak met salto achterover minimaal B-waarde	1.00	In plaats van SE 2: Arabier – (flik-flak –) temposalto – salto achterover minimaal B-waarde	+ 0.30
3.	Acrolijn met overslag en salto voorover minimaal B-waarde of acrolijn van minimaal 3 elementen met overslag en salto voorover	1.00	SE 3 met punch salto voorover	+ 0.30
4.	Aerial in verbinding met een element minimaal A-waarde	0.50		
5.	Stut tot handstand met open 1/1 draai	0.50	SE 5: Na het bereiken van de handstand na de 1/1 draai wordt teruggedrol	+ 0.30
6.	Twee pirouettes, beide minimaal B-waarde uit verschillende lijnen (max. afwijking 45°)	0.50	SE 6 in verbinding uitgevoerd	+ 0.30
7.			Eén acrolijn met een salto minimaal C-waarde	+ 0.30

#### Toelichting:

- Bonus 7 mag in SE 2 of SE 3 geturnd worden of mag als extra acrolijn worden geturnd.

## Supplement niveau 2

### D Score

#### Moeilijkheidswaarde (MW)

6 hoogste waarde elementen, met keuze uit A elementen (0.1), B elementen (0.2), C elementen (0.3) \*\*

#### Samenstellingselement (SE)

0.50 of 1.00 per element

#### Bonus (B)

0.30 per bonus / 1.00 bij sprong

**\*\* Het turnen van D elementen of hoger is niet toegestaan m.u.v. aerals op balk (worden als C elementen geteld).**

### Sprong

- Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 sprongen.
- Indien sprongen uit 2 verschillende groepen worden getoond, waarbij één sprong uit groep 3 (arabier flik-flak) komt wordt een bonus van 1.00 punt opgeteld bij het eindcijfer.

**Sprongsituatie:** Trampolineplank - Verhoogd vlak 0.90 m + 1 landingsmat 0.30 m trapsgewijs op 1.20 meter

Groep 1	D-score	Groep 2 (*)	D-score	Groep 3	D-score
1a. Handstandoverslag tot ruglig	3.0	2a. Handstandoverslag met ¼ draai in 1 <sup>e</sup> vluchtfase – ¼ draai tot stand met gezicht naar trampolineplank	4.0	3a. Arabier flik-flak tot kniezit (op 1.20 m)	4.0
1b. Handstandoverslag tot stand (kaats toegestaan)	4.5	2b. Handstandoverslag met ¼ draai in 1 <sup>e</sup> vluchtfase – ¼ draai tot ruglig	4.5	3b. Arabier flik-flak tot stand (op 1.20 m)	4.5
		2c. Handstandoverslag met ¼ draai in 1 <sup>e</sup> vluchtfase tot zijwaartse stand	4.5	3c. Arabier flik-flak direct tot ruglig of kaars (op 1.20 m)	5.0
		2d. Handstandoverslag met ¼ draai in 1 <sup>e</sup> vluchtfase – ¼ doordraaien tot stand met rug naar trampolineplank	5.0		

### Toelichting:

- Voor alle sprongen in niveau 2 geldt: De steunfase is op het verhoogd vlak van 0.90 m en de landing is op het verhoogd vlak van 1.20 m.
- (\*) Bij de handstandoverslag met ¼ draai in moet tijdens de steunfase de eerste arm gebogen zijn; de tweede arm is gestrekt. Bij sprong 2c is de eindhouding tot zijwaartse stand / parallelstand met de armen hoog. De eindhouding bij sprong 2d is tot dwarsstand met de rug naar de trampolineplank met de armen hoog.



## Supplement niveau 2

### Brug ongelijk – Rekstok hoog

	Samenstellingselement		Bonus	
1.	Vanuit stille hang optrekken tot buighang, komen tot omgekeerde hang, terug tot buighang, komen tot omgekeerde hang, terug tot strekhang	1.00	SE 1 uitgevoerd met gestrekte heupen	+ 0.30
2.	Strekhangkip, gevolgd door opzwaai horizontaal	0.50	In plaats van SE 2: Strekhangkip, gevolgd door gesloten opzwaai tot handstand (max. afwijking 30°) of gespreide handstand	+ 0.30
3.	Serie van 3 reuzendraaien achterover	1.00		
4.			Kleine cirkeldraai tot minimaal horizontaal aan rekstok	+ 0.30

### Brug ongelijk – Brug ligger laag

	Samenstellingselement		Bonus	
5.	Zweefkip direct gevolgd door gesloten opzwaai minimaal 45° onder horizontaal - heupdraai achterover direct gevolgd door opzwaai zweefkip	1.00	SE 5 uitgevoerd met gesloten opzwaai minimaal horizontaal (voor heupdraai achterover)	+ 0.30
6.	Kleine cirkeldraai tot minimaal horizontaal	0.50	Een 2 <sup>e</sup> kleine cirkeldraai (dezelfde of verschillend) horizontaal of tot handstand (max. afwijking 30°) direct verbonden met de cirkeldraai SE 6	+ 0.30
7.	Voorover duikelen tot hoekhang (90°), 3x heffen vanuit hoekhang naar V-hang met aantikken van de voeten tot ligger	0.50	In plaats van SE 7: Voorover duikelen tot hoekhang (90°), 1x heffen vanuit hoekhang naar V-hang met aantikken voeten tot ligger, opstrekken naar omgekeerde hang, terug naar V-hang en terug tot hoekhang	+ 0.30

#### Toelichting:

- Indien de reeks krachthoudingen wordt geturnd in SE / bonus 1 moet deze aan het begin van de oefening worden getoond.
- Indien de kleine cirkeldraai aan de rekstok (bonus 4) en de brugligger (SE 6) hetzelfde element zijn, moet voor het toekennen van bonus 6 een tweede verschillende element worden geturnd (NB: losom tot handstand (C) en losom horizontaal (B) zijn verschillend).
- Indien de kleine cirkeldraai aan de rekstok (bonus 4) en de brugligger (SE 6) verschillende elementen zijn, mag aan de brugligger twee dezelfde cirkeldraaien geturnd worden voor het toekennen van bonus 6. (NB: losom tot handstand en losom horizontaal zijn verschillend).

## Supplement niveau 2

### Balk

**Tijd: 90 seconden**

- Samenstellingselement 1 t/m 5 en bonus 1, 3, 4, 5 en 7 moet op de balk geturnd worden.

	Samenstellingselement		Bonus	
1.	Verbinding van minimaal 2 verschillende gymnastische sprongen, waarvan 2 sprongen met beenspreiding minimaal A-waarde	1.00	Een 3 <sup>e</sup> gymnastische sprong met beenspreiding in verbinding met SE 1	+ 0.30
2.	Voorgescreven balk houdingen serie nummer 1	1.00		
3.	Twee verschillende acrobatische elementen door handstand met of zonder vlucht, waarvan minimaal één element achterover	1.00	SE 3 in verbinding uitgevoerd	+ 0.30
4.	Langzame overslag voorover, achterover (tik-tak) of langzame overslag voorover	0.50	Elke spagaathandstand in tik-tak (2x) of spagaathandstand in langzame overslag voorover wordt 2 seconden aangehouden	+ 0.30
5.	(Minimaal) 1/1 pirouette (360°) - vrije been in passé	0.50	Eindhouding passé na 1/1 draai wordt 1 seconde aangehouden	+ 0.30
6.	Afsprong: een verbinding van radslag – salto achterover of langzame overslag achterover – salto achterover	0.50	In plaats van SE 6: Afsprong: een verbinding van arabier – streksprong of (loop)flik-flak – streksprong of arabier – salto achterover of (loop)flik-flak – salto achterover	+ 0.30
7.			Eén acrobatisch element met vlucht	+ 0.30

#### Toelichting:

- Elementen voor de afsprong bij SE 6 / Bonus 6 kunnen tellen voor SE 3 / bonus 3 / bonus 7.

### Vloer (met diagonale dempingmat)

**Tijd: 80 seconden**

	Samenstellingselement		Bonus	
1.	Danspassage samengesteld uit 2 verschillende sprongen of huppen, direct of indirect verbonden, waarvan minimaal 1 wisselspagaatsprong	1.00	Danspassage uitgevoerd met wisselspagaatsprong links en wisselspagaatsprong rechts	+ 0.30
2.	Arabier – flik-flak – flik-flak – salto achterover (flik-flak mag temposalto zijn)	1.00	SE 2 uitgevoerd met salto achterover minimaal B-waarde	+ 0.30
3.	Overslag – salto voorover	1.00	SE 3 uitgevoerd als acrolijn van minimaal 3 verschillende elementen	+ 0.30
4.	Aerial	0.50	Aerial uitgevoerd vanuit 1 stap	+ 0.30
5.	Stut tot handstand met (minimaal) open ½ draai	0.50		
6.	(Minimaal) 1½ pirouette (540°) en 1/1 pirouette (360°) uit verschillende lijnen (max. afwijking 45°)	0.50	SE 6 in verbinding uitgevoerd	+ 0.30
7.			(Endorol) Spreidhoeksteun met heffen tot handstand	+ 0.30

#### Toelichting:

- Een passage met wisselspagaatsprong links en rechts wordt gezien als twee verschillende sprongen en voldoet aan SE 1. De wisselspagaatsprong krijgt één keer moeilijkheidswaarde toegekend.
- Voor SE 6 geldt dat de 1½ pirouette een draai moet zijn uit een andere lijn.



### Supplement niveau 3

<b>D Score</b>	
<b>Moelijkheidswaarde (MW)</b>	6 hoogste waarde elementen, met keuze uit TA elementen (0.1), A elementen (0.1), B elementen (0.2), C elementen (0.3) **
<b>Samenstellingselement (SE)</b>	0.50 of 1.00 per element
<b>Bonus (B)</b>	0.30 per bonus / 1.00 bij sprong

**\*\* Het turnen van D elementen of hoger is niet toegestaan m.u.v. aerals op balk (worden als C elementen geteld).**

#### Sprong

- Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 sprongen.
- Indien sprongen uit 2 verschillende groepen worden getoond wordt een bonus van 1.00 punt opgeteld bij het eindcijfer.

**Sprongsituatie:** Trampolineplank - Springtoestel (1.05 / 1.15 / 1.25 m) met landingsmat (0.30 m)

Groep 1	D-score	Groep 2	D-score	Groep 3	D-score
1a. Handstandoverslag	4.0	2a. Handstandoverslag met ½ draai in 1 <sup>e</sup> vluchtfase	4.0	3a. Arabier flik-flak – afstoot af	4.0
1b. Handstandoverslag met ½ draai in de 2 <sup>e</sup> vluchtfase	4.5	2b. Handstandoverslag met ½ draai in 1 <sup>e</sup> vluchtfase – ½ draai in 2 <sup>e</sup> vluchtfase	4.5	3b. Arabier flik-flak met ½ draai	4.5
1c. Handstandoverslag met 1/1 draai in de 2 <sup>e</sup> vluchtfase	5.0	2c. Handstandoverslag met ½ draai in 1 <sup>e</sup> vluchtfase – 1/1 draai in 2 <sup>e</sup> vluchtfase	5.0	3c. Arabier flik-flak met 1/1 draai	5.0

#### Brug ongelijk

	Samenstellingselement		Bonus	
1.	Eén kip	1.00	Twee verschillende kippen	+ 0.30
2.	Gesloten opzwaai minimaal horizontaal (ergens in de oefening)	0.50	In plaats van SE 2: Gesloten opzwaai 45° boven horizontaal	+ 0.30
3.	Cirkelement uit groep 2	1.00	Kleine cirkeldraai tot minimaal horizontaal (mag in plaats van of naast SE 3)	+ 0.30
4.	Ophurken of zolendraai, aanspringen naar de hoge ligger	0.50		
5.	Voorzwaai borstwaartsomzwaai (driekwartreus)	1.00	In plaats van SE 5: Reuzendraai achterover	+ 0.30
6.	Afsprong: Salto achterover	0.50	In plaats van SE 6: Afsprong: Strelsalto achterover	+ 0.30
7.			Element met lengteasdraai van minimaal 180° in de oefening (geen op- of afsprong)	+ 0.30

#### Toelichting:

- De oefening mag volledig aan de lage of hoge ligger worden uitgevoerd of mag in twee delen worden uitgevoerd (zie NTS Reglement artikel 11.8).

## Supplement niveau 3

### Balk

**Tijd: 90 seconden**

- Samenstellingselement 1 t/m 5 en bonus 1, 3, 4, 5, 7 moet op de balk geturnd worden.

	Samenstellingselement		Bonus	
1.	Verbinding van minimaal 2 verschillende gymnastische sprongen, waarvan 2 sprongen met beenspreiding minimaal A-waarde	1.00	Een 3 <sup>e</sup> gymnastische sprong minimaal A-waarde in verbinding met SE 1	+ 0.30
2.	Voorgescreven balk houdingen serie nummer 2	1.00		
3.	Twee verschillende acrobatische elementen beide minimaal A-waarde	1.00	Minimaal één acrobatisch element achterover	+ 0.30
4.	(Spagaat)Handstand minimaal 1 seconde	0.50	In plaats van SE 4: Langzame overslag voorover, achterover (tik-tak) of langzame overslag voorover	+ 0.30
5.	Een ½ pirouette (180°) op 1 been - vrije been in passé, gevolgd door ½ draai (180°) op 2 benen in relevé	0.50	In plaats van SE 5: 1/1 pirouette (360°) - vrije been in passé	+ 0.30
6.	Afsprong: Radslag – streksprong af, Salto voorover of Salto achterover	0.50	In plaats van SE 6: Afsprong: Radslag – salto achterover	+ 0.30
7.			Radslag tot tenenstand	+ 0.30

#### Toelichting:

- Bonus 4 mag in plaats van SE 4 geturnd worden. Bonus 4 mag één van de twee elementen zijn van SE 3.

### Vloer (met diagonale dempingmat)

**Tijd: 80 seconden**

	Samenstellingselement		Bonus	
1.	Danspassage samengesteld uit loopspagaatsprong rechts (1.101), loopspagaatsprong links (1.101), direct of indirect verbonden, beide sprongen minimaal A-waarde	1.00	Beide loopspagaatsprongen uitgevoerd met 180° beenspreiding (max. afwijking 10°)	+ 0.30
2.	Arabier – flik-flak – flik-flak	1.00	In plaats van SE 2: Arabier – flik-flak – (flik-flak –) salto achterover	+ 0.30
3.	Loopoverslag – overslag – kaats of Overslag – salto voorover	1.00	SE 3 uitgevoerd als acrolijn van 3 verschillende elementen met vlucht voorover	+ 0.30
4.	Twee verschillende langzame overslagen; keuze uit langzame overslag achterover of voorover of tik-tak	0.50		
5.	Stut tot handstand met gestrekte armen tot ligsteun	0.50	In plaats van SE 5: Stut tot handstand met ½ draai (open of gesloten)	+ 0.30
6.	(Minimaal) 1/1 pirouette (360°) en (minimaal) 1/2 pirouette (180°) uit verschillende lijnen	0.50	SE 6 in verbinding uitgevoerd	+ 0.30
7.			(Endorol Spreidhoeksteun met heffen tot handstand	+ 0.30

#### Toelichting:

- Voor het toekennen van Bonus 1 mag de beenspreiding in beide loopspagaatsprongen niet meer dan 10° afwijken.
- Voor SE 6 & Bonus 6 geldt dat de ½ pirouette een draai moet zijn uit een andere lijn.

## Supplement niveau 4

### D Score

#### Moeilijkheidswaarde (MW)

6 hoogste waarde elementen, met keuze uit TA elementen (0.1), A elementen (0.1), B elementen (0.2) \*\*

#### Samenstellingselement (SE)

0.50 per element

#### Bonus (B)

0.30 per bonus / 1.00 bij sprong

**\*\* C elementen mogen geturnd worden voor MW, SE en Bonus, maar worden geteld als B elementen; het turnen van D elementen of hoger is niet toegestaan.**

### Sprong

- Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 sprongen.
- Indien sprongen uit 2 verschillende groepen worden getoond wordt een bonus van 1.00 punt opgeteld bij het eindcijfer.

**Sprongsituatie:** Trampolineplank - Springtoestel (1.05 / 1.15 / 1.25 m) met landingsmat (0.30 m)

Groep 1	D-score	Groep 2	D-score	Groep 3	D-score
1a. Handstandoverslag	4.0	2a. Handstandoverslag met ½ draai in 1 <sup>e</sup> vluchtfase	4.0		
1b. Handstandoverslag met ½ draai in de 2 <sup>e</sup> vluchtfase	4.5	2b. Handstandoverslag met ½ draai in 1 <sup>e</sup> vluchtfase – ½ draai in 2 <sup>e</sup> vluchtfase	4.5		
1c. Handstandoverslag met 1/1 draai in de 2 <sup>e</sup> vluchtfase	5.0	2c. Handstandoverslag met ½ draai in 1 <sup>e</sup> vluchtfase – 1/1 draai in 2 <sup>e</sup> vluchtfase	5.0		

### Brug ongelijk

	Samenstellingselement		Bonus	
1.	Borstwaartsom trekken zonder afzet	0.50	Eén kip (mag in plaats van SE 1 of naast SE 1)	+ 0.30
2.	Gesloten opzwaai minimaal horizontaal (ergens in de oefening)	0.50	In plaats van SE 2: Gesloten opzwaai 45° boven horizontaal	+ 0.30
3.	Cirkelement uit groep 2	0.50		
4.	Ophurken, aanspringen naar de hoge ligger	0.50	In plaats van SE 4: Zolendraai, aanspringen naar de hoge ligger	+ 0.30
5.	Strekhangzwaai minimaal horizontaal (voorzwaai – achterzwaai)	0.50		
6.	Afsprong: element minimaal A-waarde	0.50	SE 6 uitgevoerd als salto achterover	+ 0.30
7.			Voorzwaai borstwaartsomzwaai (driekwartreus)	+ 0.30

### Toelichting:

- De oefening mag volledig aan de lage of hoge ligger worden uitgevoerd of mag in twee delen worden uitgevoerd (zie NTS Reglement artikel 11.8)

## Supplement niveau 4

### Balk

**Tijd: 90 seconden**

- Samenstellingselement en bonus 1 t/m 5 moet op de balk geturnd worden.

	Samenstellingselement		Bonus	
1.	Verbinding van minimaal 2 verschillende gymnastische sprongen, waarvan 1 sprong met beenspreiding minimaal A-waarde	0.50	Een 3 <sup>e</sup> gymnastische sprong minimaal A-waarde in verbinding met SE 1	+ 0.30
2.	Voorgescreven balk houdingen serie nummer 2	1.00		
3.	Acrobatisch element minimaal A-waarde	0.50	SE 3 uitgevoerd als acrobatisch element minimaal A-waarde door of tot handstand	+ 0.30
4.	Vluchtige (spagaat)handstand (max. 10° afwijken van verticaal)	0.50	In plaats van SE 4: (Spagaat)Handstand minimaal 1 seconde	+ 0.30
5.	Een ½ pirouette (180°) op 1 been - vrije been in passé, gevolgd door ½ draai (180°) op 2 benen in relevé	0.50	Eindhouding passé na ½ draai wordt 1 seconde aangehouden	+ 0.30
6.	Afsprong: element TA-waarde	0.50	In plaats van SE 6: Afsprong: element minimaal A-waarde	+ 0.30

#### Toelichting:

- SE 3/bonus 3 en SE 4/bonus 4 mogen NIET gecombineerd worden met één element; een handstand 2 sec. (A) voldoet aan SE 3 of aan SE 4 + bonus 4, maar het element telt niet voor beide samenstellingselementen.

### Vloer

**Tijd: 80 seconden**

	Samenstellingselement		Bonus	
1.	Danspassage samengesteld uit 2 verschillende sprongen of huppen, direct of indirect verbonden, waarvan 1 element met beenspreiding minimaal A-waarde	0.50		
2.	Acrolijn bestaande uit minimaal 2 vluchtelementen, waarvan 1 arabier	0.50	SE 2 uitgevoerd met een flik-flak	+ 0.30
3.	Acrobatisch element voorover; keuze uit loopoverslag, overslag of salto voorover	0.50	SE 3 uitgevoerd als acrolijn van 2 verschillende elementen met vlucht voorover	+ 0.30
4.	Langzame overslag achterover of voorover of tik-tak	0.50		
5.	Stut tot ligsteun met gestrekte armen	0.50	In plaats van SE 5: Stut tot handstand met gestrekte armen	+ 0.30
6.	Danselement met een 1/1 draai (360°) linksom en rechtsom uitgevoerd	0.50		
7.			Eenzelfde acrobatisch element uitgevoerd met links en rechts, direct achter elkaar geturnd (hoeft niet in verbinding)	+ 0.30
8.			Lenigheidsonderdeel; keuze uit spreidzit met buik op de grond, spagaat of split	+ 0.30

#### Toelichting:

- SE 2 en SE 3 mogen NIET gecombineerd worden met één acrolijn; loopoverslag-arabier voldoet aan SE 2 of SE 3, maar de acrolijn telt niet voor beide SE.
- Bonus 7 geldt alleen voor handstand, radslag en boogje (v.o. / a.o. / tik-tak) en kan gecombineerd worden met SE 4.
- De danselementen in SE 6 dienen direct achter elkaar uitgevoerd te worden, maar hoeven niet in verbinding geturnd te worden. Danselement mag ook eerst rechtsom en dan linksom uitgevoerd worden. Indien hetzelfde danselement met 1/1 draai linksom en rechtsom wordt uitgevoerd, krijgt het element één keer moeilijkheidswaarde toegekend.

## Supplement niveau 5

### D Score

#### Moeilijkheidswaarde (MW)

6 hoogste waarde elementen, met keuze uit TA elementen (0.1), A elementen (0.1), B elementen (0.2) \*\*

#### Samenstellingselement (SE)

0.50 per element

#### Bonus (B)

0.30 per bonus / 1.00 bij sprong

**\*\* C elementen mogen geturnd worden voor MW, SE en Bonus, maar worden geteld als B elementen; het turnen van D elementen of hoger is niet toegestaan.**

### Sprong

- Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 sprongen.
- Indien sprongen uit 2 verschillende groepen worden getoond wordt een bonus van 1.00 punt opgeteld bij het eindcijfer.

**Sprongsituatie:** Trampolineplank - Kast (-1 deel) met landingsmat (0.30 m)

Groep 1	D-score	Groep 2	D-score	Groep 3	D-score
1a. Handstandoverslag	4.5	2a. Handstandoverslag met ½ draai in 1 <sup>e</sup> vluchtfase	4.5	3a. Ophurken - streksprong af	3.0
1b. Handstandoverslag met ½ draai in de 2 <sup>e</sup> vluchtfase	5.0	2b. Handstandoverslag met ½ draai in 1 <sup>e</sup> vluchtfase – ½ draai in 2 <sup>e</sup> vluchtfase	5.0	3b. Doorhurken	3.5

### Brug ongelijk

	Samenstellingselement		Bonus	
1.	Borstwaartsom met afzet 1 been	0.50	In plaats van SE 1: Borstwaartsom met afzet 2 benen	+ 0.30
2.	Gesloten opzwaai minimaal 45° onder horizontaal (ergens in de oefening)	0.50	In plaats van SE 2: Gesloten opzwaai horizontaal	+ 0.30
3.	(Vrije) Heupdraai achterover of heupdraai voorover	0.50		
4.	Ophurken of zolendraai, aanspringen naar de hoge ligger	0.50		
5.	Serie van 2 strekhangzwaaien minimaal 45° onder horizontaal (voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai - achterzwaai)	0.50		
6.	Afsprong: element TA-waarde	0.50	In plaats van SE 6: Afsprong minimaal A-waarde vanaf hoge ligger	+ 0.30
7.			Voorzwaai borstwaartsomzwaai (driekwartreus)	+ 0.30
8.			Oefening bevat minimaal 3 elementen met A-waarde	+ 0.30

### Toelichting:

- Voor het toekennen van SE 5 dienen beide zwaaien minimaal 45° onder horizontaal te zijn.
- De oefening mag volledig aan de lage of hoge ligger worden uitgevoerd of mag in twee delen worden uitgevoerd (zie NTS Reglement artikel 11.8).

## Supplement niveau 5

### Balk

**Tijd: 80 seconden**

- Samenstellingselement en bonus 1 t/m 5 moet op de balk geturnd worden.

	Samenstellingselement		Bonus	
1.	Verbinding van minimaal 2 verschillende gymnastische sprongen, waarvan 1 sprong met beenspreiding minimaal TA-waarde	0.50	Een 3 <sup>e</sup> gymnastische sprong minimaal TA-waarde in verbinding met SE 1	+ 0.30
2.	Voorgescreven balk houdingen serie nummer 3	1.00		
3.	Acrobatisch element TA-waarde	0.50	In plaats van SE 3: Acrobatisch element minimaal A-waarde	+ 0.30
4.	Vluchtige (spagaat)handstand (max. 30° afwijken van verticaal)	0.50	SE 4 uitgevoerd binnen 10° van de verticaal	+ 0.30
5.	(Minimaal) ½ pirouette (180°) - vrije been in passé	0.50	In plaats van SE 5: ½ pirouette (180°) op 1 been - vrije been in passé, gevolgd door ½ draai (180°) op 2 benen in relevé	+ 0.30
6.	Afsprong: element TA-waarde	0.50	In plaats van SE 6: Afsprong: element minimaal A-waarde	+ 0.30

#### Toelichting:

- SE 3 en SE 4 mogen NIET gecombineerd worden met één element; een handstand voldoet aan SE 3 of SE 4, maar het element telt niet voor beide.

### Vloer

**Tijd: 80 seconden**

	Samenstellingselement		Bonus	
1.	Danspassage samengesteld uit 2 verschillende sprongen of huppen, direct of indirect verbonden, waarvan 1 element met beenspreiding minimaal TA-waarde	0.50		
2.	Acrolijn bestaande uit minimaal 2 elementen met of zonder vlucht, waarvan 1 arabier	0.50	SE 2 uitgevoerd met 2 vluchtelementen	+ 0.30
3.	Loopoverslag of overslag met plank	0.50	SE 3 uitgevoerd zonder plank	+ 0.30
4.	(Spagaat)Handstand minimaal 1 seconde	0.50	In plaats van SE 4: Langzame overslag achterover of voorover of tik-tak	+ 0.30
5.	Rol achterover met gestrekte armen tot hurkzit	0.50	In plaats van SE 5: Stut tot ligsteun met gestrekte armen	+ 0.30
6.	(Minimaal) ½ pirouette (180°) op links, gevolgd door (minimaal) ½ pirouette (180°) op rechts	0.50		
7.			De oefening wordt uitgevoerd op muziek (zie toelichting)	+ 0.30

#### Toelichting:

- SE 2 en SE 3 mogen NIET gecombineerd worden met één acrolijn; loopoverslag-arabier voldoet aan SE 2 of SE 3, maar de acrolijn telt niet voor beide SE.
- De pirouettes (SE 6) dienen direct achter elkaar uitgevoerd te worden, maar hoeven niet in verbinding geturnd te worden. De ½ pirouette mag ook eerst op rechts uitgevoerd worden, gevolgd door ½ pirouette op links.
- Indien wordt gekozen voor een oefening op muziek wordt gekeken naar de uitvoering van de oefening (choreografie). Er wordt een maximale aftrek gegeven van 0.30 punten voor:

Niet rechtop lopen / bewegen	0.10
Niet synchroon eindigen op muziek	0.10
Muziek wordt als achtergrondmuziek gebruikt	0.10

## Supplement niveau 6

<b>D Score</b>	
<b>Moeilijkheidswaarde (MW)</b>	6 hoogste waarde elementen, met keuze uit TA elementen (0.1) en A elementen (0.1) **
<b>Samenstellingselement (SE)</b>	0.50 per element
<b>Bonus (B)</b>	0.30 per bonus / 1.00 bij sprong

**\*\* B elementen mogen geturnd worden voor MW, SE en Bonus, maar worden geteld als A elementen; het turnen van C elementen of hoger is niet toegestaan.**

### Sprong

- Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 sprongen.
- Indien sprongen uit 2 verschillende groepen worden getoond wordt een bonus van 1.00 punt opgeteld bij het eindcijfer.

**Sprongsituatie:** Trampolineplank - verhoogd vlak 0.90 m

Groep 1	D-score	Groep 2	D-score	Groep 3	D-score
1a. Handstandoverslag tot ruglig	4.0	2a. Handstandoverslag met ½ draai in 1 <sup>e</sup> vluchtfase tot buiklig	4.0	3a. Streksprong op – rol voorover tot hurkzit	3.0
1b. Handstandoverslag tot stand	5.0			3b. Zweefrol via hurkzit tot stand	3.5
				3c. Salto voorover tot ruglig	4.0
				3d. Salto voorover gehurkt tot stand	4.5

### Brug ongelijk

	Samenstellingselement		Bonus	
1.	In stille hang overstrekte kurbethouding (hol) (1 sec.), gevolgd door gesloten kurbethouding (bol) (1 sec.)	0.50		
2.	Serie van 2 strekhangzwaaien minimaal 45° onder horizontaal (voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai – achterzwaai)	0.50	SE 2 uitgevoerd met 3 strekhangzwaaien minimaal 45° onder horizontaal	+ 0.30
3.	Borstwaartsom met afzet 1 been	0.50	In plaats van SE 3: Borstwaartsom met afzet 2 benen	+ 0.30
4.	Gesloten opzwaai minimaal 45° onder horizontaal (ergens in de oefening)	0.50	In plaats van SE 4: Gesloten opzwaai horizontaal	+ 0.30
5.	(Vrije) Heupdraai achterover of heupdraai voorover	0.50		
6.			Vanuit stille hang optrekken tot buighang (kin boven ligger)	+ 0.30
7.			Afsprong minimaal TA-waarde uitgevoerd vanaf de hoge ligger of vanuit steun op de lage ligger	+ 0.30

### Toelichting:

- Indien de kurbet wordt geturnd in SE 1 moet deze aan het begin van de oefening aan de hoge ligger worden getoond. De trainer mag de turnster vervolgens naar achter trekken/duwen om tot strekhangzwaai te komen. De strekhangzwaaien kunnen echter ook later in de oefening geturnd worden.
- Streksprong ½ draai tussen de liggers is toegestaan om van de hoge naar de lage ligger te komen. Dit is geen waarde element.
- De turnster mag (zonder aftrek) onder de lage ligger door lopen om de oefening te vervolgen.
- Voor het toekennen van SE 2 en Bonus 2 dienen alle zwaaien minimaal 45° onder horizontaal te zijn.

## Supplement niveau 6

### Balk

**Tijd: 80 seconden**

- Samenstellingselement en bonus 1 t/m 5 moet op de balk geturnd worden.

	Samenstellingselement		Bonus	
1.	Eén gymnastische sprong met beenspreiding minimaal TA-waarde	0.50	Een 2 <sup>e</sup> verschillende gymnastische sprong minimaal TA-waarde in verbinding met SE 1	+ 0.30
2.	Voorgescreven balk houdingen serie nummer 3	1.00		
3.	Klemrol of rol voorover tot hurkzit of rijzit	0.50	In plaats van SE 3: Acrobatisch element minimaal A-waarde	+ 0.30
4.	Vluchtige handstand (maximaal 45° afwijken van verticaal)	0.50	SE 4 uitgevoerd binnen 30° van de verticaal	+ 0.30
5.			(Minimaal) ½ pirouette (180°) - vrije been in passé	+ 0.30
6.	Afsprong: Arabier	0.50	In plaats van SE 6: Afsprong: Overslag	+ 0.30

### Vloer

**Tijd: 80 seconden**

	Samenstellingselement		Bonus	
1.	Danspassage samengesteld uit 2 verschillende sprongen of huppen, direct of indirect verbonden, waarvan 1 loopsprong minimaal TA-waarde	0.50		
2.	Acrolijn bestaande uit 1 element met vlucht	0.50	In plaats van SE 2: Acrolijn bestaande uit minimaal 2 elementen met of zonder vlucht, waarvan 1 arabier	+ 0.30
3.	Loopoverslag of overslag met of zonder plank	0.50		
4.	(Spagaat)Handstand of handstanddoorrol	0.50	Handstand wordt minimaal 1 seconde aangehouden	+ 0.30
5.	Rol achterover met gebogen armen tot hurkzit	0.50	In plaats van SE 5: Rol achterover met gestrekte armen tot hurkzit	+ 0.30
6.			Streksprong ½ draai linksom, gevolgd door streksprong ½ draai rechtsom	+ 0.30
7.			Lenigheidsonderdeel; keuze uit spreidzit met buik op de grond, spagaat, split, vanuit ruglig met gebogen benen boogje uitduwen	+ 0.30

#### Toelichting:

- SE 2 en SE 3 mogen NIET gecombineerd worden met één element; een loopoverslag voldoet aan SE 2 of SE 3, maar het element telt niet voor beide.
- De streksprongen in Bonus 6 dienen direct achter elkaar uitgevoerd te worden, maar hoeven niet in verbinding geturnd te worden. De streksprong ½ draai mag ook eerst rechtsom uitgevoerd worden, gevolgd door streksprong ½ draai linksom.



## Supplement niveau 7

<b>D Score</b>	
<b>Moelijkheidswaarde (MW)</b>	6 hoogste waarde elementen, met keuze uit TA elementen (0.1) en A elementen (0.1) **
<b>Samenstellingselement (SE)</b>	0.50 per element
<b>Bonus (B)</b>	0.30 per bonus / 1.00 bij sprong

**\*\* B elementen mogen geturnd worden voor MW, SE en Bonus, maar worden geteld als A elementen; het turnen van C elementen of hoger is niet toegestaan.**

### Sprong

- Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 sprongen.
- Indien sprongen uit 2 verschillende groepen worden getoond wordt een bonus van 1.00 punt opgeteld bij het eindcijfer.

**Sprongsituatie:** Trampolineplank - verhoogd vlak 0.60 m

Groep 1	D-score	Groep 2	D-score	Groep 3	D-score
1a. Handstandoverslag tot ruglig	4.5			3a. Streksprong op – rol voorover tot hurkzit	3.0
				3b. Zweefrol via hurkzit tot stand	3.5
				3c. Salto voorover tot ruglig	4.0
				3d. Salto voorover gehurkt tot stand	4.5

### Brug ongelijk

	Samenstellingselement		Bonus	
1.	In stille hang overstrekte kurbethouding (hol) (1 sec.), gevolgd door gesloten kurbethouding (bol) (1 sec.)	0.50		
2.	Serie van 2 strekhangzwaaien minimaal 45° onder horizontaal (voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai – achterzwaai)	0.50	SE 2 uitgevoerd met 3 strekhangzwaaien minimaal 45° onder horizontaal	+ 0.30
3.	Opspringen tot steun	0.50	In plaats van SE 3: Borstwaartsom met afzet van 1 been of 2 benen	+ 0.30
4.	Gesloten opzwaai minimaal 45° onder horizontaal (ergens in de oefening)	0.50	In plaats van SE 4: Gesloten opzwaai horizontaal	+ 0.30
5.	(Vrije) Heupdraai achterover of heupdraai voorover	0.50		
6.			Afsprong minimaal TA-waarde uitgevoerd vanuit steun op de lage ligger	+ 0.30

### Toelichting:

- Indien de kurbet wordt geturnd in SE 1 moet deze aan het begin van de oefening aan de hoge ligger worden getoond. De trainer mag de turnster vervolgens naar achter trekken/duwen om tot strekhangzwaai te komen.
- Streksprong ½ draai tussen de liggers is toegestaan om van de hoge naar de lage ligger te komen. Dit is geen waarde element.
- De turnster mag (zonder aftrek) onder de lage ligger door lopen om de oefening te vervolgen.
- Voor het toekennen van SE 2 en Bonus 2 dienen alle zwaaien minimaal 45° onder horizontaal te zijn.
- Een liggerwissel is NIET toegestaan en geeft 0.50 aftrek (E-score).

## Supplement niveau 7

### Balk

**Tijd: 80 seconden**

- Samenstellingselement 1 t/m 4 en **bonus 3, 4 en 6** moet op de balk geturnd worden.

	Samenstellingselement		Bonus	
1.	Kattensprong	0.50		
2.	Voorgeschreven balk houdingen serie nummer 3	1.00		
3.	Klemrol	0.50	In plaats van SE 3: Rol voorover tot hurkzit of rijzit	+ 0.30
4.	Zweefstand 1 seconde of vluchtige handstand (maximaal 45° afwijken van verticaal)	0.50	SE 4 uitgevoerd als vluchtige handstand	+ 0.30
5.	Afsprong: Streksprong af	0.50	In plaats van SE 5: Afsprong: Arabier of overslag	+ 0.30
6.			2 verschillende gymnastische sprongen minimaal TA-waarde	+ 0.30

### Toelichting:

- Bonus 6 en SE 1 mag gecombineerd worden; SE 1 mag één van de twee elementen zijn van bonus 6.

### Vloer

**Tijd: 80 seconden**

	Samenstellingselement		Bonus	
1.	Loopsprong minimaal TA-waarde	0.50		
2.	Acrolijn bestaande uit 1 element met vlucht	0.50	SE 2 uitgevoerd met minimaal 2 elementen, waarvan 1 element met vlucht	+ 0.30
3.	(Vluchtige) Handstand	0.50	Handstand wordt minimaal 1 seconde aangehouden	+ 0.30
4.	Rol achterover met gebogen armen tot hurkzit	0.50	In plaats van SE 4: Rol achterover met gestrekte armen tot hurkzit	+ 0.30
5.	(Minimaal) een ½ pirouette (180°) of streksprong ½ draai	0.50		
6.			Lenigheidsonderdeel; keuze uit spreidzit met buik op de grond, spagaat, split, vanuit ruglig met gebogen benen boogje uitduwen of schredezit	+ 0.30

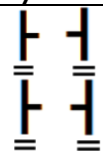
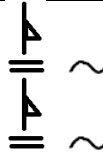


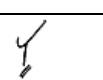
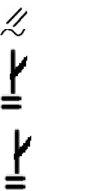
## Balk houdingen serie 1: supplement 1 en 2

Uitgangspositie: Basishouding: voeten 5<sup>e</sup> positie links voor; armen laag. Tijdens de serie zijn armen zijwaarts (2<sup>e</sup> positie) met de schouders laag, tenzij anders beschreven.

Maat	Tel	De turnster mag haar voorkeursbeen kiezen; tweezijdige elementen dienen met links en rechts uitgevoerd te worden.	Symbolen
1	1-2 3-4 5-6 7-8	Komen tot tendu voor; rechts is het standbeen, links is het tendubeen Stap voorwaarts op links, beenzwaai voorwaarts met rechts Rechter been zwaait door naar achter tot <b>standspagaat</b> op links; armen aan de balk, schouderhoek volledig geopend Opkomen tot <b>passé parallel</b> met het rechter been, linker been in plié; armen schuin hoog zijwaarts; handpalmen draaien omhoog Rechter been uitstrekken (developpé) links naar relevé; armen schuin hoog zijwaarts; handpalmen draaien omlaag; Moment van balans is zichtbaar in relevé	
2	1-2 3-4 5-6 7-8	Stap voorwaarts (vanuit de relevé) op rechts naar plié, links in <b>passé parallel</b> ; armen schuin hoog zijwaarts; handpalmen draaien omhoog Linker been uitstrekken (developpé) rechts naar relevé; armen schuin hoog zijwaarts; handpalmen draaien omlaag Moment van balans is zichtbaar in relevé. Komen (vanuit de relevé) tot <b>zweefstand (90°)</b> op links, 1 seconde vasthouden; armen vrij	
3	1-4 5-6 7 8	Vanuit de zweefstand met de handen de balk vastpakken, het linker been naar hurkhouding en het rechter been met een 1/4 draai linksom gestrekt zijwaarts op de balk plaatsen tot parallel op de balk, vervolgens romp rechtop en armen zijwaarts brengen. Het rechter been gestrekt naar voren (ronde de jambe) en met een 1/4 draai tot <b>hurk/hoekhouding</b> dwars op de balk, waarbij de linkervoet uitgedraaid op de balk eindigt Rechter voet voor neerzetten tot hurkzit in 5 <sup>e</sup> positie; armen naar laag 1/2 draai in hurkzit; armen laag	
4	1-2 3 4 5-6 7 8	Komen tot stand op rechts <b>in relevé, in passé parallel</b> (linker been); armen hoog; handpalmen naar binnen; kin geheven Hou vast Stap voorwaarts op links; armen zijwaarts Stand op links <b>in relevé, in passé parallel</b> (rechter been); armen hoog; handpalmen naar binnen; kin geheven Hou vast Stap voorwaarts op rechts; armen zijwaarts	
5	1-2 3 4 5 6 7 8	<b>Fouetédraai voorwaarts</b> op rechts met arminzet via laag naar hoog naar arabesque op gestrekt standbeen; armen hoog Stap achterwaarts op links; armen zijwaarts Rechter been voorwaarts opzwaaien Rechter been <b>via passé parallel uitstrekken naar arabesque</b> (enveloppé) op gebogen standbeen; linker arm via welbeweging naar voren, rechter arm naar schuin achter; handpalmen naar beneden. Stap achterwaarts op rechts; armen zijwaarts Linker been voorwaarts opzwaaien <b>Fouetédraai achterwaarts</b> op rechts; arminzet via hoog naar zijwaarts Linker been voor aansluiten tot basishouding	







## Balk houdingen serie 2: supplement 3 en 4

Uitgangspositie: Basishouding; voeten 5<sup>e</sup> positie. Tijdens de serie zijn armen zijwaarts (2<sup>e</sup> positie) met de schouders laag, tenzij anders beschreven.

Maat	Tel	De turnster mag haar voorkeursbeen kiezen; tweezijdige elementen dienen met links en rechts uitgevoerd te worden.	Symbolen
1	1-2 3-4 5-6 7-8	Stap voorwaarts op links, <b>beenzwaai voor</b> horizontaal met rechter been; armen zwaaien via laag naar voor Met rechts <b>beenzwaai achter</b> horizontaal; armen gaan naar zijwaarts Stap voorwaarts op rechts, <b>beenzwaai voor</b> horizontaal met linker been; armen zwaaien via laag naar voor Met links <b>beenzwaai achter</b> horizontaal; armen gaan naar zijwaarts	
2	1-2 3-4 5-6 7-8	Stap voorwaarts op links, rechter been naar <b>passé parallel</b> Rechter been strekt uit naar horizontaal voor (developpé), linker voet naar <b>relevé</b> Stap vanuit relevé voorwaarts op rechts, linker been naar <b>passé parallel</b> Linker been strekt uit naar horizontaal voor (developpé), rechter voet naar <b>relevé</b>	
3	1-2 3-4 5-6 7-8	Stap vanuit relevé voorwaarts op links, met ¼ draai rechtsom, rechter voet sluit aan tot gesloten parallel stand Romp maakt een <b>diepe buiging voorover naar laag</b> ; armen met een vloeiende beweging via zijwaarts naar beneden; handpalmen naar elkaar toe Met de romp terug rechtop komen; armen via voor naar rond hoog; handpalmen naar elkaar toe <b>Buiging van het lichaam achterwaarts</b> met hoofd achterover (cambré van de bovenrug); armen rond hoog; handpalmen naar elkaar toe	
4	1-2 3 4 5-6 7-8	Terug rechtop komen; armen rond hoog; handpalmen naar elkaar toe ¼ draai naar relevé; armen hoog; handpalmen naar elkaar toe Komen tot hurkzit; armen laag ½ draai in hurkzit; armen laag Komen tot stand in 5 <sup>e</sup> positie; armen laag	
5	1-8	<b>Zweefstand (90°)</b> , 1 seconde vasthouden; armen vrij	
6	1-3 4 5 6 7 8	3 stappen voorwaarts <b>in hoge relevé</b> met benen in plié (rechts-links-rechts); handen in de zij. Rechtop komen tot 5 <sup>e</sup> positie rechter voet voor <b>Beenzwaai zijwaarts</b> met linker been Linker voet voor aansluiten tot 5 <sup>e</sup> positie <b>Beenzwaai zijwaarts</b> met rechter been Rechter voet voor aansluiten tot 5 <sup>e</sup> positie	

### Balk houdingen serie 3: supplement 5, 6 en 7

Uitgangspositie: voeten 5<sup>e</sup> positie. Tijdens de serie zijn armen zijwaarts (2<sup>e</sup> positie) met de schouders laag, tenzij anders beschreven.

Maat	Tel	De turnster mag haar voorkeursbeen kiezen; tweezijdige elementen dienen met links en rechts uitgevoerd te worden.	Symbolen
1	1-2 3-4 5-6 7-8	2 stappen <b>voorwaarts in relevé</b> (links-rechts); armen voorwaarts; handpalmen naar elkaar toe 2 stappen <b>voorwaarts in relevé</b> (links rechts); armen zijwaarts Stap voorwaarts op links in relevé, rechter been <b>passé parallel</b> Stap voorwaarts op rechts in relevé, linker been <b>passé parallel</b>	 
2	1 2 3-4 5-6 7-8	Linker voet voor neerzetten in relevé; armen hoog; handpalmen naar elkaar toe 1/4 draai rechtsom tot <b>parallel stand</b> ; armen hoog; handpalmen naar elkaar toe Naar tendu zijwaarts op rechts, linker been is tendu been; armen zijwaarts <b>Buiging van de romp naar links</b> (cambéré); armen: linker arm rond laag, rechter arm rond hoog; handpalmen naar elkaar toe Terug rechtop; armen zijwaarts	 
3	1 2-3 4 5-8	Linker been zijwaarts heffen; armen: handen in de zij plaatsen Stap zijwaarts op links, <b>via plié naar tendu zijwaarts</b> op links, rechter been is tendu been; armen: handen in de zij 1/4 draai rechtsom naar tendu voor op links, rechter been is tendu been; armen zijwaarts 4 stappen <b>achterwaarts in relevé</b> (rechts-links-rechts-links)	 
4	1-2 3-4 5-6	Komen tot hurkzit met rechter voet voor; armen laag <b>1/2 draai in hurkzit</b> linksom; armen laag Komen tot stand in 5 <sup>e</sup> positie linker voet voor; armen laag	