



Dutch
Gymnastics

Nationaal Turn Systeem

Keuze oefenstof met voorgeschreven elementen voor middenbouw 2021-2024

Supplementen niveau 5 t/m 7

Versie oktober 2022



Inhoudsopgave

Supplement niveau 5	11
Supplement niveau 6	13
Supplement niveau 7	15
Balk houdingen serie 3: supplement 5, 6 en 7	19
Overzicht van aanpassingen en wijzigingen	20

Supplement niveau 5

D Score	
Moeilijkheidswaarde (MW)	6 hoogste waarde elementen, met keuze uit TA elementen (0.1), A elementen (0.1), B elementen (0.2) **
Samenstellingselement (SE)	0.50 per element / 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 - 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 1 ^e vluchtfase (arabier)	4.0	3a. Ophurken - streksprong af	3.0
1b. Handstandoverslag met ½ draai in de 2 ^e vluchtfase	5.0	2b. Handstandoverslag met ½ draai in 1 ^e vluchtfase	4.5	3b. Doorhurken	3.5
		2c. Handstandoverslag met ½ draai in 1 ^e vluchtfase – ½ draai in 2 ^e 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 of heupdraai voorover	0.50		
4.	Ophurken of zolendraai, aanspringen naar de hoge ligger	0.50		
5.	Serie van 2 strekhangzwaaien minimaal 45° onder horizontaal (voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai - achterzwaai)	0.50		
6.	Afsprong: element TA-waarde	0.50	In plaats van SE 6: Afsprong minimaal A-waarde vanaf hoge ligger	+ 0.30
7.			Voorzwaai borstwaartsomzwaai (driekwartreus)	+ 0.30
8.			Oefening bevat minimaal 3 elementen met A-waarde	+ 0.30

Toelichting:

- Voor het toekennen van SE 5 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 ^e gymnastische sprong minimaal TA-waarde in verbinding met SE 1	+ 0.30
2.	Voorgeschreven 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 of overslag met plank	0.50	SE 3 uitgevoerd zonder plank	+ 0.30
4.	(Spagaat)Handstand minimaal 1 seconde	0.50	In plaats van SE 4: Langzame overslag achterover of voorover of tik-tak	+ 0.30
5.	Rol achterover	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 (zie toelichting)	+ 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

D Score

Moelijkheidswaarde (MW)

6 hoogste waarde elementen, met keuze uit TA elementen (0.1) en A elementen (0.1) **

Samenstellingselement (SE)

0.50 per element / 1.00 voor balk houdingen serie

Bonus (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 ^e 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 ^e 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 of heupdraai voorover	0.50		
6.			Vanuit stille hang optrekken tot buighang (kin boven ligger)	+ 0.30
7.			Afsprong minimaal TA-waarde uitgevoerd vanaf de hoge ligger of vanuit steun op de lage ligger	+ 0.30

Toelichting:

- 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 ^e 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 of overslag met of zonder plank	0.50		
4.	(Vluchtige) (Spagaat)Handstand of 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 of spagaat of split of 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

D Score	
Moeilijkheidswaarde (MW)	6 hoogste waarde elementen, met keuze uit TA elementen (0.1) en A elementen (0.1) **
Samenstellingselement (SE)	0.50 per element / 1.00 voor balk houdingen serie
Bonus (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 1 ^e 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 of 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 of vluchtige handstand (maximaal 45° afwijken van verticaal)	0.50	SE 4 uitgevoerd als vluchtige handstand	+ 0.30
5.	Afsprong: Streksprong af	0.50	In plaats van SE 5: Afsprong: Arabier of overslag	+ 0.30
6.			2 verschillende gymnastische sprongen minimaal TA-waarde	+ 0.30

Toelichting:

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

Vloer

Tijd: 80 seconden

	Samenstellingselement		Bonus	
1.	Loopsprong minimaal TA-waarde	0.50		
2.	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 of 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 of schredezit of spagaat of split of vanuit ruglig met gebogen benen boogje uitduwen	+ 0.30

Balk houdingen serie 3: supplement 5, 6 en 7

Uitgangspositie: voeten 5^e positie. Tijdens de serie zijn armen zijwaarts (2^e 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 voorwaarts in relevé (links-rechts); armen voorwaarts; handpalmen naar elkaar toe 2 stappen voorwaarts in relevé (links rechts); armen zijwaarts Stap voorwaarts op links in relevé, rechter been passé parallel Stap voorwaarts op rechts in relevé, linker been passé parallel	  
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 parallel stand ; armen hoog; handpalmen naar elkaar toe Naar tendu zijwaarts op rechts, linker been is tendu been; armen zijwaarts Buiging van de romp naar links (cambré); 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, via plié naar tendu zijwaarts 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 achterwaarts in relevé (rechts-links-rechts-links) Komen tot hurkzit met rechter voet voor; armen laag 1/2 draai in hurkzit linksom; armen laag Komen tot stand in 5 ^e positie linker voet voor; armen laag	 

Overzicht van aanpassingen en wijzigingen

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