

Algemeen

Opbouw score:

E-Score (execution score) = 10.00 punten

D-Score (difficulty score) = Moeilijkheidswaarde (MW) + Samenstellingseisen (SE) +
Verbindingswaarde (VW)

Moeilijkheidswaarde = waarde van elementen die je uitvoert in de oefening. Elk element heeft een moeilijkheid aangegeven met de letters van het alfabet (oplopend in moeilijkheid). Voor de lagere niveaus zijn er ook de studenten A (SA) en de toegevoegde A (TA) elementen.

Toegestane elementen met waarde per niveau						
	SA	TA	A	B	C	D en hoger
D1			0.1	0.2	0.3	0.4
D2			0.1	0.2	0.3	0.3
D3		0.1	0.1	0.2	0.3	0.3
D4		0.1	0.1	0.2	0.2	0.2
D5		0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
D6	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2

Samenstellingseisen (SE) = 0,5 punt per eis. Elk niveau heeft 4 specifieke eisen per toestel. Voor het turnen van alle eisen op een toestel kun je 2 punten krijgen in de D-score. Je hoeft niet alle eisen in je oefening te hebben voordat je mee kunt doen in een niveau.

Verbindingswaarde (VW) = 0,1 of 0,2 per verbinding. Wanneer je twee onderdelen meteen achter elkaar turnt kun je extra punten krijgen in je D-score. Hoeveel bonus je hier voor krijgt is afhankelijk van de moeilijkheid van de onderdelen in de verbinding en van het niveau dat je turnt.

Elemententabel (hier staan alle elementen van A waarde of hoger, leuk voor inspiratie om nieuwe elementen te trainen.)

<https://dutchgymnastics.nl/assets/Wedstrijdzaken-/Turnen-Dames/Reglementen/Reglement-FIG-NTS-2017-2020-Keuze-deel-4-Elementen.pdf>

Elemententabel TA-elementen.

<https://tennsport.nl/oefenstof2017/keuze/Elementen%20TA%20FIG-NTS-2017-2020.pdf>

Studentelementen (In het reglement van de NSTB kun je vinden welke SA elementen er zijn.)

<http://www.nstb.nl/wp-content/uploads/2017/10/NSTB-Reglement-Dames-2017-Turnsterversie-definitief.pdf>

Hoe gebruik je dit document:

Niveau

Per niveau staat het volgende uitgeschreven

Toestel

Hieronder kun je eerst de algemene informatie vinden van het toestel, bijvoorbeeld hoeveel elementen er minimaal geturnd moeten worden.

Eisen

Hier vind je de eisen per toestel, dit zijn de onderdelen die verplicht zijn in een oefening. Het zijn altijd 4 eisen die goed zijn voor 0.50 punt in de D-score. In totaal kun je dus 2.00 punten in de D-score verdienen als je al je eisen turnt. Bij iedere eis staat ook een of meerdere voorbeelden.

Voorbeeldoefening

Er staat een potentiële oefening uitgeschreven met daaronder hoeveel het waard is.

Sprong

Hoogte pegasus:

- 1.25m bij plank
- 1.35m bij minitrampoline (D3 t/m D6) en de D-score wordt dan met 1.00 verlaagd.

Er mogen 2 sprongen uitgevoerd worden.

De beste score telt voor de meerkamp, het gemiddelde telt voor toestelwedstrijden.

Sprongtabel

Nummer	Sprong	D1	D2	D3	D4	D5	D6
SA	ophurken, strekspr af						1.80
SA	ophurken, strekspr 1/2 af						2.00
SA	overspreiden						2.00
SA	overhurken						2.20
0.80	streksprong op-af						2.20
1.00	overslag	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.60
1.01	overslag 1/2 uit	2.40	2.40	2.40	2.40	2.40	2.80
1.02	overslag 1/1 uit	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	
1.03	overslag 1 1/2 uit	3.60	3.60				
1.04	overslag 2/1	4.00	4.00				
1.10	Yamashita	2.40	2.40	2.40	2.40	2.40	2.80
1.11	Yamashita 1/2	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	
1.12	Yamashita 1/1	3.20	3.20	3.20	3.20	3.20	
1.20	1/2 in	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.60
1.21	1/2 in, 1/2 uit	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	
1.22	1/2 in, 1/1 uit	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	
1.23	1/2 in, 1 1/2 uit	3.60	3.60				
1.24	1/2 in, 2/1 uit	4.00	4.00				
1.30	1/1 in	3.60	3.60				

Dames 6

De hoogste 6 waarde elementen tellen, inclusief de afsprong. Er moeten minimaal 5 elementen geturnd worden.

Waardes voor de elementen: SA (0,1), TA (0,2), A (0,2) (moeilijkere elementen worden geteld als A elementen)

Brug

De hoogste 5 waarde elementen tellen (in plaats van 6), er moeten minimaal 4 elementen geturnd worden.

Verbindingswaarde:

Brug Ongelijk	0.10
Dezelfde of verschillende	TA + A of hoger
De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.	

Eisen

1. Strekhangzwaai 30° onder horizontaal | 0.50
 - Zwaaien aan HL
2. Een element aan de lage ligger | 0.50
 - Zie hieronder
3. Een cirkelement uit groep 2, 4 of 5 (geen vluchtelement) | 0.50
 - Buikdraai achterover/voorover (A)
 - Molendraai voor/achterover (SA)
 - Zitdraai met gebogen benen (SA)
4. Een element aan de hoge ligger **of** naar de hoge ligger (geen afsprong) | 0.50
 - Zwaaien
 - Opklimmen tot hurkzit op lage legger (SA)
 - Vanuit zit met beide voeten tegelijkertijd inhurken (SA)

* neerspringen van de hoge ligger om de afsprong vanaf de lage ligger uit te voeren is toegestaan

Potentiele oefening

1. Borstwaarsom (TA) (eis 2)
2. Opzwaai - buikdraai achterover (TA+A) (eis 3)
3. Opklimmen (SA) (eis 4)
4. Zwaaien aan hoge legger L (TA) (eis 1)
5. Neerspringen - streksprong ½ draai - tegenspreiden lage legger (SA)

Moeilijkheidswaarde: $4 \cdot 0.2 + 2 \cdot 0.1 = 1.0$

Samenstellingseisen: $4 \cdot 0,5 = 2,0$

Verbindingswaarde = 0,1

D-score = 3.1

Balk

Verbindingswaarde:

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.	

Eisen

1. Een verbinding van minimaal 2 verschillende danselementen (beenspreiding niet vereist) (0,5 punten)
 - Streksprong – hurksprong (of andersom) (TA + TA)
 - Kattensprong – streksprong (TA + TA)
 - Spagaatsprong 90-135*– hurksprong (TA + TA)
 - Wisselsprong – streksprong (TA + TA)
2. Een draai uit groep 3 (0,5 punten)
 - Pirouette (A)
 - Fouetédraai (TA)
 - 1/2 draai op 1 been (SA)
3. Onderdeel dicht bij de balk, waarbij de romp de balk raakt (hoeft geen element te zijn) (0.50 punten)
 - Op balk liggen (rug/buik)
 - Zijwaarts liggen
4. Een houdingselement (bijvoorbeeld: zweefhouding/zweefstand/handstand) (0.50 punten)
 - Zweefstand (TA)
 - Vluchtige handstand (TA)
 - Vanuit ruglig rollen naar kaarsstand (2 sec) (SA)
 - Vrije hurksteun met knieën boven navelhoogte (2 sec) (SA)

Potentiele oefening

Opsprong

1. Ophurken (TA)

Element dicht bij de balk (eis 3), daarna komen tot stand. Een paar sierlijke pasjes maken.

2. Kattensprong – streksprong (TA +TA) (eis 1)

Passen tot midden van de balk

3. ½ draai op 1 been (SA) (eis 2)

4. zweefstand 2sec (TA) (eis 4)

Zijwaartse passen tot eind van de balk

5. Streksprong af (SA)

Moeilijkheidswaarde $4 \times 0,2 + 2 \times 0,1 = 1,0$

Samenstellingseisen: $4 \times 0,5 = 2,0$

Verbindingswaarde = $1 \times 0,1 = 0,1$

D-score = 3,1

Vloer

Oefening mag geturnd worden met of zonder muziek

Verbindingswaarde:

Vloer	0.10
Acro – minimaal 1 element met vlucht	TA + A of hoger
Dans – 2 verschillende elementen	TA + A of hoger
De volgorde waarin de elementen worden geturnd in bovenstaande verbindingen is vrij.	
Mix uitgevoerd in de aangegeven volgorde	TA-acro of hoger + TA-dans TA-acro of hoger + A-dans

Eisen

1. Een danspassage samengesteld uit 2 verschillende sprongen of huppen, direct of indirect verbonden (beenspreiding niet vereist) | 0.50
 - Loopsprong-Kattensprong (TA + A)
 - Kattensprong-Schaarsprong (A + TA)
2. Een acrobatisch element met vlucht | 0.50
 - Arabier (A)
 - Overslag (A)
3. Een acrobatisch element voor-/zijwaarts en achterwaarts | 0.50
 - Arabier (A)
 - Overslag (A)
 - Boogje achterover (TA)
 - Koprol achterover (TA)
4. Een dansdraai van 360° op 1 been of gesprongen | 0,50
 - 1/1 Pirouette (A)
 - 1/1 draai sprong (B)

Potentiele oefening

1. Aanloop arabier – kaats (A) (Eis 2)
2. Loopsprong 90-135* – kattensprong (TA+A) (eis 1)
3. Boogje a.o. (TA) (eis 3)
4. 1/1 Piroutte (A) (eis 4)
5. radslag (TA)

Moeilijkheidswaarde: $6 \times 0.2 = 1.2$

Samenstellingseisen: $4 \times 0.5 = 2.0$

Verbindingswaarde = 0.1

D-score = 3.3

Dames 5

De hoogste 6 waarde elementen tellen, inclusief de afsprong. Er moeten minimaal 5 elementen geturnd worden.

Waardes voor de elementen: TA (0,1), A (0,1) (moeilijkere elementen worden geteld als A elementen)

Brug

Minimaal 6 elementen turnen.

Verbindingswaarde:

Brug Ongelijk	0.10
Dezelfde of verschillende	TA + A of hoger
De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.	

Eisen

1. Strekhangzwaai 30° onder horizontaal | 0.50
 - Zwaaien aan de hoge legger
2. Gesloten opzwaai minimaal horizontaal (ergens in de oefening) | 0.50
 - Opzwaai voor de buikdraai
3. Een cirkelement uit groep 2, 4 of 5 (geen vluchtelement) | 0.50
 - Buikdraai (vo/ao)
4. Een liggerwissel vanuit een element | 0.50
 - Ophurken

Potentiele oefening

1. Borstwaartsom (TA)
2. Opzwaai - Buikdraai a.o.(TA + A) (eis 2, mits opzwaai horizontaal) (eis 3)
3. Ophurken (TA) (eis 4)
4. Zwaaien (TA) (eis 1)
5. Salto (A) of Driekwartreus + ondersprong af (TA+ TA) of achter afspringen (geen waarde)

Moeilijkheidswaarde: $6 \cdot 0.1 = 0,6$ (let op: een mogelijk 7^{de} element mag gemaakt worden maar telt niet voor MW, de aftrek in het element wordt wel geteld. er mogen ook slechts 5 elementen geturnd worden, 4 of minder levert heel veel neutrale aftrek op.)

SE: alle eisen = 2.0

Verbinding: TA+A = 0,1

D-score = 2,7

Balk

Verbindingswaarde:

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.	

Eisen

1. Een verbinding van minimaal 2 verschillende danselementen, waarvan één sprong met 135° beenspreiding in dwars-./zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie | 0.50
 - Loopsprong - kattensprong
 - Spagaatsprong - hurksprong
2. Een draai uit groep 3 | 0.50
 - Fouetédraai
 - Pirouette
3. Een acrobatisch element | 0.50
 - Vluchtige handstand (TA)
 - Koproel (TA)
 - Radslag (A)
4. Een acrobatisch element door of tot handstand | 0.50
 - Vluchtige handstand (TA)
 - Radslag (A)

Potentiele oefening:

1. Ophurken (TA)
2. Loopsprong 90-135* – kattensprong (TA+A) (Eis 1)
3. 1/1 Pirouette (A) (eis 2)
4. Vluchtige handstand (TA) (Eis 3) (Eis 4)
5. Arabier af (TA)

Moeilijkheidswaarde $6 * 0.1 = 0,6$

SE: alle eisen = 2.0

Verbinding TA+A = 0,1

D-score = 2,7

Naast deze eisen moet in je oefening ook choreografie zijwaarts en dicht bij de balk zitten.

Vloer

Verbindingswaarde:

Vloer	0.10
Acro – 2 elementen met vlucht	A + A of hoger
Dans – 2 verschillende elementen	TA + A of hoger
De volgorde waarin de elementen worden geturnd in bovenstaande verbindingen is vrij.	
Mix uitgevoerd in de aangegeven volgorde	TA-acro of hoger + A-dans
	A-acro of hoger + TA-dans

Eisen

1. Een danspassage samengesteld uit 2 verschillende sprongen of huppen, waarvan één sprong met 135° beenspreiding, direct of indirect verbonden | 0.50
 - Loopsprong 135* - kattensprong (TA+A)
 - Wisselspagaat 180* – loopsprong 180* (B+A)
 - Wisselspagaat 180* - kattensprong 1/1 draai (B+B)
2. Een acrobatisch element voor-/zijwaarts | 0.50
 - Arabier (A)
 - Overslag (A)
3. Een acrobatisch element achterwaarts | 0.50
 - Flikflak (A)
 - Koprool a.o. (TA)
 - Boogje a.o. (TA)
4. Een acrolijn met minimaal 2 verschillende elementen, waarvan tenminste 1 met vlucht | 0.50
 - Arabier – Flikflak (AA+A)
 - Loopoverslag – radslag (A+TA)

Potentiele oefening

1. Arabier - Flik flak (TA-A) (EIS 2)(eis 3) (EIS 4)
2. 1/1 Piroutte (A)
3. Loopsprong 180* – Kattensprong (A + A) (Eis 1)
4. Overslag (A)

Moeilijkheidswaarde: $6 * 0,1 = 0,6$

SE: alle eisen = 2,0

Verbinding: $0,1$ (TA+A sprongen) + $0,1$ (A+A acro) = 0,2

D-score = 2,8

Dames 4

De hoogste 7 waarde elementen tellen, inclusief de afsprong. Er moeten minimaal 6 elementen geturnd worden.

Waardes voor de elementen: TA (0,1), A (0,1), B(0,2) (moeilijkere elementen worden geteld als B elementen)

Brug

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.		

Eisen

- 1 kip | 0.50
 - Kip hoge legger (A)
 - Kip lage legger (A)
2. Gesloten opzwaai minimaal horizontaal (ergens in de oefening) | 0.50
 - Voor buikdraai a.o.
3. Een cirkelement uit groep 2, 4 of 5 van minimaal A-waarde (geen vluchtelement) | 0.50
 - Buikdraai a.o.
 - Buikdraai v.o.
 - Zolendraai a.o.
4. Een element met lengteasdraai van minimaal 180° in de oefening of opsprong - (afsprong mag niet gebruikt worden) of een 2e verschillende kip | 0.50
 - Kip boven/beneden
 - Kip ½ draai lage legger

Potentiele oefening

1. aanzweven ½ draai – kip (TA + A) (Eis 1) (eis 4)
2. Opzwaai - Buikdraai achterover (TA + A) (eis 2(mits horizontaal)) (eis 3)
3. Ophurken (TA)
4. Zwaaien (TA)
5. 3/4e reus (TA)
6. tegenspreiden (TA)

Moeilijkheidswaarde: $7 * 0,1 = 0,7$

SE: $4 * 0,5 = 2,0$

VW: -

D-score: 2.7

Balk

Minimaal 2 acro elementen en 3 dans elementen (acro = elementen waarbij je over de kop gaat, dans = elementen waarbij je rechtop blijft)

Verbindingswaarde:

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.	

Eisen

1. Een verbinding van minimaal 2 verschillende dans-elementen, waarvan één sprong met 135° beenspreiding in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie | 0.50
 - Loopsprong 180*-kattensprong (A+A)
 - Spagaatsprong 180*(afzet 2 voeten)-stresksprong (B+TA)
 - Spagaatsprong 135* (afzet 2 voeten)- stresksprong (TA+TA)
2. Een draai uit groep 3 | 0.50
 - 1/1 Piroutte (A)
 - Foutedraai (TA)
3. Een acrobatisch element van minimaal A-waarde | 0.50
 - Handstand 2 seconden (A)
 - Radslag (A)
 - Losse rol (B)
4. Een acrobatisch element door of tot handstand | 0.50
 - Vluchtige handstand (TA)
 - Radslag (A)
 - Boogje a.o. (A)

Potentiele oefening

1. doorhurken tot ruglingse steun (A)
2. Radslag (A) (eis 3)(eis 4)
3. Loopsprong 135*- Kattensprong (TA+A) (eis 1)
4. 1/1 Piroutte (A) (eis 2)
5. Losse rol
6. salto a.o/v.o af (A)

$$MW=6*0,1+1*0,2=0,8$$

$$SE=4*0,5=2,0$$

$$VW= 0,1$$

$$D\text{-score: } 2,9$$

Naast deze eisen moet in je oefening ook choreografie zijwaarts en dicht bij de balk zitten.

Vloer

Minimaal 2 acro elementen en 3 dans elementen (acro = elementen waarbij je over de kop gaat, dans= elementen waarbij je rechtop blijft)

Verbindingswaarde:

Vloer	0.10	0.20
Acro- 2 elementen met vlucht waarvan minimaal 1 salto	A + A	A + B of hoger
Dans - 2 verschillende elementen	A + A	A + B of hoger
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	

Eisen

1. Een danspassage samengesteld uit 2 verschillende sprongen of huppen, direct of indirect verbonden, met minimaal 1 sprong met 180° beenspreiding in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie | 0.50
 - Loopsprong 180*-kattensprong (1/1 draai) (A+B)
 - Wisselspagaat – schaarsprong (B+TA)
2. Salto voorwaarts of achterwaarts | 0.50
 - Salto vo (A)
 - Salto ao (A)
3. Een acrolijn met minimaal 2 verschillende vluchtelementen | 0.50
 - Arabier – flikflak (A+A)
 - Loopoverslag – arabier (A+A)
 - Arabier – salto (A+A)
4. Een acrobatisch element met vlucht en handensteun voor-/zijwaarts en achterwaarts | 0.50
 - Flikflak (A)
 - Arabier (A)
 - Overslag (A)

Potentiele oefening

1. Arabier – Flikflak (A+A) (Eis 3) (eis 4)
2. 1/1 Pirouette – 2/1 pirouette (A+B)
3. Arabier – salto (herhaald element (geen waarde) +A) (eis 2)
4. Wisselspagaat – kattensprong (B + A)) (eis 1)

MW: $5 \cdot 0.1 + 2 \cdot 0.2 = 0.9$

SE: $4 \cdot 0,5 = 2,0$

VW: $1 \cdot 0,1$ (acro serie met salto) + $2 \cdot 0,2$ (dans a+B) = 0,5

D-score: 3,4