



Dutch  
Gymnastics

# **Nationaal Turn Systeem**

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

### **2021-2024**

**Supplementen niveau 1 t/m 7**

**Versie juli 2023**

## 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: supplement 1 en 2 .....	17
Balk houdingen serie 2: supplement 3 en 4 .....	18
Balk houdingen serie 3: supplement 5, 6 en 7 .....	19
Overzicht van aanpassingen en wijzigingen .....	20

## 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 / 0.50 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 scores van de sprongen.
- Indien sprongen uit 2 verschillende groepen worden getoond, waarbij één sprong uit groep 3 (arabier flik-flak) komt wordt een bonus van 0.50 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 of kaars	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 (groep 2) moet tijdens de steunfase de eerste arm gebogen zijn; de tweede arm is gestrekt.
- Bij sprong 2c en 2d is de eindhouding 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) <b>of</b> 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 (mogen dezelfde elementen zijn)	1.00	SE 2 uitgevoerd met 2 verschillende cirkeldraaien	+ 0.30
3.	Serie van 3 reuzendraaien achterover (met draaien)	1.00		
4.	Kleine cirkeldraai tot handstand (max. afwijking 30°)	0.50	Drie verschillende kleine cirkeldraaien tot handstand (max. afwijking 30°)	+ 0.30
5.	Een element met 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 2 / Bonus 2: Een serie van losom handstand (C waarde) - losom tot horizontaal (B waarde) zijn dezelfde elementen en mag voor SE 2 geturnd worden, maar niet voor bonus 2.
- SE 4 mag gecombineerd worden met 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**

- Samenstellingselementen 1 t/m 5 en bonussen 1, 3, 4, 5 en 7 moeten op de balk geturnd worden.

	Samenstellingselement		Bonus	
1.	Verbinding van minimaal 2 verschillende gymnastische sprongen, waarvan één wisselspagaatsprong en beide sprongen met 180° beenspreiding	1.00	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 <b>of</b> radslag – flik-flak	1.00	In plaats van SE 3: Flik-flak – flik-flak <b>of</b> acrosérie rebounding conform FIG	+ 0.30
4.	Arabier <b>of</b> 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 <b>of</b> 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. Voorbeelden van de bonus acrosérie rebounding conform FIG staan in NTS Reglement artikel 12.8.1.
- 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, beide sprongen met beenspreiding minimaal B-waarde	1.00	SE 1 uitgevoerd als danspassage met wisselspagaatsprong ½ draai / Johnson met ½ draai (1.304) <b>of</b> kadet (1.202) <b>of</b> kadet 1/2 draai (1.302)	+ 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 <b>of</b> 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 teruggeroled	+ 0.30
6.	Een pirouette minimaal B-waarde (max. afwijking 45°)	0.50	SE 6: Een tweede pirouette minimaal B-waarde uit een verschillende lijn (max. afwijking 45°)	+ 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 / 0.50 bij sprong

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

### Sprong

- Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 scores van de sprongen.
- Indien sprongen uit 2 verschillende groepen worden getoond, waarbij één sprong uit groep 3 (arabier flik-flak) komt wordt een bonus van 0.50 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 of kaars	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 (groep 2) moet tijdens de steunfase de eerste arm gebogen zijn; de tweede arm is gestrekt.
- Bij sprong 2c en 2d is de eindhouding 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°) <b>of</b> gespreide handstand	+ 0.30
3.	Serie van 3 reuzendraaien achterover	1.00		
4.			Kleine cirkeldraai tot minimaal horizontaal	+ 0.30
5.			Twee verschillende kleine cirkeldraaien tot minimaal horizontaal	+ 0.30

### Brug ongelijk – Brug ligger laag

	Samenstellingselement		Bonus	
6.	Zweefkip direct gevolgd door gesloten opzwaai minimaal 45° onder horizontaal - heupdraai achterover direct gevolgd door opzwaai zweefkip	1.00	SE 6 uitgevoerd met gesloten opzwaai minimaal horizontaal (voor heupdraai achterover)	+ 0.30
7.	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 7	+ 0.30
8.	Een element met lengteas draai van minimaal 180° in de oefening (geen opsprong)	0.50		

#### Toelichting:

- Indien de reeks krachthoudingen wordt geturnd in SE / bonus 1 moet deze aan het begin van de oefening worden getoond.
- De oefeningen aan de rekstok hoog en brug ligger laag worden beoordeeld als twee oefeningen in totaal 6 elementen die mee tellen voor MW. Een element, zoals losom tot handstand, mag zowel op de rekstok als de brug ligger geturnd worden; het element krijgt 2x MW toegekend en mag tellen voor de beschreven SE / bonus per toestelsituatie.
- SE 8 mag worden uitgevoerd in de 2<sup>e</sup> zweefkip van SE 6.

## Supplement niveau 2

### Balk

**Tijd: 90 seconden**

- Samenstellingselementen 1 t/m 5 en bonussen 1, 3, 4, 5 en 7 moeten op de balk geturnd worden.

	Samenstellingselement		Bonus	
1.	Verbinding van minimaal 2 verschillende gymnastische sprongen, beide sprongen met 180° beenspreiding	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 <b>of</b> zonder vlucht, waarvan minimaal één element achterover	1.00	SE 3 in verbinding uitgevoerd	+ 0.30
4.	Tik-tak (langzame overslag voorover-achterover) of langzame overslag voorover	0.50	Elke spagaathandstand in tik-tak (2x) <b>of</b> 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 <b>of</b> langzame overslag achterover – salto achterover	0.50	In plaats van SE 6: Afsprong: een verbinding van arabier – streksprong <b>of</b> (loop)flik-flak – streksprong <b>of</b> arabier – salto achterover <b>of</b> (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°) (max. afwijking 45°)	0.50	SE 6: Een tweede pirouette uit een verschillende lijn minimaal 1/1 draai (360°) (max. afwijking 45°)	+ 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.



### 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 / 0.50 bij sprong

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

#### Sprong

- Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 scores van de sprongen.
- Indien sprongen uit 2 verschillende groepen worden getoond wordt een bonus van 0.50 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 in de 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	3c. Arabier flik-flak met 1/1 draai in de 2 <sup>e</sup> vluchtfase	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.	Cirkelelement uit groep 2	1.00	Kleine cirkeldraai tot minimaal horizontaal (mag in plaats van of naast SE 3)	+ 0.30
4.	Ophurken <b>of</b> 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: Streksalto 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**

- Samenstellingselementen 1 t/m 5 en bonussen 1, 3, 4, 5, 7 moeten op de balk geturnd worden.

	Samenstellingselement		Bonus	
1.	Verbinding van minimaal 2 verschillende gymnastische sprongen, beide 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: Tik-tak (langzame overslag voorover-achterover) <b>of</b> 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 <b>of</b> Salto voorover <b>of</b> Salto achterover	0.50	In plaats van SE 6: Afsprong: Radslag – salto achterover	+ 0.30
7.			Radslag tot tenenstand	+ 0.30

#### Toelichting:

- Indien een verbinding van 3 gymnastische sprongen wordt geturnd (SE 1 en bonus 1) is de volgorde van elementen vrij (zie Helpdesk).
- Bonus 4 & 7 mogen één van de twee elementen zijn van SE 3.
- Bonus 7 kan niet in combinatie met SE 6 / bonus 6 geturnd worden.

### 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 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 <b>of</b> 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 <b>of</b> voorover <b>of</b> tik-tak	0.50		
5.	Stut tot handstand 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°)	0.50	SE 6: Een tweede pirouette uit een verschillende lijn minimaal ½ draai (180°)	+ 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.

## 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 / 1.00 voor balk houdingen serie

#### Bonus (B)

0.30 per bonus / 0.50 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 scores van de sprongen.
- Indien sprongen uit 2 verschillende groepen worden getoond wordt een bonus van 0.50 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.	1 of 2 strekhangzwaaien, minimaal 1 zwaai 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

- Samenstellingselementen en bonussen 1 t/m 5 moeten 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 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 pirouette 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 (zie NTS Reglement artikel 12.8.1).

### 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.	Verbinding van minimaal 2 acrobatische elementen met vlucht, waarvan 1 arabier	0.50	SE 2 uitgevoerd als arabier – flik-flak	+ 0.30
3.	Acrobatisch element voorover; keuze uit loopoverslag <b>of</b> overslag <b>of</b> 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	0.50	In plaats van SE 5: Stut tot handstand	+ 0.30
6.	Danselement met een 1/1 draai (360°)	0.50	In plaats van SE 6: Twee danselementen met 1/1 draai linksom en rechtsom uitgevoerd (mogen dezelfde of verschillend zijn)	+ 0.30
7.			Eenzelfde acrobatisch element uitgevoerd met links en rechts, direct achter elkaar geturnd (hoeft niet in verbinding)	+ 0.30

#### Toelichting:

- SE 2 en SE 3 mogen **niet** gecombineerd worden met één acrolijn (zie NTS Reglement artikel 13.8).
- Meer informatie over SE 6 / Bonus 6 staat in het NTS Reglement artikel 13.8.
- Bonus 7 geldt alleen voor handstand, radslag en boogje (v.o. / a.o. / tik-tak) en kan gecombineerd worden met SE 4.

## Supplement niveau 5

<b>D Score</b>	
<b>Moeilijkheidswaarde (MW)</b>	6 hoogste waarde elementen, met keuze uit TA elementen (0.1), A elementen (0.1), B elementen (0.2) **
<b>Samenstellingselement (SE)</b>	0.50 per element / 1.00 voor balk houdingen serie
<b>Bonus (B)</b>	0.30 per bonus / 0.50 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 scores van de sprongen.
- Indien sprongen uit 2 verschillende groepen worden getoond wordt een bonus van 0.50 punt opgeteld bij het eindcijfer.

**Sprongsituatie:** Trampolineplank - Kast (-1 deel) of Springtoestel (1.05 / 1.15 m) met landingsmat (0.30 m)

Groep 1	D-score	Groep 2	D-score	Groep 3	D-score
1a. Handstandoverslag	4.5	2a. Handstandoverslag met ¼ draai in 1e vluchtfase (arabier)	4.0	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	4.5	3b. Doorhurken	3.5
		2c. Handstandoverslag met ½ draai in 1 <sup>e</sup> vluchtfase – ½ draai in 2 <sup>e</sup> vluchtfase	5.0	3c. Streksprong op – streksprong af	3.5

### Brug ongelijk

	Samenstellingselement		Bonus	
1.	Borstwaartsom met afzet	0.50	In plaats van SE 1: Borstwaartsom trekken zonder afzet	+ 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 <b>of</b> heupdraai voorover	0.50		
4.	Ophurken <b>of</b> 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 dient de hoogte van 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

- Samenstellingselementen en bonussen 1 t/m 5 moeten 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 (zie NTS Reglement artikel 12.8.1).

### 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.	Verbinding van minimaal 2 acrobatische elementen met of zonder vlucht, waarvan 1 arabier	0.50	SE 2 uitgevoerd met 2 vluchtelementen	+ 0.30
3.	Loopoverslag <b>of</b> 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 <b>of</b> voorover <b>of</b> tik-tak	+ 0.30
5.	Rol achterover	0.50	In plaats van SE 5: Stut tot ligsteun of hurkzit	+ 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 <a href="#">(zie toelichting)</a>	+ 0.30

#### Toelichting:

- SE 2 en SE 3 mogen **niet** gecombineerd worden met één acrolijn (zie NTS Reglement artikel 13.8).
- Meer informatie over SE 6 staat in het NTS Reglement artikel 13.8.
- 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 / 1.00 voor balk houdingen serie
<b>Bonus (B)</b>	0.30 per bonus / 0.50 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 scores van de sprongen.
- Indien sprongen uit 2 verschillende groepen worden getoond wordt een bonus van 0.50 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	2b. Handstandoverslag met ¼ draai in 1 <sup>e</sup> vluchtfase tot kniezit of stand (arabier)	4.5	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 <b>of</b> 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:

- 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).
- Voor het toekennen van SE 2 en Bonus 2 dient de hoogte van alle zwaaien minimaal 45° onder horizontaal te zijn.

## Supplement niveau 6

### Balk

Tijd: 80 seconden

- Samenstellingselementen en bonussen 1 t/m 5 moeten 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.	Acrobatisch element TA-waarde	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

#### Toelichting:

- SE 3 en SE 4/bonus 4 mogen **niet** gecombineerd worden met één element (zie NTS Reglement artikel 12.8.1).

### 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.	Acrobatisch element met vlucht	0.50	In plaats van SE 2: Verbinding van minimaal 2 acrobatische elementen met of zonder vlucht, waarvan 1 arabier	+ 0.30
3.	Loopoverslag <b>of</b> overslag met of zonder plank	0.50		
4.	(Vluchtige) (Spagaat)Handstand <b>of</b> handstanddoorrol	0.50	Handstand wordt minimaal 1 seconde aangehouden	+ 0.30
5.	Rol achterover	0.50	SE 5 uitgevoerd met gestrekte armen	+ 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 <b>of</b> spagaat <b>of</b> split <b>of</b> vanuit ruglig met gebogen benen boogje uitduwen	+ 0.30

#### Toelichting:

- SE 2 en SE 3 mogen NIET gecombineerd worden met één element (zie NTS Reglement artikel 13.8).
- Meer informatie over Bonus 6 staat in het NTS Reglement artikel 13.8.



## 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 / 1.00 voor balk houdingen serie
<b>Bonus (B)</b>	0.30 per bonus / 0.50 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 scores van de sprongen.
- Indien sprongen uit 2 verschillende groepen worden getoond wordt een bonus van 0.50 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	2a. Handstandoverslag met ¼ draai in 1e vluchtfase tot kniezit of stand (arabier)	4.5	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.	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		
5.	(Vrije) Heupdraai achterover <b>of</b> heupdraai voorover	0.50		
6.			Vanuit stille hang optrekken tot buighang (kin boven ligger)	+ 0.30
7.			Afsprong minimaal TA-waarde uitgevoerd vanuit steun op de lage ligger	+ 0.30

### Toelichting:

- De trainer mag de turnster naar achter trekken/duwen om tot strekhangzwaai te komen.
- Voor het toekennen van SE 2 en Bonus 2 dient de hoogte van 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**

- Samenstellingselementen 1 t/m 4 en bonussen 3, 4 en 6 moeten 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 <b>of</b> 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 <b>of</b> 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.	Acrobatisch element met vlucht	0.50	In plaats van SE 2: Verbinding van minimaal 2 acrobatische elementen, waarvan 1 met vlucht	+ 0.30
3.	(Vluchtige) Handstand <b>of</b> handstanddoorrol	0.50	Handstand wordt minimaal 1 seconde aangehouden	+ 0.30
4.	Rol achterover	0.50	SE 4 uitgevoerd met gestrekte armen	+ 0.30
5.	(Minimaal) een ½ pirouette (180°) of streksprong ½ draai	0.50		
6.			Lenigheidsonderdeel; keuze uit spreidzit met buik op de grond <b>of</b> schredezit <b>of</b> spagaat <b>of</b> split <b>of</b> vanuit ruglig met gebogen benen boogje uitduwen	+ 0.30

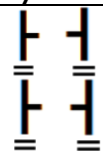
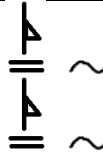


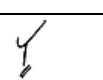
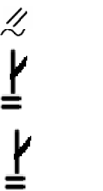
## Balk houdingen serie 1: supplement 1 en 2

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 ¼ 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 ¼ 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 ½ 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 5-6 Met de romp terug rechtop komen; armen via voor naar rond hoog; handpalmen naar elkaar toe 7-8 <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 3 ¼ draai naar relevé; armen hoog; handpalmen naar elkaar toe 4 Komen tot hurkzit; armen laag 5-6 ½ draai in hurkzit; armen laag 7-8 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. 4 Rechtop komen tot 5 <sup>e</sup> positie rechter voet voor 5 <b>Beenzwaai zijwaarts</b> met linker been 6 Linker voet voor aansluiten tot 5 <sup>e</sup> positie 7 <b>Beenzwaai zijwaarts</b> met rechter been 8 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 6 7 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 Sluit het rechter been tot parallel stand; handen in de zij Naar tendu zijwaarts op rechts, linker been is tendu been; rechter hand in de zij, linker arm via een wellbeweging strekken naar schuin laag (wijzend naar tendu voet) Sluit het rechter been tot parallel stand; rechter hand in de zij, linker arm naar hoog Rechter arm omhoog (beide armen zijn nu hoog) 1/4 draai rechtsom naar tendu voor op links, rechter been is tendu been; armen zijwaarts	 
4	1-4 5-6 7-8	4 stappen <b>achterwaarts in relevé</b> (rechts-links-rechts-links) 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	 

## **Overzicht van aanpassingen en wijzigingen**

### **Aanpassingen van versie oktober 2022 naar juli 2023 supplementen Middenbouw – publicatiedatum 1 september 2023**

- Supplement 2, brug; toelichting toegevoegd over uitvoering SE 8 in combinatie met SE 6.
- Supplement 5, vloer; uitzondering beoordeling artistiek voor de bonus turnen op muziek is vervallen.

### **Aanpassingen van versie juli 2022 naar oktober 2022 supplementen Middenbouw – publicatiedatum 19 oktober 2022**

- Balk houdingen serie 3 maat 3 tel 7; Linker arm omhoog aangepast naar Rechter arm omhoog

## Overzicht van aanpassingen en wijzigingen

Aanpassingen van versie juni 2021 naar versie juli 2022 supplementen Middenbouw – publicatiedatum 4 juli 2022

### Tekstuele aanpassingen:

- Alle niveaus, sprong: bij het 1<sup>e</sup> punt de tekst aangepast van 'het gemiddelde van de 2 sprongen' naar 'het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 scores van de sprongen'.
- Alle niveaus, balk: de tekst onder de kop Balk aangepast van enkelvoud naar meervoud: 'Samenstellingselement 1 t/m 5 moet' naar 'Samenstellingselementen 1 t/m 5 moeten...'
- Supplement 1 & 2, sprong: toelichting ingekort en overbodige tekst verwijderd.
- Supplement 1, brug: toelichting m.b.t. draaien in serie van reuzendraaien verwerkt in de beschrijving van het samenstellingselement.
- Supplement 1, balk: volgorde van de beschrijving SE 1 (danspassage) aangepast van 'sprong met beenspreiding A-waarde' naar 'sprong met beenspreiding 180°'.
- Supplement 1, balk: voorbeelden toelichting verplaatst naar NTS Reglement.
- Supplement 1, vloer: beschrijving SE 1 (danspassage) aangepast van 'waarvan 2 sprongen' naar 'beide sprongen'.
- Supplement 2, sprong: in afbeelding sprongsituatie de afstand van trapsgewijs toegevoegd.
- Supplement 2, balk: beschrijving SE 1 (verbinding sprongen) aangepast van 'waarvan 2 sprongen met beenspreiding minimaal A-waarde' naar 'beide sprongen met 180° beenspreiding'.
- Supplement 2 & 3, balk: het element 'tik-tak' als eerste genoemd en officiële benaming tussen haakjes gezet.
- Supplement 3, sprong: bij sprong 3b en 3c voor de volledigheid toegevoegd 'in de 2<sup>e</sup> vluchtfase'.
- Supplement 3, balk: beschrijving SE 1 (verbinding sprongen) aangepast van 'waarvan 2 sprongen' naar 'beide sprongen'.
- Supplement 3, balk: toelichting verbinding 3 sprongen (SE 1 en bonus 1) toegevoegd met verwijzing naar Helpdesk.
- Supplement 3, balk: toelichting combinatie bonus 7 toegevoegd.
- Supplement 3, vloer: in beschrijving SE 1 (danspassage) het woord 'minimaal' verwijderd.
- Supplement 4, 5, 6 & 7: in kader D-score bij SE toegevoegd '1.00 voor balk houdingen serie'.
- Supplement 4, balk: beschrijving bonus 5 aangepast van 'na ½ draai' naar 'na ½ pirouette'.
- Supplement 4, 5 & 6, balk: toelichting over combineren SE 3 & 4 / Bonus 3 & 4 ingekort en verwijzing naar NTS Reglement toegevoegd.
- Supplement 4, 5, & 6, vloer: toelichting m.b.t. tweezijdig turnen van danselementen en draaien verwijderd en naar verwijzing naar NTS Reglement toegevoegd.
- Supplement 4 & 5, vloer: beschrijving SE 2 / Bonus 2 aangepast van 'Acrolijn bestaande uit ...' naar 'Verbinding van ....'
- Supplement 5, brug: in de toelichting de beschrijving aangepast van 'dienen beide zwaaien ...' naar 'dient de hoogte van beide zwaaien...'
- Supplement 6 en 7, vloer: beschrijving SE 2 aangepast van 'Acrolijn ...' naar 'Acrobatisch element' en de bonus aangepast van 'Acrolijn bestaande uit ...' naar 'Verbinding van ....'

### Inhoudelijke wijzigingen:

- Supplement 1 t/m 7, sprong: bonus is 0.50 punt i.p.v. 1.00 punt.
- Supplement 1 & 2, sprong: sprong 2b mag ook tot kaars uitgevoerd worden.
- Supplement 1, brug: SE 2 mogen dezelfde elementen zijn. Dit is toegevoegd in beschrijving en in toelichting een voorbeeld gegeven.
- Supplement 1, vloer: bij bonus 1 beschreven welke sprongen in aanmerking komen voor de bonus.
- Supplement 1, 2 en 3, vloer: SE 6 / Bonus 6 gewijzigd; één draai is het samenstellingselement, een tweede draai uit een verschillende lijn is de bonus. De verbinding is verwijderd. De toelichting over SE 6 / Bonus 6 is verwijderd / niet meer van toepassing.
- Supplement 2, brug: bonus 5 (Twee verschillende cirkeldraaien) toegevoegd bij Rekstok hoog.
- Supplement 2, brug: nummering SE en Bonus aangepast en SE 7 (nu SE 8) gewijzigd naar 'Een element met lengteasdraai van minimaal 180° in de oefening' (i.p.v. krachthoudingen). Bonus 7 (nu Bonus 8) is vervallen.
- Supplement 2, brug: toelichting over beoordeling oefening herschreven en in NTS Reglement voorbeeldoefening toegevoegd.
- Supplement 3 & 4, vloer: bij het samenstellingselement 'Stut tot handstand' de tekst 'met gestrekte armen' verwijderd. In de Helpdesk een toelichting toegevoegd over de beoordeling.
- Supplement 4, brug: bij SE 5 de mogelijkheid om 1 of 2 strekhangzwaaien te maken, waarvan minimaal 1 horizontaal.
- Supplement 4, balk: bij SE 1 (verbinding sprongen) de beenspreiding gewijzigd van minimaal A-waarde naar TA-waarde.
- Supplement 4, vloer: SE 6 Danselement linksom / rechtsom verdeeld over een SE en bonus; het samenstellingselement is een danselement met 1/1 draai, de bonus is linksom / rechtsom.
- Supplement 4, vloer: bonus 8 (lenigheidselement) verwijderd.
- Supplement 5, sprong: de optie voor Springtoestel (1.05 / 1.15m) is toegevoegd.
- Supplement 5, sprong: de sprongen 2a Handstandoverslag met ¼ draai in (D-score 4.0) en 3c Streksprong op – streksprong af (D-score 3.5) zijn toegevoegd.
- Supplement 5, brug: bonus 1 is gewijzigd naar Borstwaartsom trekken zonder afzet (i.p.v. afzet 2 benen).
- Supplement 5, vloer: bij het samenstellingselement 'Rol achterover' de tekst 'met gestrekte armen' verwijderd. In de Helpdesk een toelichting toegevoegd over beoordeling. Bij bonus niveau 5 de hurkzit als eindhouding van stut toegevoegd.
- Supplement 6, sprong: de sprong 2b Arabier tot kniezit of stand (D-score 4.5) is toegevoegd.
- Supplement 6, brug: voorwaarde van SE 1 (kurbet) aan het begin van de oefening is vervallen. De oefening mag in lijn met niveau 3 t/m 5 volledig aan de lage of hoge ligger worden uitgevoerd of in twee delen.
- Supplement 6, balk: SE 3 Klemrol of rol voorover gewijzigd naar Acrobatisch element TA-waarde.
- Supplement 6, vloer: bij SE 4 het woord (vluchtig) toegevoegd aan de beschrijving.
- Supplement 6 & 7, vloer: bij de rol achterover eindhouding vrij en bonus wordt toegekend als de rol met gestrekte armen wordt uitgevoerd.
- Supplement 7, sprong: de sprong 1b Overslag tot stand (D-score 5.0) en 2a Arabier tot stand of kniezit (D-score 4.5) zijn toegevoegd.
- Supplement 7, brug: bonus 4 (Gesloten opzwaai) is gewijzigd naar bonus 6 (Optrekken tot buighang). Nummering gewijzigd.
- Supplement 7, vloer: Bij SE 3 de optie Handstanddoorrol toegevoegd.
- Balk houdingen serie 3: maat 3 uitgebreid met zijwaartse beweging als onderdeel van de artistieke presentatie van de oefening.