

Voorbeeld oefenstof dames 4, 5 en 6

Gebaseerd op het NSTB reglement en de NSTB supplementen van 2022.

Auteurs: Annemieke Rutten, Tessa Smit, Manouk Vermeulen.

Datum: februari 2024.

Indien er vragen of opmerkingen zijn kunt u mailen naar wstv.split@wur.nl.

Aan dit document kunnen geen rechten worden ontleend. Het is eigen verantwoordelijkheid van de trainer en turn(st)er om te zorgen dat de oefening correct is.

Inhoudsopgave

Algemeen.....	3
Hoe gebruik je dit document.....	4
Sprong.....	5
Dames 6.....	6
Brug.....	6
Eisen.....	6
Potentiële oefening.....	6
Balk.....	7
Eisen.....	7
Potentiële oefening.....	7
Vloer.....	8
Eisen.....	8
Potentiële oefening.....	8
Dames 5.....	9
Brug.....	9
Eisen.....	9
Potentiële oefening.....	9
Balk.....	10
Eisen.....	10
Potentiële oefening.....	10
Vloer.....	11
Eisen.....	11
Potentiële oefening.....	11
Dames 4.....	12
Brug.....	12
Eisen.....	12
Potentiële oefening.....	12
Balk.....	13
Eisen.....	13
Potentiële oefening.....	13
Vloer.....	14
Eisen.....	14
Potentiële oefening.....	14

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	
D3		0.1	0.1	0.2	0.3	
D4		0.1	0.1	0.2		
D5		0.1	0.1			
D6	0.1	0.1	0.1			

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: hierin staan alle elementen van A waarde of hoger, leuk voor inspiratie om nieuwe elementen te trainen. Ook de TA-elementen staan in deze tabel.

<https://dutchgymnastics.nl/assets/Publications/2-NTS-Elemententabel-2022-2024-deel-4-versie-07-23.pdf>

Studentelementen: in het reglement van de NSTB kun je vinden welke SA elementen er zijn.

<https://www.nstb.nl/wp-content/uploads/2023/04/NSTB-Dames-Reglement-2022.pdf>

Artistieke presentatie en choreografie zijn ook van belang voor een oefening. Hieronder lees je wat dat betekent en waar een jurylid op let.

Artistieke presentatie en choreografie

De artistieke presentatie van een oefening is niet hoe goed je de elementen uitvoert, maar hoe je de elementen verbindt. Creativiteit, zelfvertrouwen en persoonlijke stijl zijn daarbij van belang. De oefening moet een samenhangend geheel zijn met:

- Veranderingen in hoogte (laag bij de balk tot hoog op de tenen)
- Veranderingen in richting (voorwaartse, achterwaartse en zijwaartse bewegingen)
- Veranderingen in ritme en tempo
- Creatieve en originele bewegingen en overgangen

Als dit ingewikkeld of moeilijk klinkt, onthoud dan: een oefening mag geen serie van losse elementen achter elkaar zijn, maak er iets leuks van!

In onderstaande tabel vind je alle officiële aftrekken voor de artistiekiteit van je oefening. Deze aftrekken worden na afloop van de oefening eenmalig toegepast. Staar je niet blind op al deze aftrekken. De jury let vooral op de algemene indruk die jouw oefening geeft en houdt rekening met het niveau dat je turnt. In de praktijk betekent dit dat een prachtige oefening 0.0 of 0.1 aftrek krijgt, en tot 0.5 voor een minder artistieke oefening. Dit wordt vergeleken tussen turnsters binnen een niveau, dus van de lagere niveaus wordt niet verwacht even artistiek te turnen als hogere niveaus.

Fouten	0.10
Onvoldoende zelfvertrouwen	X
Onvoldoende persoonlijke stijl	X
Onvoldoende variatie in ritme en tempo in bewegingen	X
Oefening als losse elementen/bewegingen (gebrek aan vlotheid)	X
Opsprong zonder MW	X
Onvoldoende gebruik gehele balklengte	X
Gebrek aan zijwaartse bewegingen (geen MW)	X
Geen combinatie van bewegingen/elementen dicht bij de balk (romp, dij, hoofd)	X
Onvoldoende complexiteit of creativiteit van bewegingen	X
Meer dan 1 keer een halve draai op 2 voeten	X

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, streksprong af						1.00
SA	ophurken, streksprong 1/2 af						1.10
SA	overspreiden						1.10
SA	overhurken						1.30
0.80	streksprong op-af*						1.30
1.00	overslag	1.60	1.60	1.60	1.60	1.60	1.60
1.01	overslag 1/2 uit	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00
1.02	overslag 1/1 uit	2.60	2.60	2.60	2.60	2.60	
1.03	overslag 1 1/2 uit	3.20	3.20				
1.04	overslag 2/1	3.60	3.60				
1.10	Yamashita	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00
1.11	Yamashita 1/2	2.40	2.40	2.40	2.40	2.40	
1.12	Yamashita 1/1	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	
1.20	1/2 in	1.60	1.60	1.60	1.60	1.60	1.60
1.21	1/2 in, 1/2 uit	2.40	2.40	2.40	2.40	2.40	
1.22	1/2 in, 1/1 uit	2.60	2.60	2.60	2.60	2.60	
1.23	1/2 in, 1 1/2 uit	3.20	3.20				
1.24	1/2 in, 2/1 uit	3.60	3.60				
1.30	1/1 in	3.20	3.20				

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 (0,1), A (0,1) (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 elementen	TA + TA of hoger
De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.	

Eisen

1. Een element uit groep 3 | 0.50
 - Zwaaien aan HL
2. Een element aan de lage ligger | 0.50
 - Zie hieronder
3. Een cirkelelement 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

Potentiële 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 $\frac{1}{2}$ draai - tegenspreiden lage legger (SA) OF voorover duikelen tot hoekhang (3 sec.) (SA) OF halve draai in voorzwaai als afsprong (let op enkels met landing!) (TA)

MW: $5 \times 0,1 = 0,5$

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

VW: 0,1

D-score: 2,6

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) | 0.50
 - Streksprong – hurksprong (of andersom) (TA+TA)
 - Kattensprong – streksprong (A+TA)
 - Spagaatsprong 90-135° – hurksprong (TA+TA)
 - Wisselsprong – streksprong (TA+TA)
2. Een draai uit groep 3 | 0.50
 - 1/1 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
 - Op balk liggen (rug/buik)
 - Zijwaarts liggen
4. Een houdingselement (bijvoorbeeld: zweefhouding/zweefstand/handstand) | 0.50
 - Zweefstand (TA)
 - Vluchtige handstand (TA)
 - Vanuit ruglig rollen naar kaarsstand (2 sec) (SA)
 - Vrije hurksteun met knieën boven navelhoogte (2 sec) (SA)

Potentiële oefening

Opsprong

1. Ophurken (TA)

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

2. Kattensprong – streksprong (A+TA) (Eis 1)

Passen tot midden van de balk.

3. ½ draai op 1 been (SA) (Eis 2)
4. Zweefstand 2 sec (TA) (Eis 4)

Zijwaartse passen tot einde van de balk.

5. Streksprong af (SA)

MW: $6 \times 0,1 = 0,6$

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

VW: 0,1

D-score: 2,7

Naast deze eisen moet in je oefening ook choreografie zijwaarts en dicht bij de balk zitten. (zie het stukje aan het begin van dit document over artistiek en choreografie).

Vloer

Oefening mag geturnd worden met of zonder muziek. Met muziek wordt aangeraden om een vloeroefening van maximaal 70 sec. te hebben.

Verbindingswaarde:

Vloer	0.10
Acro – minimaal 1 element met vlucht	TA + TA of hoger
Dans – max 2 verschillende elementen	TA + TA of hoger
<i>In een verbinding bestaande uit meer dan 2 direct verbonden gymnastische sprongen kan slechts voor de eerste verbinding VW worden toegekend.</i>	
De volgorde waarin de elementen worden geturnd in bovenstaande verbindingen is vrij.	
Mix uitgevoerd in de aangegeven volgorde:	TA-acro of hoger + TA-dans of hoger

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) (mag met plank)
 - Overslag (A) (mag met plank)
3. Een acrobatisch element voor-/zijwaarts en achterwaarts | 0.50
 - Arabier (A) (mag met plank)
 - Overslag (A) (mag met plank)
 - Boogje achterover (TA)
 - Koprol achterover (TA)
4. Een dansdraai van 360° op 1 been of gesprongen | 0,50
 - 1/1 Pirouette (A)
 - Streksprong met 1/1 draai (A)

Potentiële 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 Pirouette (A) (Eis 4)
5. Radslag (TA)

MW: $6 \times 0,1 = 0,6$

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

VW: 0,1

D-score: 2,7

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

De hoogste 6 waarde elementen tellen. Er moeten minimaal 5 elementen geturnd worden.

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

Eisen

1. 2 strekhangzwaaien 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 cirkelelement uit groep 2, 4 of 5 (geen vluchtelement) | 0.50
 - Buikdraai (v.o./a.o.)
4. Een liggerwissel vanuit een element | 0.50
 - Ophurken

Potentiële 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 halve draai in voorzwaai als afsprong (let op enkels met landing!) (TA)

MW: $6 \times 0,1 = 0,6$ (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

VW: 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 beenspreiding minimaal TA waarde in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie** | 0.50
 - Loopsprong - kattensprong (TA+A)
 - Spagaatsprong (afzet 2 benen) - hurksprong (B+TA)
2. Een draai uit groep 3 | 0.50
 - Fouetédraai (TA)
 - 1/1 pirouette (A)
3. Een acrobatisch element | 0.50
 - Vluchtige handstand (TA)
 - Koprol (TA)
 - Radslag (A)
4. Een acrobatisch element door of tot handstand | 0.50
 - Vluchtige handstand (TA)
 - Radslag (A)

Potentiële 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)

MW: $6 \times 0,1 = 0,6$

SE: alle eisen = 2,0

VW: TA+A = 0,1

D-score: 2,7

Naast deze eisen moet in je oefening ook choreografie zijwaarts en dicht bij de balk zitten (zie het stukje aan het begin van dit document over artistiek en choreografie).

Vloer

Minimaal 2 acro elementen en 3 dans elementen (acro = elementen waarbij je over de kop gaat, dans = elementen waarbij je rechtop blijft). Duur vloeroefening (advies): max. 70 sec.

Vloer	0.10
Acro – 2 elementen met vlucht	A + A of hoger
Dans – max 2 verschillende elementen	TA + A of hoger
<i>In een verbinding bestaande uit meer dan 2 direct verbonden gymnastische sprongen kan slechts voor de eerste verbinding VW worden toegekend.</i>	
De volgorde waarin de elementen worden geturnd in bovenstaande verbindingen is vrij.	
Mix uitgevoerd in de aangegeven volgorde:	TA-acro + A-dans of hoger A-acro of hoger + TA-dans of hoger

Eisen

1. Een danspassage samengesteld uit 2 verschillende sprongen of huppen, met minimaal 1 sprong met beenspreiding minimaal TA waarde | 0.50
 - Loopsprong 135° – kattensprong (TA+A)
 - Spagaatsprong 180° – kattensprong 1/1 draai (A+B)
2. Een acrobatisch element voor-/zijwaarts | 0.50
 - Arabier (A) (mag met plank)
 - Overslag (A) (mag met plank)
 - Radslag (TA)
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
 - Radslag – arabier (TA+A)
 - Arabier – Flikflak (A+A)
 - Loopoverslag – radslag (A+TA)

Potentiële oefening

1. Arabier – Flikflak (A+A) (Eis 2) (Eis 3) (Eis 4)
2. 1/1 Pirouette (A)
3. Loopsprong 180° – Kattensprong (A+A) (Eis 1)
4. Overslag (A)

MW: $6 \times 0,1 = 0,6$

SE: alle eisen = 2,0

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

D-score: 2,8

Let op! Je laatste acrolijn (= een acro-element met vlucht, bijvoorbeeld overslag of arabier) is ook je afsprong. Daarna mag je geen acro-elementen meer turnen (bijvoorbeeld boogje achterover of koprol achterover).

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

Voor brug geldt het volgende: de **hoogste 6** waarde elementen tellen, inclusief afsprong. Er moeten **minimaal 5 elementen** geturnd worden.

Verbindingswaarde:

Brug Ongelijk	0.10	0.20
Dezelfde of verschillende elementen	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
 - Opzwaai voor de buikdraai (TA)
3. Een cirkelelement uit groep 2, 4 of 5 van minimaal A-waarde (geen vluchtelement) | 0.50
 - Buikdraai a.o. (A)
 - Buikdraai v.o. (A)
 - Zolendraai a.o. (A)
4. **Een liggerwissel vanuit een element** | 0.50
 - Ophurken – overspringen (TA)
 - Zolendraai – overspringen (A)

Potentiële oefening

1. Kip (A) (Eis 1)
2. Opzwaai - Buikdraai achterover (TA + A) (Eis 2(mits horizontaal)) (Eis 3)
3. Ophurken en naar de hoge legger (TA) (Eis 4)
4. 3/4e reus (TA)
5. Tegenspreiden (TA)

MW: $6 \times 0,1 = 0,6$

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

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)

Balk	0.10	0.20
Verbindingswaarde: Acro met of zonder vlucht – het mogen dezelfde elementen zijn	A + A	A + B of hoger
Dans – 2 verschillende elementen	A + A	A + B of hoger
Mix	A + A	A + B 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 180°-kattensprong (A+A)
 - Spagaatsprong 180° (afzet 2 voeten)-streksprong (B+TA)
 - Spagaatsprong 135° (afzet 2 voeten)-streksprong (TA+TA)
2. Een draai uit groep 3 | 0.50
 - 1/1 pirouette (A)
 - Fouetédraai (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)

Potentiële 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 Pirouette (A) (Eis 2)
5. Losse rol (B)
6. salto a.o/v.o af (A)

MW: $6 \times 0,1 + 1 \times 0,2 = 0,8$

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

VW: -

D-score: 2,8

Naast deze eisen moet in je oefening ook choreografie zijwaarts en dicht bij de balk zitten. (zie het stukje aan het begin van dit document over artistiek en choreografie).

Vloer

Minimaal 2 acro elementen en 3 dans elementen (acro = elementen waarbij je over de kop gaat, dans = elementen waarbij je rechtop blijft). Duur vloeroefening (advies): max. 80 sec.

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
<i>In een verbinding bestaande uit meer dan 2 direct verbonden gymnastische sprongen kan slechts voor de eerste verbinding VW worden toegekend.</i>		
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 of hoger	

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)
 - Wisselspagaatsprong 180° – schaarsprong (B+TA)
2. Salto voorwaarts of achterwaarts | 0.50
 - Salto v.o. (A)
 - Salto a.o. (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 achterwaarts en een acrobatisch element met vlucht en handensteun voor-/zijwaarts | 0.50
 - Boogje achterover (TA)
 - Rol a.o. (TA)
 - Arabier (A)
 - Overslag (A)

Potentiële 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: $5 \times 0,1 + 2 \times 0,2 = 0,9$

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

VW: $2 \times 0,2$ (dans A+B) = 0,5*

D-score: 3,4

* Je krijgt nu geen VW voor arabier - salto omdat de arabier een herhaald element is. Als je eerst een arabier – salto doet en later in je oefening arabier – flikflak, krijg je wel VW voor je eerste acrolijn.

Let op! Je laatste acrolijn (= een acro-element met vlucht, bijvoorbeeld overslag of arabier) is ook je afsprong. Daarna mag je geen acro-elementen meer turnen (bijvoorbeeld boogje achterover of koprool achterover).