

# Nationaal Turn Stysteem

## Keuze oefenstof voor bovenbouw

### 2022-2024

#### **Inhoudsopgave**

Supplement A – Senior divisie 1 .....	1
Supplement B – Junior divisie 1 & Senior divisie 2 .....	2
Supplement C – Jeugd divisie 1 & Junior divisie 2 & Senior divisie 3 .....	3
Supplement D – Jeugd divisie 2 & Junior divisie 3 & Senior divisie 4 .....	4
Supplement E – Jeugd divisie 3 & Junior divisie 4 & Senior divisie 5 .....	5
Supplement F – Jeugd divisie 4 & Junior divisie 5 & Senior divisie 6 .....	6
Supplement G – Jeugd divisie 5 & Junior divisie 6 & Senior divisie 6 .....	7
Supplement H – Jeugd divisie 6 & Junior divisie 6 .....	8
Overzicht van aanpassingen en wijzigingen .....	9

**Supplement A – Senior divisie 1**

<b>D Score</b>	
<b>Moeilijkheidswaarde</b>	8 hoogste waarde elementen A (0.1) – B (0.2) – C (0.3) – D (0.4) – E (0.5) * Minimaal 3 acro elementen en minimaal 3 danselementen op balk en vloer
<b>Samenstellingseisen</b>	max. 2.00
<b>Verbindingswaarde</b>	0.10 of 0.20 per keer
<b>Afsprong bonus</b>	0.20 (brug, balk, vloer)
<b>E Score</b>	<b>max. 10.00</b>
<b>Technische Uitvoering</b>	Uitvoering Artistieke presentatie op balk en vloer

\* **F, G en H elementen mogen geturnd worden voor MW, VW en SE, maar worden geteld als E elementen**

**Samenstellingseisen**
**Sprong – Meerkamp**

1. Er moet 1 sprong uitgevoerd worden.

**Sprong – Toestelfinale en Kwalificatie voor een toestelfinale**

1. Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden; dit moeten verschillende sprongen zijn. De sprongen mogen wel uit dezelfde spronggroep komen.
2. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 sprongen. De eerste sprong geldt voor de meerkamp.

**Brug Ongelijk**

1. Vluchtelement van lage ligger naar hoge ligger 0.50
2. Vluchtelement van hoge naar lage ligger **of** aan dezelfde ligger 0.50
3. Verschillende grepen (geen opzwaai en op- en afsprong mogen niet gebruikt worden) 0.50
4. Een element met lengteas draai van minimaal 180° in de oefening (op- en afsprong mogen niet gebruikt worden) 0.50

**Balk – SE 1, 2 (draai), 3 en 4 moeten op de balk geturnd worden**

1. Een verbinding van minimaal 2 verschillende danselementen, waarvan 1 sprong met 180° beenspreiding in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie 0.50
2. Een draai uit groep 3 **of** rol/flair\* 0.50
3. Een acrobatische verbinding van minimaal 2 vluchtelementen 0.50
4. Acrobatische elementen in verschillende richtingen (achterwaarts en voor-/zijwaarts) 0.50

\*1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.105, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307, 5.405, 5.505 kunnen SE 2 vervullen. Rollen kunnen enkel gebruikt worden om SE 2 te vervullen.

**Vloer – SE 2 t/m 4 moeten in een acrolijn geturnd worden**

1. Een danspassage samengesteld uit 2 verschillende sprongen of huppen indirect verbonden, met minimaal 1 sprong met 180° beenspreiding in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie 0.50
2. Salto met lengteas draai van minimaal 360° 0.50
3. Salto met dubbele breedte as draai **of** een acrolijn met 2 salto's 0.50
4. Salto voorwaarts **en** achterwaarts (geen aerials) 0.50

**Verbindingswaarde & afsprong bonus**

<b>Brug Ongelijk</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>
Dezelfde of verschillende elementen	B + C	C + C of hoger B + D of hoger
<b>De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.</b>		
Afsprong bonus		C of hoger
<b>Balk</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>
Acro met vlucht – het mogen dezelfde elementen zijn (Mag op- en afsprong zijn)	B + B	B + C of hoger
Dans – 2 verschillende elementen	B + B A + C	B + C of hoger A + D of hoger
Draaien – 2 verschillende elementen	A + B of hoger	
Mix	B + B A + C	B + C of hoger A + D of hoger
Seriebonus – alle combinaties van acro- en danselementen zijn mogelijk – maximaal 2 dezelfde acro elementen achter elkaar	A + B + B	
<b>De volgorde waarin de elementen worden geturnd in de verbindingen is vrij.</b>		
Afsprong bonus		C of hoger
<b>Vloer</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>
Salto's direct – het mogen dezelfde salto's zijn	A + B	B + B of hoger A + C of hoger
Salto's indirect – het mogen dezelfde salto's zijn	B + B A + A + B A + C	B + C of hoger A + A + C A + D of hoger
<b>Indirecte verbindingen</b> zijn die verbindingen waarin direct verbonden acrobatische elementen met vluchtfase en handensteun (zoals arabier, flik-flak, overslag etc. als voorbereidende elementen) worden uitgevoerd tussen de salto's.		
Dans – maximaal 2 verschillende elementen	B + C	C + C of hoger
<i>In een verbinding bestaande uit meer dan 2 direct verbonden gymnastische <b>elementen</b> kan slechts voor de eerste verbinding VW worden toegekend.</i>		
Draaien – 2 verschillende elementen	B + B of hoger	
<b>De volgorde waarin de elementen worden geturnd in bovenstaande verbindingen is vrij.</b>		
Mix uitgevoerd in de aangegeven volgorde:	B-salto + A-dans of hoger	C-salto of hoger + A-dans of hoger
Afsprong bonus		C of hoger

## Supplement B – Junior divisie 1 & Senior divisie 2

<b>D Score</b>	
<b>Moeilijkheidswaarde</b>	8 hoogste waarde elementen A (0.1) – B (0.2) – C (0.3) – D (0.4) * Minimaal 3 acro elementen en minimaal 3 danselementen op balk en vloer
<b>Samenstellingseisen</b>	max. 2.00
<b>Verbindingswaarde</b>	0.10 of 0.20 per keer
<b>Afsprong bonus</b>	0.20 (brug, balk, vloer)
<b>E Score</b>	<b>max. 10.00</b>
<b>Technische Uitvoering</b>	Uitvoering Artistieke presentatie op balk en vloer

\* E, F, G en H elementen mogen geturnd worden voor MW, VW en SE, maar worden geteld als D elementen

### Samenstellingseisen

#### Sprong – Meerkamp

- Er moet 1 sprong uitgevoerd worden.

#### Sprong – Toestelfinale en Kwalificatie voor een toestelfinale

- Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden; dit moeten verschillende sprongen zijn. De sprongen mogen wel uit dezelfde spronggroep komen.
- Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 sprongen. De eerste sprong geldt voor de meerkamp.

#### Brug Ongelijk

- Vluchtelement van hoge naar lage ligger **of** van lage naar hoge ligger 0.50
- Een gespreide **of** gesloten opzwaai tot handstand met/zonder draai (max. afwijking 30°) (ergens in de oefening) 0.50
- Een cirkelement uit groep 2, 4 of 5 door of tot handstand (max. afwijking van de verticaal van 30°) 0.50
- Een element met lengteas draai van minimaal 180° in de oefening (op- en afsprong mogen niet gebruikt worden) 0.50

#### Balk - SE 1, 2 (draai), 3 en 4 moeten op de balk geturnd worden

- Een verbinding van minimaal 2 verschillende danselementen, waarvan 1 sprong met 180° beenspreiding in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie 0.50
- Een draai uit groep 3 **of** rol/flair\* 0.50
- Een acrobatische verbinding van minimaal 2 elementen, waarvan tenminste 1 element met vlucht 0.50
- Acrobatische elementen in verschillende richtingen (achterwaarts **en** voor-/zijwaarts) 0.50

\*1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 4.203, 4.204, 4.304, 4.105, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307, 5.405 kunnen SE 2 vervullen. Rollen kunnen enkel gebruikt worden om SE 2 te vervullen

#### Vloer – SE 2 t/m 4 moeten in een acrolijn geturnd worden

- Een danspassage samengesteld uit 2 verschillende sprongen of huppen, indirect verbonden, met minimaal 1 sprong met 180° beenspreiding in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie 0.50
- Salto met lengteas draai van minimaal 360° 0.50
- Een acrolijn met 2 salto's 0.50
- Salto voorwaarts **en** achterwaarts (geen aerals) 0.50

juli '23

## Verbindingswaarde & afsprong bonus

<b>Brug Ongelijk</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>
Dezelfde of verschillende elementen	B + B B + C	C + C of hoger B + D of hoger
<b>De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.</b>		
Afsprong bonus		C of hoger
<b>Balk</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>
Acro met vlucht – het mogen dezelfde elementen zijn (mag opsprong en afsprong zijn)	B + B	B + C of hoger
Dans – 2 verschillende elementen	B + B A + C	B + C of hoger A + D of hoger
Draaien – 2 verschillende elementen	A + B of hoger	
Mix	B + B A + C	B + C of hoger A + D of hoger
Seriebonus – alle combinaties van acro- en danselementen zijn mogelijk – maximaal 2 dezelfde acro elementen achter elkaar	A + B + B	
<b>De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.</b>		
Afsprong bonus		C of hoger
<b>Vloer</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>
Salto's direct – het mogen dezelfde salto's zijn	A + B	B + B of hoger A + C of hoger
Salto's indirect – het mogen dezelfde salto's zijn	B + B A + A + B A + C	B + C of hoger A + A + C A + D of hoger
<b>Indirecte verbindingen</b> zijn die verbindingen waarin direct verbonden acrobatische elementen met vluchtfase en handensteun (zoals arabier, flik-flak, overslag etc. als voorbereidende elementen) worden uitgevoerd tussen de salto's.		
Dans – maximaal 2 verschillende elementen	B + B A + C	B + C of hoger
<i>In een verbinding bestaande uit meer dan 2 direct verbonden gymnastische <b>elementen</b> kan slechts voor de eerste verbinding VW worden toegekend.</i>		
Draaien – 2 verschillende elementen	B + B of hoger	
<b>De volgorde waarin de elementen worden geturnd in bovenstaande verbindingen is vrij.</b>		
Mix uitgevoerd in de aangegeven volgorde:	B-salto + A-dans of hoger	C-salto of hoger + A-dans of hoger
Afsprong bonus		C of hoger

**Supplement C – Jeugd divisie 1 & Junior divisie 2 & Senior divisie 3**
**D Score**

<b>Moelijkheidswaarde</b>	8 hoogste waarde elementen A (0.1) – B (0.2) – C (0.3) * Minimaal 3 acro elementen en minimaal 3 danselementen op balk en vloer
<b>Samenstellingseisen</b>	max. 2.00
<b>Verbindingswaarde</b>	0.10 of 0.20 per keer
<b>Afsprong bonus</b>	0.20 (brug, balk, vloer)
<b>E Score</b>	<b>max. 10.00</b>
<b>Technische Uitvoering</b>	Uitvoering Artistieke presentatie op balk en vloer

\* D, E, F, G en H elementen mogen geturnd worden voor MW, VW en SE, maar worden geteld als C elementen

**Samenstellingseisen**
**Sprong – Meerkamp**

1. Er moet 1 sprong uitgevoerd worden.

**Sprong – Toestelfinale en Kwalificatie voor een toestelfinale**

- Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden; dit moeten verschillende sprongen zijn. De sprongen mogen wel uit dezelfde spronggroep komen.
- Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 sprongen. De eerste sprong geldt voor de meerkamp.

**Brug Ongelijk**

- Vluchtelement van hoge naar lage ligger of van lage naar hoge ligger 0.50
- Gesloten of gespreide opzwaai tot handstand met/zonder draai (max. afwijking 30°) of gesloten opzwaai min. 45° boven horizontaal (ergens in de oefening) 0.50
- Een cirkelement uit groep 2, 3, 4 of 5 van minimaal B waarde (geen vlucht) 0.50
- Een element met lengteas draai van minimaal 180° in de oefening (op- en afsprong mogen niet gebruikt worden) 0.50

**Balk - SE 1, 2 (draai), 3 en 4 moeten op de balk geturnd worden**

- Een verbinding van minimaal 2 verschillende danselementen, waarvan 1 sprong met 180° beenspreiding in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie 0.50
- Een draai uit groep 3 of rol/flair\* 0.50
- Een acrobatische verbinding van minimaal 2 elementen (mogen zonder vlucht zijn) 0.50
- Acrobatische elementen in verschillende richtingen (achterwaarts en voor-/zijwaarts) 0.50

\*1.303, 1.304, 1.207, 1.308, 4.203, 4.204, 4.304, 4.105, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307 kunnen SE 2 vervullen. Rollen kunnen enkel gebruikt worden om SE 2 te vervullen

**Vloer - SE 2 t/m 4 moeten in een acrolijn geturnd worden**

- Een danspassage samengesteld uit 2 verschillende sprongen of huppen, indirect verbonden, met minimaal 1 sprong met 180° beenspreiding in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie 0.50
- Salto met lengteas draai van minimaal 180° 0.50
- Een acrolijn met een streksalto 0.50
- Salto voorwaarts en achterwaarts (geen aerials) 0.50

juli '23

**Verbindingswaarde & afsprong bonus**

<b>Brug Ongelijk</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>
Dezelfde of verschillende elementen	B + B A + C	B + C of hoger
<b>De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.</b>		
Afsprong bonus		B of hoger
<b>Balk</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>
Acro – minimaal 1 element met vlucht – het mogen dezelfde elementen zijn (Mag opsprong en afsprong zijn)	A + B B + B	A + C of hoger B + C of hoger
Dans – 2 verschillende elementen	B + B A + C	B + C of hoger
Draaien – 2 verschillende elementen	A + B of hoger	
Mix	A + B	B + B of hoger A + C of hoger
Seriebonus – alle combinaties van acro- en danselementen zijn mogelijk – maximaal 2 dezelfde acro elementen achter elkaar	A + A + B	
<b>De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.</b>		
Afsprong bonus		B of hoger
<b>Vloer</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>
Salto's direct – het mogen dezelfde salto's zijn	A + A	A + B of hoger
Salto's indirect – het mogen dezelfde salto's zijn	A + B	B + B of hoger A + C of hoger
<b>Indirecte verbindingen</b> zijn die verbindingen waarin direct verbonden acrobatische elementen met vluchtfase en handensteun (zoals arabier, flik-flak, overslag etc. als voorbereidende elementen) worden uitgevoerd tussen de salto's.		
Dans – maximaal 2 verschillende elementen	B + B A + C	B + C of hoger
<i>In een verbinding bestaande uit meer dan 2 direct verbonden gymnastische elementen kan slechts voor de eerste verbinding VW worden toegekend.</i>		
Draaien – 2 verschillende elementen	B + B of hoger	
<b>De volgorde waarin de elementen worden geturnd in bovenstaande verbindingen is vrij.</b>		
Mix uitgevoerd in de aangegeven volgorde:	A-salto + A-dans of hoger	B-salto of hoger + A-dans of hoger
Afsprong bonus		B of hoger

**Supplement D – Jeugd divisie 2 & Junior divisie 3 & Senior divisie 4**

<b>D Score</b>	
<b>Moeilijkheidswaarde</b>	7 hoogste waarde elementen** A (0.1) – B (0.2) – C (0.3) * Minimaal 2 acro elementen en minimaal 3 danselementen op balk en vloer max. 2.00
<b>Samenstellingseisen</b>	
<b>Verbindingswaarde</b>	0.10 of 0.20 per keer
<b>Afsprong bonus</b>	0.20 (brug, balk, vloer)
<b>E Score</b>	<b>max. 10.00</b>
<b>Technische Uitvoering</b>	Uitvoering Artistieke presentatie op balk en vloer

\* D, E, F, G en H elementen mogen geturnd worden voor MW, VW en SE, maar worden geteld als C elementen

\*\* Senior divisie 4: de 6 hoogste waarde elementen aan brug ongelijk

**Samenstellingseisen**
**Sprong - Meerkamp**

1. Er moet 1 sprong uitgevoerd worden.

**Sprong – Toestelfinale en Kwalificatie voor een toestelfinale**

1. Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden; dit moeten verschillende sprongen zijn. De sprongen mogen wel uit dezelfde spronggroep komen.
2. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 sprongen. De eerste sprong geldt voor de meerkamp.

**Brug Ongelijk**

1. 2 verschillende kippen 0.50
2. Een gesloten opzwaai minimaal horizontaal (ergens in de oefening) 0.50
3. Twee verschillende elementen **of één element** minimaal B waarde uit groep 2, 3, 4 of 5 (geen vlucht) 0.50
4. Een element met lengteas draai van minimaal 180° in de oefening of opsprong (afsprong mag niet gebruikt worden) 0.50

**Balk - SE 1, 2 (draai), 3 en 4 moeten op de balk geturnd worden**

1. Een verbinding van minimaal 2 verschillende danselementen, waarvan 1 sprong met 180° beenspreiding in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie 0.50
2. Een draai uit groep 3 **of rol/flair\*** 0.50
3. Een acrobatisch element **achterwaarts of minimaal B waarde** 0.50
4. Twee verschillende acrobatische elementen, **waarvan minimaal 1 element** door of tot handstand 0.50

\*1.303, 1.304, 1.207, 1.308, 4.203, 4.204, 4.304, 4.105, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307 kunnen SE 2 vervullen.

**Vloer - SE 2 t/m 4 moeten in een acrolijn geturnd worden**

1. Een danspassage samengesteld uit 2 verschillende sprongen of huppen, indirect verbonden, met minimaal 1 sprong met 180° beenspreiding in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie 0.50
2. Gestrekte salto voorwaarts **of gestrekte salto achterwaarts of** een salto met lengteas draai van minimaal 180° 0.50
3. Salto voorwaarts 0.50
4. Salto achterwaarts 0.50

juli '23

**Verbindingswaarde & afsprong bonus**

<b>Brug Ongelijk</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>
Dezelfde of verschillende	A + B	B + B of hoger A + C of hoger
<b>De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.</b>		
Afsprong bonus		B of hoger
<b>Balk</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>
Acro met of zonder vlucht – het mogen dezelfde elementen zijn	A + B	B + B of hoger A + C of hoger
Dans – 2 verschillende elementen	A + B	B + B of hoger A + C of hoger
Mix	A + B	B + B of hoger A + C of hoger
<b>De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.</b>		
Afsprong bonus		B of hoger
<b>Vloer</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>
Salto's direct of indirect – het mogen dezelfde salto's zijn	A + A	A + B of hoger
<b>Indirecte verbindingen</b> zijn die verbindingen waarin direct verbonden acrobatische elementen met vluchtfase en handensteun (zoals arabier, flik-flak, overslag etc. als voorbereidende elementen) worden uitgevoerd tussen de salto's.		
Acro direct – 2 elementen met vlucht waarvan 1 salto	A + B of hoger	
Dans – maximaal 2 verschillende elementen	A + B	B + B of hoger A + C of hoger
<i>In een verbinding bestaande uit meer dan 2 direct verbonden gymnastische <b>elementen</b> kan slechts voor de eerste verbinding VW worden toegekend.</i>		
Draaien – 2 verschillende elementen	A + B of hoger	
<b>De volgorde waarin de elementen worden geturnd in bovenstaande verbindingen is vrij.</b>		
Mix uitgevoerd in de aangegeven volgorde:	A-acro vlucht + A-dans of hoger	A-salto of hoger + A-dans of hoger
Afsprong bonus		B of hoger

## Supplement E – Jeugd divisie 3 & Junior divisie 4 & Senior divisie 5

<b>D Score</b>	
<b>Moeilijkheidswaarde</b>	7 hoogste waarde elementen TA (0.1) - A (0.1) – B (0.2) * Minimaal 2 acro elementen en minimaal 3 danselementen op balk en vloer
<b>Samenstellingseisen</b>	max. 2.00
<b>Verbindingswaarde</b>	0.10 of 0.20 per keer
<b>E Score</b> <b>max. 10.00</b>	
<b>Technische Uitvoering</b>	Uitvoering Artistieke presentatie op balk en vloer

\* C, D, E, F, G en H elementen mogen geturnd worden voor MW, VW en SE, maar worden geteld als B elementen

### Samenstellingseisen

#### Sprong – Meerkamp

1. Er moet 1 sprong uitgevoerd worden.

#### Sprong – Toestelfinale en Kwalificatie voor een toestelfinale

1. Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden; dit moeten verschillende sprongen zijn. De sprongen mogen wel uit dezelfde spronggroep komen.
2. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 sprongen. De eerste sprong geldt voor de meerkamp.

#### Brug Ongelijk

1. 1 kip 0.50
2. Gesloten opzwaai minimaal horizontaal (ergens in de oefening) 0.50
3. Twee verschillende cirkelementen uit groep 2, 3, 4 of 5 van minimaal A waarde (geen vlucht) 0.50
4. Een element met lengteas draai van minimaal 180° in de oefening of opsprong (afsprong mag niet gebruikt worden) of een 2<sup>e</sup> verschillende kip 0.50

#### Balk - SE 1, 2 (draai), 3 en 4 moeten op de balk geturnd worden

1. Een verbinding van minimaal 2 verschillende danselementen, waarvan 1 sprong met beenspreiding minimaal A waarde in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie 0.50
2. Een draai uit groep 3 of rol/flair\* 0.50
3. Een acrobatisch element van minimaal A waarde 0.50
4. Twee verschillende acrobatische elementen, waarvan minimaal 1 element door of tot handstand 0.50

\*1.207, 4.203, 4.204, 4.105, 4.005 kunnen SE 2 vervullen.

#### Vloer - SE 2 t/m 4 moeten in een acrolijn geturnd worden

1. Een danspassage samengesteld uit 2 verschillende sprongen of huppen, indirect verbonden, met minimaal 1 sprong met beenspreiding minimaal A waarde in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie 0.50
2. Salto voorwaarts of achterwaarts 0.50
3. Een acrolijn met minimaal 2 verschillende elementen met vlucht 0.50
4. Een acrobatisch element met vlucht en handensteun voorwaarts of zijwaarts en een acrobatisch element met vlucht en handensteun achterwaarts 0.50

juli '23

## Verbindingswaarde

<b>Brug Ongelijk</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>
Dezelfde of verschillende	A + A	A + B of hoger
<b>De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.</b>		
<b>Balk</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>
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
<b>De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.</b>		
<b>Vloer</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>
Acro– 2 elementen met vlucht waarvan minimaal 1 salto	A + A	A + B of hoger
Dans – maximaal 2 verschillende elementen	A + A	A + B of hoger
<i>In een verbinding bestaande uit meer dan 2 direct verbonden gymnastische sprongen of draaien kan slechts voor de eerste verbinding VW worden toegekend.</i>		
<b>De volgorde waarin de elementen worden geturnd in bovenstaande verbindingen is vrij.</b>		
Mix uitgevoerd in de aangegeven volgorde:	A-acro met vlucht of hoger + A-dans of hoger	

**Supplement F – Jeugd divisie 4 & Junior divisie 5 & Senior divisie 6**

<b>D Score</b>	
<b>Moeilijkheidswaarde</b>	7 hoogste waarde elementen TA (0.1) - A (0.1) – B (0.2) * Minimaal 2 acro elementen en minimaal 3 danselementen op balk en vloer
<b>Samenstellingseisen</b>	max. 2.00
<b>Verbindingswaarde</b>	0.10 per keer
<b>E Score</b>	
<b>Technische Uitvoering</b>	<b>max. 10.00</b> Uitvoering Artistieke Presentatie op balk en vloer

\* C, D, E, F, G en H elementen mogen geturnd worden voor MW, VW en SE, maar worden geteld als B elementen

**Samenstellingseisen**
**Sprong – Meerkamp**

1. Er moet 1 sprong uitgevoerd worden.

**Sprong – Toestelfinale en Kwalificatie voor een toestelfinale**

1. Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden; dit moeten verschillende sprongen zijn. De sprongen mogen wel uit dezelfde spronggroep komen.
2. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 sprongen. De eerste sprong geldt voor de meerkamp.

**Brug Ongelijk**

- |  |      |
|--|------|
| 1. 1 kip   | 0.50 |
| 2. Gesloten opzwaai minimaal horizontaal (ergens in de oefening)           | 0.50 |
| 3. Een cirkelement uit groep 2, 4 of 5 van minimaal A waarde (geen vlucht) | 0.50 |
| 4. Een liggerwissel vanuit een element                                     | 0.50 |

**Balk - SE 1 t/m 4 moeten op de balk geturnd worden**

- |   |      |
|---|------|
| 1. Een verbinding van minimaal 2 verschillende danselementen, waarvan 1 sprong met beenspreiding minimaal TA waarde in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie | 0.50 |
| 2. Een draai uit groep 3  | 0.50 |
| 3. Een acrobatische element van minimaal A waarde   | 0.50 |
| 4. Een acrobatisch element door of tot handstand  | 0.50 |

**Vloer - SE 2 t/m 4 moeten in een acrolijn geturnd worden**

- |   |      |
|---|------|
| 1. Een danspassage samengesteld uit 2 verschillende sprongen of huppen, indirect verbonden, met minimaal 1 sprong met beenspreiding minimaal TA waarde in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie. Tenminste 1 sprong moet minimaal A waarde hebben. | 0.50 |
| 2. Salto voorwaarts of achterwaarts   | 0.50 |
| 3. Een acrolijn met minimaal 2 verschillende elementen met vlucht   | 0.50 |
| 4. Een acrobatisch element met vlucht met handensteun voorwaarts of zijwaarts en een acrobatisch element met vlucht met handensteun achterwaarts  | 0.50 |

**Verbindingswaarde**

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



## Supplement G – Jeugd divisie 5 & Junior divisie 6 & Senior divisie 6

### D Score

<b>Moeilijkheidswaarde</b>	6 hoogste waarde elementen TA (0.1) - A (0.1) * Minimaal 2 acro elementen en minimaal 3 danselementen op balk en vloer
<b>Samenstellingseisen</b>	max. 2.00
<b>Verbindingswaarde</b>	0.10 per keer

### E Score

<b>Technische Uitvoering</b>	<b>max. 10.00</b> Uitvoering Artistieke presentatie op balk en vloer
------------------------------	--

\* B, C, D, E, F, G en H elementen mogen geturnd worden voor MW, VW en SE, maar worden geteld als A elementen

### Samenstellingseisen

#### Sprong – Meerkamp

1. Er moet 1 sprong uitgevoerd worden.

#### Sprong – Toestelfinale en Kwalificatie voor een toestelfinale

1. Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden; dit mogen dezelfde sprongen zijn.
2. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 sprongen. De eerste sprong geldt voor de meerkamp.

#### Brug Ongelijk

- |  |      |
|--|------|
| 1. 1 strekhangzwaai minimaal 30° onder horizontaal               | 0.50 |
| 2. Gesloten opzwaai minimaal horizontaal (ergens in de oefening) | 0.50 |
| 3. Een cirkelement uit groep 2, 4 of 5 (geen vlucht)             | 0.50 |
| 4. Een liggerwissel vanuit een element                           | 0.50 |

#### Balk - SE 1 t/m 4 moeten op de balk geturnd worden

- |   |      |
|---|------|
| 1. Een verbinding van minimaal 2 verschillende danselementen, waarvan 1 sprong met beenspreiding minimaal TA waarde in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie | 0.50 |
| 2. Een draai uit groep 3  | 0.50 |
| 3. Een acrobatisch element  | 0.50 |
| 4. Een acrobatisch element door of tot handstand  | 0.50 |

#### Vloer - Voor het toekennen van de afsprong is het minimum aantal acrolijnen 2

- |  |      |
|--|------|
| 1. Een danspassage samengesteld uit 2 verschillende sprongen of huppen, indirect verbonden, met minimaal 1 sprong met beenspreiding minimaal TA waarde | 0.50 |
| 2. Een acrobatisch element voor-/zijwaarts <b>en</b> achterwaarts  | 0.50 |
| 3. Een acrolijn met minimaal 1 element met vlucht  | 0.50 |
| 4. Een 2 <sup>e</sup> acrolijn met minimaal 2 verschillende elementen, waarvan minimaal 1 element met vlucht   | 0.50 |

### Verbindingswaarde

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



## Supplement H – Jeugd divisie 6 & Junior divisie 6

<b>D Score</b>	
<b>Moeilijkheidswaarde</b>	5 hoogste waarde elementen op brug 6 hoogste waarde elementen op balk en vloer TA (0.1) - A (0.1) * Minimaal 2 acro elementen en minimaal 3 danselementen op balk en vloer
<b>Samenstellingseisen</b>	max. 2.00
<b>Verbindingswaarde</b>	0.10 per keer
<b>E Score</b>	
<b>Technische Uitvoering</b>	<b>max. 10.00</b> Uitvoering Artistieke presentatie op balk en vloer

\* B, C, D, E, F, G en H elementen mogen geturnd worden voor MW, VW en SE, maar worden geteld als A elementen

### Samenstellingseisen

#### Sprong – Meerkamp

1. Er moet 1 sprong uitgevoerd worden.

#### Sprong – Toestelfinale en Kwalificatie voor een toestelfinale

1. Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden; dit mogen dezelfde sprongen zijn.
2. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 sprongen. De eerste sprong geldt voor de meerkamp.

#### Brug Ongelijk

1. 1 strekhangzwaai 30° onder horizontaal 0.50
  2. Een element aan de lage ligger 0.50
  3. Een cirkelement uit groep 2, 4 of 5 (geen vluchtelement) 0.50
  4. Een element aan de hoge ligger **of** naar de hoge ligger (geen afsprong) 0.50
- N.B. neerspringen van de hoge ligger om de afsprong vanuit steun op de lage ligger uit te voeren is toegestaan

#### Balk - SE 1 t/m 4 moeten op de balk geturnd worden

1. Een verbinding van minimaal 2 verschillende danselementen, waarvan 1 sprong met beenspreiding minimaal TA waarde in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie 0.50
2. Een draai uit groep 3 0.50
3. Een acrobatisch element 0.50
4. Een houdingselement (zweefhouding / (hand)stand) 0.50

#### Vloer - Voor het toekennen van de afsprong is het minimum aantal acrolijnen 2

1. Een danspassage samengesteld uit 2 verschillende sprongen of huppen, indirect verbonden, met minimaal 1 sprong met beenspreiding minimaal TA-waarde 0.50
2. Een acrobatisch element voor-/zijwaarts **en** achterwaarts 0.50
3. Een acrolijn met minimaal 1 element met vlucht 0.50
4. Een 2<sup>e</sup> acrolijn met minimaal 1 element met vlucht (geen herhaald element) 0.50

## Verbindingswaarde

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

### **Overzicht van aanpassingen en wijzigingen**

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

- Supplement A t/m D – vloer: bij toelichting verbindingswaarde de tekst gymnastische sprongen gewijzigd naar gymnastische elementen.
- Supplement D – balk: bij SE 3 toegevoegd achterwaarts of minimaal B waarde
- Supplement D – balk: SE 4 gewijzigd naar 1 van de 2 elementen door of tot handstand.
- Supplement E – brug: bij SE 2 toegevoegd minimaal A waarde.
- Supplement F – vloer: in SE 4 'met handensteun' bij acrobatisch element achterwaarts verwijderd.
- Supplement G – vloer: SE 4 gewijzigd naar 1 van de 2 elementen met vlucht

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

- Balk – supplement E: In de kop van balk de tekst aangepast naar SE 1, 2 (draai), 3 en 4 moeten op de balk geturnd worden.