

# NEDERLANDSE STUDENTEN TURN BOND



## Damesreglementen 2009

Carina Bouwmeester  
Versie 1.1  
September 2009

## **Inhoudsopgave**

<b>Inleiding</b>	<b>2</b>
<b>Algemene bepalingen</b>	<b>5</b>
<b>Dames 1</b>	<b>9</b>
<b>Dames 2</b>	<b>11</b>
<b>Dames 3</b>	<b>13</b>
<b>Dames 4</b>	<b>15</b>
<b>Dames 5</b>	<b>16</b>
<b>Dames 6</b>	<b>17</b>
<b>Studenten A-elementen</b>	<b>18</b>

**De meest recente versie van het damesreglement van de Nederlandse Studenten Turn Bond is altijd te vinden op [www.nstb.nl/reglementen](http://www.nstb.nl/reglementen).**

## Inleiding

Hieronder zal het damesreglement van het studententurnen binnen de Nederlandse Studenten Turn Bond (NSTB) worden uitgelegd en besproken.

## Score

Een oefening wordt opgebouwd uit een D-score en een E-score. De D-score is de score voor de moeilijkheid (difficulty) van de oefening. Deze omvat de moeilijkheidswaarde (MW), samenstellingseisen (SE) en waar van toepassing de verbindingswaarde (VW) van elementen. De E-score is de score voor de uitvoering. Deze wordt bepaald door de technische uitvoering en de artistieke presentatie. De uiteindelijke score wordt bepaald door het optellen van D-score en E-score.

## D-score

**Moeilijkheidswaarde** De moeilijkheidswaarde is een optelsom van de respectievelijk 8, 7 of 6 hoogste elementen (inclusief de afsprong) volgens de supplementen van de niveaus. Per niveau is een restrictie aangegeven van welke elementen geteld mogen worden voor moeilijkheidswaarde. Voor waarde elementen in een niveau mag je hogere elementen turnen, maar die krijgen dan dezelfde waarde als het hoogste waarde element dat geturnd mag worden in dat niveau. Doet een turnster bijvoorbeeld een C-element terwijl alleen TA, A en B elementen tellen als waarde elementen, dan krijgt het C-element de waarde van een B-element.

Element	Waarde
TA	0.1 pnt
A	0.1 pnt
B	0.2 pnt
C	0.3 pnt
D	0.4 pnt

In Dames 6 wordt het gebruik van zogenaamde Studenten A-elementen (SA) toegestaan. In dit niveau geldt dat de SA elementen 0.1 punt en de TA en A elementen 0.2 punt waard zijn.

Voor het tellen van elementen voor de moeilijkheidswaarde geldt bij balk en vloer een extra regel. Er mag maar een maximum aan acrobatische elementen worden geteld en een minimum van gymnastische elementen moet worden geteld. De afsprong hoort altijd bij de elementen die worden geteld voor de moeilijkheidswaarde en is een acrobatisch element.

Niveau	Acrobatische elementen	Gymnastische elementen
Dames 1	Max. 5	Min. 3
Dames 2		
Dames 3	Max. 4	Min. 3
Dames 4		
Dames 5	Max. 3	Min. 3
Dames 6		

**Samenstellingseisen** Bij de toestellen brug ongelijk, balk en vloer worden er 5 samenstellingseisen per niveau aangegeven. Wanneer voldaan wordt aan een samenstellingseis, levert dat (maximaal) 0.50 punten op. Samenstellingseisen moeten worden vervuld door elementen van waarde. Een element mag meerdere samenstellingseisen vervullen.

**Verbindingswaarde** Verbindingswaarde wordt toegekend wanneer 2 verschillende elementen van waarde achter elkaar worden geturnd in een verbinding. Per niveau staat aangegeven welke combinaties van elementen verbindingswaarde opleveren. Verbindingswaarde kan alleen in de niveaus Dames 1,2 en 3 worden verdiend. Verbindingswaarde kan alleen worden toegekend, wanneer de verbinding zonder val is uitgevoerd.

Alle acrobatische vluchtelementen (bij vloer alleen zonder steun van de handen bij Dames 1 en Dames 2 en met steun van de handen en 1 salto in Dames 3) en dans elementen zoals gespecificeerd in de formules in de supplementen van de niveaus, mogen worden gebruikt.

Uitzondering Balk: acrobatische elementen zonder vlucht, rollen en handstanden mogen als acrobatische elementen voor verbindingswaarde geteld worden in Dames 3.

## E-score

De E-score wordt bepaald door de technische uitvoering en artistieke presentatie. Voor een perfecte uitvoering kan een turnster maximaal 10.00 punten verdienen. Afwijkingen van een goede uitvoering worden van deze 10.00 punten afgehaald. De aftrekken daarvoor worden omschreven in artikel 6 en 7 van het FIG. Deze aftrektabel zal ook voor dit reglement gebruikt worden. Wanneer een turnster te weinig elementen uitvoert dan per niveau is aangegeven, zal dat invloed hebben op de maximale E-score die kan worden toegekend (zie onderstaande tabel, de niveaus zijn afgekort, bijv D1 is Dames 1).

Maximale E-score	Niveau D1, D2 8 elementen	Niveau D3, D4 7 elementen	Niveau D5, D6 6 elementen
10.00 punten	7 of 8	6 of 7	5 of 6
6.00 punten	5 of 6	4 of 5	3 of 4
4.00 punten	3 of 4	2 of 3	2
2.00 punten	1 of 2	1	1
0.00 punten	0	0	0

### Voorbeeld bepalen score

Dames 2:

Balkoefening:

TA	TA	TA	C	A	A + B	A	B
0.1	0.1	-	0.3	0.1	0.1 0.2	0.1	0.2
					0.1		
		SE3/SE4	SE2	SE1	SE3	SE5	

$$\begin{array}{r}
 \text{MW:} \\
 2 \text{ TA} \quad = 0.2 \\
 3 \text{ A} \quad = 0.3 \\
 2 \text{ B} \quad = 0.4 \\
 1 \text{ C} \quad = 0.3 \quad + \\
 \hline
 1.2
 \end{array}$$

$$\begin{array}{r}
 \text{SE:} \quad 5 \times 0.5 \quad = 2.5 \\
 \text{VW:} \quad 1 \times 0.1 \quad = 0.1 \quad + \\
 \hline
 \text{D-score} \quad = 3.8
 \end{array}$$

$$\begin{array}{r}
 \text{Uitvoeringsaftrekken} \quad = 1.8 \\
 \hline
 \text{E-score} \quad = 8.2
 \end{array}$$

$$\text{Eindscore} \quad 3.8 + 8.2 \quad = 12.0$$

## Algemene bepalingen

### Kleding

Het is op alle niveaus toegestaan een korte legging (tot boven de knie) te dragen onder of over een turnpakje. Hiervoor wordt geen puntenaftrek gegeven.

Wanneer bandage wordt gedragen is het niet verplicht dat deze een beige kleur heeft. Andere kleuren dan beige zijn ook toegestaan.

### Hulpverlening

Hulpverlening geeft 1.00 punt aftrek. Elementen waarbij hulpverlening heeft plaatsgevonden tellen niet mee als waarde element voor de moeilijkheidswaarde en ook kan het element geen samenstellingseis vervullen of voor verbindingswaarde zorgen. Hulpverlening bij sprong maakt op alle niveaus de sprong ongeldig en geeft dus 0.00 punten. Dit geldt voor de niveaus Dames 1 tot en met Dames 5.

Een uitzondering is Dames 6, daar geeft hulpverlening bij brug, balk en vloer aftrek van 1.00 punt, maar telt het element zonedig mee voor de moeilijkheidswaarde. Bij sprong geeft hulpverlening bij Dames 6 een aftrek van 2.00 punten, maar het maakt de sprong niet ongeldig.

### Sprong

De sprongtabellen die worden gebruikt voor de niveaus Dames 1 tot en met Dames 5 zijn gelijk aan een bepaald niveau uit het NTS van de KNGU. Alleen niveau 6 heeft een eigen lijst met sprongen die uitgevoerd mogen worden. Deze lijst staat in het supplement van niveau 6 aangegeven.

Dames 1	NTS 3
Dames 2	NTS 4
Dames 3	NTS 5
Dames 4	NTS 7
Dames 5	NTS 8
Dames 6	Zie supplement Dames 6

In de niveaus Dames 3 tot en met Dames 6 mag gekozen worden tussen het gebruik van een springplank of minitrampoline.

## Brug

In de niveaus Dames 4 t/m 6 is tussenzwaai als strekhangzwaai (voorzwaai en achterzwaai) een TA-element en geeft dan geen aftrek van 0.50 punten.

Toestelspecifieke aftrekken:

Fouten	0.10	0.3	0.5 of meer
Tussenzwaai (geen aftrek in Dames 4 t/m 6)			0.5
Liggerwissel zonder uitvoering van een element (geen aftrek in Dames 6)		X	
Amplitude in:			
- Zwaai voor- of achterwaarts onder horizontaal	X		
- Opzwaaien	X	X	

Voor Dames 1 en Dames 2 geldt dat elementen die als opsprong worden uitgevoerd in de oefening herhaald mogen worden, maar slechts eenmaal moeilijkheidswaarde krijgen. Voor Dames 3 t/m Dames 6 geldt dat elementen die als opsprong (1.101, 1.103 en 1.104) worden uitgevoerd in de oefening herhaald mogen worden en dan 2 keer moeilijkheidswaarde voor deze elementen krijgen.

## Balk

Er is geen minimale tijdsduur aan een balkoefening verbonden, wel een maximale tijdsduur. Overschrijding van de maximale tijdsduur geeft een aftrek van 0.10 punt.

Maximale tijdsduur balkoefening:

Dames 1 + 2 90 seconden

Dames 3 + 4 80 seconden

Dames 5 + 6 70 seconden

Voor de niveaus Dames 2 t/m Dames 6 zijn er TA-elementen die minimaal 1 seconde moeten worden aangehouden om moeilijkheidswaarde te krijgen.

**Dansserie** Een dansserie houdt in dat er minimaal 2 gymnastische sprongen verbonden moeten zijn. Deze sprongen mogen met afzet van 2 benen zijn.

## Vloer

Muziek bij de vloeroefening is verplicht in de niveaus Dames 1 tot en met Dames 5. Afwezigheid van muziek of muziek met woorden geeft een aftrek van 1.00 punt.

Er is geen minimale tijdsduur aan de muziek van een vloeroefening verbonden, wel een maximale tijdsduur. Overschrijding van de maximale tijdsduur geeft een aftrek van 0.10 punt.

Maximale tijdsduur vloeroefening:

Dames 1 + 2	90 seconden
Dames 3 + 4	80 seconden
Dames 5 + 6	70 seconden

Op wedstrijden waar geen officiele vrije oefeningsvloer aanwezig is, is bij het onderdeel vloer het gebruik van een springplank toegestaan voor acrobatische elementen.

**Acrolijn (Dames 1 en 2)** Een acrolijn mag bestaan uit minimaal 1 element met vlucht en zonder handensteun en met afzet van 2 voeten; inclusief mix verbinding.

**Acrolijn (Dames 3 t/m 6)** Een acrolijn mag bestaan uit minimaal 1 element met vlucht met of zonder handensteun en met afzet van 1 of 2 voeten; inclusief mix verbinding.

**Danspassage** Een danspassage bestaat uit 2 of meer verschillende sprongen of huppen (uit de elemententabel) direct of niet direct verbonden (met snelle passen, kleine sprongetjes, huppen, chasses en chain draaien). Het doel is over een groot oppervlakte een vloeiend bewegingspatroon te creëren. Sprongen met afzet van twee benen of draaien zijn niet toegestaan, omdat deze statisch zijn. Sprongen met afzet van 1 been en huppen moeten op 1 been landen als ze uitgevoerd worden als eerste element in de danspassage.

Verbindingswaarde tussen gymnastische elementen wordt alleen toegekend wanneer de elementen direct verbonden zijn.

**Mixverbinding** Een mixverbinding is een verbinding tussen een acrobatisch element en een gymnastisch element.

**Afsprong** De afsprong is de laatste acrolijn voor Dames 1 t/m 3. Voor Dames 4 t/m 6 mag dit ook een acrobatisch element (zonder vluchtfase) zijn.

Daar waar dit reglement niet in voorziet, gelden eerst de regels uit het Nationaal Turn Systeem van de KNGU van 2009 en vervolgens de regels uit het FIG (2009-2013).

## Dames 1 (gelijk aan NTS 3)

### D-score:

- MW: de hoogste 8 waarde elementen (inclusief afsprong) van A (0.1),  
B (0.2), C (0.3) en D (0.4)
- SE: Maximaal 2.50
- VW:  $B+B/C = 0.1$   
 $C+C = 0.2$

*E t/m G elementen mogen geturnd worden voor MW en SE, maar worden dan geteld als D elementen*

### Samenstellingseisen:

#### Sprong:

1. Er moet worden aangegeven welke sprong uitgevoerd wordt
2. Er mogen twee sprongen geturnd worden, waarvan de beste sprong telt

#### Brug ongelijk:

**Max. 2.50**

- |  |                |
|--|----------------|
| 1. Vluchtelement van hoge ligger naar lage ligger of andersom of aan dezelfde ligger; min. B | 0.50           |
| 2. B-element uit groep 2 of 4 of 5 (geen vluchtelement)                                      | 0.50           |
| 3. Element met lengteasdraai van minimaal 180° in de oefening                                | 0.50           |
| 4. Cirkelement vw of aw door of tot handstand  | 0.50           |
| 5. Afsprong; C 0.50; B 0.30; A 0.30  | 0.50/0.30/0.30 |

#### Balk:

**Max. 2.50**

- |   |                |
|---|----------------|
| 1. Dansserie van min. 2 verschillende sprongen, incl. sprong met 180° beenspreiding | 0.50           |
| 2. Draai op één been van minimaal 180°  | 0.50           |
| 3. Acrobatische serie van minimaal 2 elementen, waarvan minimaal 1 met vlucht       | 0.50           |
| 4. Acrobatische elementen vw/zw en aw   | 0.50           |
| 5. Afsprong; C 0.50; B 0.30; A 0.30   | 0.50/0.30/0.30 |

<b>Vloer:</b>	<b>Max. 2.50</b>
1. Danspassage van min. 2 verschillende sprongen, incl. sprong met 180° beenspreiding	0.50
2. Acrobatische lijn met 2 salto's	0.50
3. Saltos vw/zw en aw	0.50
4. Salto met lengteasdraai van minimaal 360°	0.50
5. Slot salto: C 0.50; B 0.30; A 0.30	0.50/0.30/0.30

**Verbindingswaarde:**

<b>Toestel</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>
Brug:	B+B/C	C+C
Balk:		
- Acrobatische elementen met vlucht	B+B/C	C+C
- Verschillende gymnastische elementen of mix	B+B/C	C+C
Vloer:		
- Acro salto direct of indirect	B+B/C	C+C
- Verschillende gymnastische elementen of mix	B+B/C	C+C

## Dames 2 (combinatieniveau NTS 4 + NTS 5)

### D-score:

- MW: de hoogste 8 waarde elementen (inclusief afsprong) van TA (0.1),  
A (0.1), B(0.2), C(0.3)  
SE: Maximaal 2.50  
VW:  $A/B+B = 0.1$   
 $B/C+C = 0.2$

*D t/m G elementen mogen geturnd worden voor MW en SE, maar worden dan geteld als C elementen*

### Samenstellingseisen:

#### Sprong:

1. Er moet worden aangegeven welke sprong uitgevoerd wordt
2. Er mogen twee sprongen geturnd worden, waarvan de beste sprong telt

#### Brug ongelijk: Max. 2.50

- |   |                |
|---|----------------|
| 1. Liggerwissel vanuit element  | 0.50           |
| 2. 2 verschillende kippbewegingen   | 0.50           |
| 3. Element uit groep 2 of 4 of 5 (geen vluchtelement)                             | 0.50           |
| 4. Element met lengteasdraai van min. 180° (geen afsprong)<br>of opzwaai min. 45° | 0.50           |
| 5. Afsprong; C 0.50; B 0.50; A 0.30; TA 0.00                                      | 0.50/0.30/0.00 |

#### Balk: Max. 2.50

- |  |                |
|--|----------------|
| 1. Dansserie van min. 2 verschillende sprongen, incl. sprong<br>met 180° beenspreiding; min. A | 0.50           |
| 2. Draai op 1 been of sprong van minimaal 180°   | 0.50           |
| 3. 2 verschillende acrobatische elementen; minimaal A  | 0.50           |
| 4. Acrobatische serie van minimaal 2 elementen (elementen<br>mogen zonder vlucht zijn)         | 0.50           |
| 5. Afsprong; C 0.50; B 0.50; A 0.30; TA 0.00   | 0.50/0.30/0.00 |

<b>Vloer:</b>	<b>Max. 2.50</b>
1. Danspassage: min. 2 verschillende sprongen, incl. sprong met 180° beenspreiding; min. A	0.50
2. Acrobatische lijn van minimaal 2 vluchtelementen, waarvan minimaal 1 salto s	0.50
3. Saltos vw/zw en aw	0.50
4. Salto met lengteasdraai van minimaal 180°	0.50
5. Slot acrobatisch element met vlucht: C 0.50; B 0.50; A 0.50/0.30/0.00 0.30; TA 0.00	

### **Verbindingswaarde:**

<b>Toestel</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>
Brug:	A/B+B	B/C+C
Balk:		
- Acrobatische elementen met vlucht	A/B+B	B/C+C
- Verschillende gymnastische elementen of mix	A/B+B	B/C+C
Vloer:		
- Acrobatische elementen met vlucht, waarvan 1 salto	A/B+B	B/C+C
- Verschillende gymnastische elementen of mix	A/B+B	B/C+C

## Dames 3 (Combinatieniveau NTS 5 + NTS 6)

### D-score:

- MW: de hoogste 7 waarde elementen (inclusief afsprong) van TA (0.1),  
A (0.1) en B (0.2) elementen  
SE: Maximaal 2.50  
VW:  $A+A = 0.1$

*C t/m G elementen mogen geturnd worden voor MW en SE, maar worden dan geteld als B elementen*

### Samenstellingseisen:

#### Sprong:

- 
1. Er moet worden aangegeven welke sprong uitgevoerd wordt
  2. Er mogen twee sprongen geturnd worden, waarvan de beste sprong telt

#### Brug ongelijk: Max. 2.50

- 
- |   |                |
|---|----------------|
| 1. Liggerwissel vanuit element  | 0.50           |
| 2. 2 verschillende kipbewegingen  | 0.50           |
| 3. Element uit groep 2 of 4 of 5 (geen vluchtelement)                             | 0.50           |
| 4. Element met lengteasdraai van min. 180° (geen afsprong)<br>of opzwaai min. 45° | 0.50           |
| 5. Afsprong; B 0.50; A 0.30; TA 0.00  | 0.50/0.30/0.00 |

#### Balk: Max. 2.50

- 
- |   |                |
|---|----------------|
| 1. Dansserie van min. 2 verschillende sprongen, incl. sprong<br>met 180° beenspreiding; min.1 A | 0.50           |
| 2. Draai op 1 been of sprong van minimaal 180°  | 0.50           |
| 3. 2 verschillende acrobatische elementen; minimaal 1 A   | 0.50           |
| 4. Acrobatisch element door of tot handstand (geen af-<br>sprong)                               | 0.50           |
| 5. Afsprong; B 0.50; A 0.30; TA 0.00  | 0.50/0.30/0.00 |

<b>Vloer:</b>	<b>Max. 2.50</b>
1. Danspassage: min. 2 verschillende sprongen, incl. sprong met 180° beenspreiding; min. 1 A	0.50
2. Acrobatische lijn van minimaal 2 vluchtelementen, waarvan minimaal 1 salto	0.50
3. Salto vw/zw of aw	0.50
4. Acrobatische elementen met vlucht en steun van de handen vw/zw en aw	0.50
5. Slot acrobatisch element met vlucht: B 0.50; A 0.30; TA 0.00	0.50/0.30/0.00

### **Verbindingswaarde:**

<b>Toestel</b>	<b>0.1</b>
Brug:	A+A
Balk:	
- Acrobatische elementen met vlucht	A+A
- Verschillende gymnastische elementen of mix	A+A
Vloer:	
- Acrobatische elementen met vlucht, waarvan 1 salto	A+A
- Verschillende gymnastische elementen of mix	A+A

## Dames 4 (gelijk aan NTS 7)

### D-score:

- MW: de hoogste 7 waarde elementen (inclusief afsprong) van TA (0.1),  
A (0.1) en B (0.2) elementen  
SE: Maximaal 2.50  
VW: n.v.t.

*C t/m G elementen mogen geturnd worden voor MW en SE, maar worden dan geteld als B elementen*

### Samenstellingseisen:

#### Sprong:

- 
1. Er moet worden aangegeven welke sprong uitgevoerd wordt
  2. Er mogen twee sprongen geturnd worden, waarvan de beste sprong telt

#### Brug ongelijk: Max. 2.50

- 
- |   |           |
|---|-----------|
| 1. Liggerwissel vanuit element                        | 0.50      |
| 2. 1 kippbeweging                                     | 0.50      |
| 3. Element uit groep 2 of 4 of 5 (geen vluchtelement) | 0.50      |
| 4. Opzwaai minimaal horizontaal                       | 0.50      |
| 5. Afsprong; B 0.50; A 0.50; TA 0.30                  | 0.50/0.30 |

#### Balk: Max. 2.50

- 
- |  |           |
|--|-----------|
| 1. Dansserie van minimaal 2 verschillende sprongen, inclusief sprong met beenspreiding | 0.50      |
| 2. Draai op 1 been of sprong van minimaal 180°   | 0.50      |
| 3. Acrobatisch element; minimaal A   | 0.50      |
| 4. Acrobatisch element door of tot handstand (geen afsprong)                           | 0.50      |
| 5. Afsprong; B 0.50; A 0.50; TA 0.30   | 0.50/0.30 |

#### Vloer: Max. 2.50

- 
- |   |           |
|---|-----------|
| 1. Danspassage van min. 2 verschillende elementen, incl. sprong met beenspreiding; min. 1 A | 0.50      |
| 2. Acrobatische lijn van minimaal 2 verschillende vluchtelementen                           | 0.50      |
| 3. Salto vw/zw of aw  | 0.50      |
| 4. Acrobatische elementen met steun van de handen vw/zw en aw                               | 0.50      |
| 5. Slot acrobatisch element: B 0.50; A 0.50; TA 0.30  | 0.50/0.30 |

## Dames 5 (gelijk aan NTS 8)

### D-score:

- MW: de hoogste 6 waarde elementen (inclusief afsprong) van TA (0.1) en A (0.1) elementen  
SE: Maximaal 2.50  
VW: n.v.t.

*B t/m G elementen mogen geturnd worden voor MW en SE, maar worden dan geteld als A elementen*

### Samenstellingseisen:

#### Sprong:

- 
1. Er moet worden aangegeven welke sprong uitgevoerd wordt
  2. Er mogen twee sprongen geturnd worden, waarvan de beste sprong telt

#### Brug ongelijk: Max. 2.50

- 
- |   |      |
|---|------|
| 1. Liggerwissel vanuit element                        | 0.50 |
| 2. Strekhangzwaai 30° onder horizontaal               | 0.50 |
| 3. Element uit groep 2 of 4 of 5 (geen vluchtelement) | 0.50 |
| 4. Opzwaai minimaal horizontaal                       | 0.50 |
| 5. Afsprong; A 0.50; TA 0.50                          | 0.50 |

#### Balk: Max. 2.50

- 
- |  |      |
|--|------|
| 1. Dansserie van minimaal 2 verschillende sprongen           | 0.50 |
| 2. Draai op 1 been of sprong van minimaal 180°               | 0.50 |
| 3. Acrobatisch element                                       | 0.50 |
| 4. Acrobatisch element door of tot handstand (geen afsprong) | 0.50 |
| 5. Afsprong; A 0.50; TA 0.50                                 | 0.50 |

#### Vloer: Max. 2.50

- 
- |   |      |
|---|------|
| 1. Danspassage van minimaal 2 verschillende sprongen                          | 0.50 |
| 2. Acrobatische lijn van minimaal 2 verschillende elementen, waarvan 1 vlucht | 0.50 |
| 3. Acrobatisch element aw   | 0.50 |
| 4. Acrobatisch element vw/zw  | 0.50 |
| 5. Slot acrobatisch element: A 0.50; TA 0.50                                  | 0.50 |

## Dames 6

### D-score:

- MW: de hoogste 6 waarde elementen (inclusief afsprong) van SA (0.1),  
TA (0.2) en A (0.2)  
SE: Maximaal 2.50  
VW: n.v.t.

*B t/m G elementen mogen geturnd worden voor MW en SE, maar worden dan geteld als A elementen*

### Samenstellingseisen:

#### Sprong:

1. Er moet worden aangegeven welke sprong uitgevoerd wordt
2. Er mogen twee sprongen geturnd worden, waarvan de beste sprong telt

Onderdeel	D-score
<i>Plank:</i>	
Halve draai in	2.60
Overslag	2.40
Overhurken met zweven op of boven horizontaal	1.90
Overspreiden met zweven op of boven horizontaal	1.90
Overhurken met zweven onder horizontaal	1.70
Overspreiden met zweven onder horizontaal	1.70
<i>Trampoline:</i>	
Halve draai in	1.60
Overslag	1.40
Overhurken met zweven op of boven horizontaal	0.90
Overspreiden met zweven op of boven horizontaal	0.90
Overhurken met zweven onder horizontaal	0.70
Overspreiden met zweven onder horizontaal	0.70

#### Brug ongelijk:

**Max. 2.50**

1. Onderdeel aan de lage ligger (geen opsprong) 0.50
2. Onderdeel aan of naar de hoge ligger (geen afsprong) 0.50
3. Element uit groep 2 of 4 of 5 (geen vluchtelement) 0.50
4. Strekhangzwaai 30° onder horizontaal 0.50
5. Afsprong A 0.50, TA 0.50, SA 0.30 0.50/0.50/0.30

**Balk:** **Max. 2.50**

1. Dansserie van minimaal 2 verschillende sprongen	0.50
2. Draai op 1 been van minimaal 180°	0.50
3. Houdingselement (min. 2 seconden aanhouden)	0.50
4. Onderdeel dicht bij de balk, waarbij de romp de balk raakt (hoeft geen element te zijn)	0.50
5. Afsprong A 0.50, TA 0.50, SA 0.30	0.50/0.50/0.30

**Vloer:** **Max. 2.50**

1. Danspassage van minimaal 2 verschillende sprongen	0.50
2. Gymnastische draai van minimaal 360° op een been of gesprongen	0.50
3. Acrobatisch element vw/zw of aw	0.50
4. Acrobatisch element met vluchtfase	0.50
5. Slot acrobatisch element A 0.50, TA 0.50, SA 0.30	0.50/0.50/0.30

## Studenten A-elementen (SA)

**Brug ongelijk:**

Onderdeel	Groep
Borstwaartsomtrekken met afzet van 1 been	1
Vanuit streksteun op hoge ligger wegzetten tot strekhangzwaai (romp 30 onder horizontaal, gezien vanuit de schouders)	2
Staan tussen de liggers en met afzet van de voeten op de lage ligger komen tot streksteun aan de hoge ligger	2
Hang aan hoge ligger met gezicht richting lage ligger, borstwaartsom aan hoge ligger met afzet van één of beide benen tegen lage ligger	3
Molendraai	4
Zitdraai met gebogen benen	4
Vanuit zit of ruglingse steun met beide voeten tegelijkertijd inhurken	5
Neerzwaai tussen de liggers, 1/2 draai in de voorzwaai tot stand	6
Onderzwaai vanaf de lage ligger tot stand	6

**Balk:**

Onderdeel	Groep
Afzet met beide benen tot streksteun op de balk, één been overheffen tot rijzit	1
Streksprong (zonder overstrekking)	2
1/2 draai (180°) op één been, vrije been naar keuze	3
Zweefstand horizontaal (90°) (2sec)	4
Vanuit ruglig rollen naar kaarsstand (2 sec)	4
Vluchtige spreidhoeksteun 90°	4
Vluchtige hoeksteun 90°	4
Rol achterover met hoofd naast de balk, ook tot kniezit	4
Klemrol voorover	4
Hurksprong met afzet van 2 benen	6
Streksprong met 1/2 draai	6
Streksprong met 1/1 draai	6

**Vloer:**

Onderdeel	Groep
1/2 draai (180°) op één been, vrije been naar keuze	2
Zweefrol voorover (heupen niet gestrekt)	3
(Loop)overslag voorover met afzet handen van de springplank	3
Spagaat of split	3
Zweefstand (minimaal 2 seconden)	3