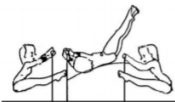
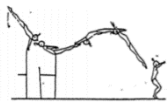


Elementen turnen dames

volledig overzicht op: NSTB reglement turnen dames 2017 en FIG NTS 2017-2020

Brug

waarde	Groep	Onderdeel
SA	1	Springen tot steun
	3	Wegzet tot strekhangzwaai aan hoge legger
	5	Molendraai v.o. of a.o. (een been over de legger)
	5	Zitdraai met gebogen benen
	5	Opklimmen tot hurkzit op de lage legger
	5	Vanuit zit met beide voeten tegelijkertijd inhurken
	6	Halve draai in de voorzwaai - neerspringen (hoge legger)
	6	Onderzwaai/tegenspreiden vanaf de lage legger
TA	1	Borstwaartsom afzet 1 of 2 benen
	2	Opzwaai horizontaal
	3	Zweefhangzwaai met halve draai om de lengte as 
	3	Driekwartreus
	3	Voorzwaai – achterzwaai
	5	Ophurken – aanspringen
	5	Zolendraai a.o. direct gevolgd door liggerwissel
	6	Onderzwaai vanaf de hoge legger tot stand 
A	1	Zweefkip / aanspringen zweefkip ½ aan lage legger
	1	Kip aan hoge legger
	2	Opzwaai tot handstand met gespreide benen
	2	Buikdraai v.o.
	2	Buikdraai a.o.
	5	Zolendraai a.o. (niet direct gevolgd door liggerwissel)
	6	Onderzwaai/tegenspreiden met ½ of 1/1 draai van de hoge legger
	6	Salto a.o. (gehurkt/geoekt/gestrekt)
B	1	Aanspringen 1/1 draai gevolgd door zweefkip aan de lage legger
	2	Opzwaai tot handstand met gesloten benen (ook met ½ draai)
	2	Opzwaai tot handstand met gespreide benen gevolgd door ½ draai
	2	Losom horizontaal
	3	Reuzendraai a.o. (ook met ½ draai)
	5	Wippertje
	6	Ondersprong salto
	6	Salto a.o met ½ of 1/1 draai (gehurkt of gestrekt)
C	2	Losom tot handstand (ook met ½ draai)
	5	Zolendraai tot handstand (ook met ½ draai)

Balk

Groep 1 – opsprongen


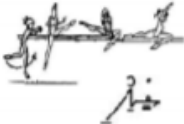
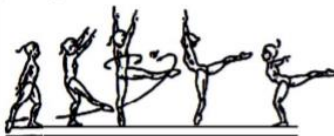
Groep 2 – gymnastische sprongen

Groep 3 – gymnastische draaien

Groep 4 – houdingen en acrobatische elementen zonder vlucht

Groep 5 – acrobatische vluchtelementen

Groep 6 - afsprongen

Groep	waarde	Onderdeel
1	SA	Springen tot streksteun, één been overheffen tot rijzit
	TA	Ophurken
	A	Vrij opspringen tot stand op 1 been – afzet vanaf één been – arabesque houding moet aangehouden worden (been minimaal op horizontaal) 
		Opspringen met handensteun, ¼ draai (270°) in steun tot spreidzit op de dij 
		Opspreiden tot split/spreihoekzit (eindpositie zonder handen)
		Doorhurken tot ruglingse steun
	B	Spagaatsprong op (180°)
		Koprol op
		Handstand (2s) heffen
2	TA	Loopsprong afzet 1 been (beenspreiding 90°-135°)
		spreidsprong afzet 2 benen (beenspreiding 90°-135°)
		Sissone (beenspreiding 90°-135°)
		Streksprong (ook met ½ draai)
		Hurksprong
	A	Sissone 180°
		Kattensprong
		Hurkhoeksprong (afzet van 1 of 2 benen)
	B	Spagaatsprong 180° afzet 1 been
		Spagaatsprong 180° afzet 2 benen
		Kattensprong ½ draai
		Hurksprong ½ draai
	C	Spagaatsprong ½ draai afzet 2 benen
		Wisselspagaatsprong 180°
		Wisselspagaatsprong ¼ draai tot split/spreidhoek (Johnson)
		Streksprong 1/1 draai
	D	Wisselspagaatsprong ½ draai
3	SA	½ draai op één been
	TA	Fouetedraai 

		½ draai in buiklig	
	A	1/1 draai op één been	
	B	1 ½ draai op 1 been	
		1/1 draai in hurkzit op één been	
	C	1/1 draai met geheven been horizontaal	
		1 ½ draai in hurkzit op één been	
	D	2/1 draai op 1 been	
4	SA	Vanuit ruglig rollen naar kaarsstand (2sec)	
		Rol a.o. met hoofd naast de balk (ook tot kniezit)	
		Klemrol v.o. tot hurkzit of rijzit	
	TA	Zweefstand 2sec (beenspreiding 135*)	
		(spreid) hoeksteun	
		Vluchtige handstand 1sec	
		Koprol v.o.	
	A	Handstand 2sec	
		Radslag (ook op één hand)	
		Boogje a.o.	
	B	Hoge hoeksteun (2sec)	
		Handstand – doorrol	
		Losse rol	
		Rol a.o. tot handstand	
5	B	Flikflak	
		Flikflak tot rijzit	
		Arabier	
	C	Loopsalto v.o.	
		Salto a.o.	
	D	Losse radslag	
6	SA	Streksprong af (ook met ½ draai)	
		Hurksprong af	
		Spreidsprong af	
	TA	Overslag voorover	
		Arabier	
	A	Salto v.o. gehurkt/gehoekt (ook met ½ draai)	
		Salto a.o. gehurkt/gehoekt/gestrekt (ook met ½ draai)	
	B	Vrije overslag 1/1 draai	
		Salto v.o. gestrekt (ook met ½ draai)	
		Twistsalto	
		Salto v.o. 1/1 draai	
		Salto a.o. 1/1 draai	

Vloer

Groep 1 – gymnastische sprongen

Groep 4 – salto's v.o en zijwaarts

Groep 2 – gymnastische draaien

Groep 5 – salto's a.o

Groep 3 – elementen met steun van de handen

Groep	waarde	Element	
1	TA	Loopsprong afzet 1 been (beenspreiding 90-135*)	
		Spreidsprong afzet 2 benen (beenspreiding 90-135*)	
		Sissone (beenspreiding 90-135*)	
		Streksprong (ook met ½ draai)	
		Wisselloopsprong (beenspreiding 90-135*)	
		Hurksprong (ook met ½ draai)	
	A	Spagaatsprong 180* afzet 1 been	
		Spagaatsprong 180* afzet 2 benen / sissone 180*	
		Kattensprong	
	B	Wisselspagaat ¼ draai (Johnson)	
		Wisselspagaatsprong 180*	
		Fouettésprong met beenwissel tot spagaat (kadet)	
		Spreidhoek- of spreidsprong ½ draai afzet 2 benen	
		Ringsprong 180* afzet 2 benen	
		Streksprong 1/1 draai	
		Kattensprong 1/1 draai	
		Hurksprong 1/1 draai	
		C	Wisselspagaat ½ draai
	Wisselspagaatsprong tot ringhouding		
	Johnson met ½ draai		
	Spreidhoek- of spreidsprong 1/1 draai afzet 2 benen		
	Loopspagaatringsprong 180*		
	Streksprong 2/1 draai		
	D	Wisselspagaat 1/1 draai	
	2	SA	½ draai op 1 been
		A	1/1 draai op 1 been
		B	2/1 draai op 1 been
1/1 draai met geheven been			
		1/1 draai met vrije been vastgehouden in 180* standspagaat	
		1/1 duikdraai zonder aanraken van de vloer	
C		3/1 draai	
D		2/1 draai met geheven been	
3		SA	Zweefrol v.o. (heupen niet gestrekt)
			Spagaat of split (180*)
	Zweefstand horizontaal (90*)		
	TA	Vluchtige handstand <2sec	
		Handstanddoorrol	
		Koprol v.o. zonder handen	
		Rol a.o.	
	Rol a.o. tot handstand		
	Boogje voorover of achterover		

		Radslag
	A	Zweefrol met strekken van de heupen
		Overslag v.o.
		Arabier
		Flikflak
	B	Handstand 1 ½ of 2/1 draai
4	A	Salto v.o. gehurkt of gehoekt
		Vrije radslag
	B	Salto v.o. met 1/2 of 1/1 draai
		Streksalto v.o. (ook met ½ draai)
		Twistsalto
	C	Streksalto v.o. met 1/1 draai
5	A	Salto a.o gehurkt, gehoekt of gestrekt
		Temposalto
	B	Salto a.o gehurkt of gestrekt met ½ of 1/1 draai
	C	Salto a.o gestrekt met 1 ½ of 2/1 draai