



Nederlandse Studenten TurnBond

**Waarderingsvoorschriften
Turnen Heren**

Editie 2010

**Auteur: Raymond Nankoe
Versie: 1.0**

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave.....	2
Inleiding en algemene regelingen	3
Inleiding.....	3
Bepalen van de score.....	3
Afwijking van FIG – Code of Points 2009 en KNGU – Nationaal Turn Systeem 2009	3
Bonusregeling	3
Voorbeeld: bepalen van de score.....	4
Elementgroepen per toestel.....	5
Vloer	5
Voltige.....	5
Ringen.....	5
Sprong	5
Brug	5
Rek	5
Toesteisen	6
Vloer	6
Voltige.....	6
Ringen.....	6
Sprong	6
Brug	6
Rek	6
Toegevoegde A-elementen (tA)	7
Studenten A-elementen (sA)	9
Toegevoegde sprongen.....	9
Heren niveau 1 (gelijk aan KNGU NTS 5)	10
Heren niveau 2 (gelijk aan KNGU NTS 7)	11
Heren niveau 3 (gelijk aan KNGU NTS 9)	12
Heren niveau 4	13

Inleiding en algemene regelingen

Inleiding

Deze waarderingsvoorschriften zijn gebaseerd op het FIG – Code of Points 2009 en het KNGU - Nationaal Turn Systeem Heren editie 2009.

Daar waar dit reglement niet in voorziet, gelden eerst de regels uit het FIG – Code of point 2009 en vervolgens de regels uit het Nationaal Turn Systeem Heren editie 2009.

In het geval van een onenigheid over de interpretatie van deze waarderingsvoorschriften is de uitspraak van het NSTB-bestuur bindend.

Bepalen van de score

Op alle toestellen bestaan er 2 soorten scores, "D" en "E". De D-score (difficulty) wordt bepaald uit de inhoud van de oefening en de E-score (execution) wordt bepaald uit de presentatie van de oefening, gerelateerd aan compositie-eisen, techniek en lichaamshouding. De eindscore is het totaal van de D-score en de E-score.

Afwijking van FIG – Code of Points 2009 en KNGU – Nationaal Turn Systeem 2009

- De regel 'maximaal 4 elementen uit dezelfde structuurgroep' komt in dit reglement te vervallen.
- De regel 'maximaal 4 krachtelemeten in directe verbinding' op ringen komt in dit reglement te vervallen.
- 'Een been flank' toegevoegd als tA op voltige
- 'Uit strekhang komen tot omgekeerde hang met gestrekt lichaam' toegevoegd als tA op ringen
- In heren niveau 1 (gelijk aan NTS5) is het toegestaan om E-, F- en G-elementen te turnen
- In heren niveau 2 (gelijk aan NTS7) is het toegestaan om D-elementen te turnen
- De waardes van elementen zijn afwijkend (muv heren niveau 4) :

(t)A	B	C	D	E	F	G
0,1	0,3	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9

Bonusregeling

Bij Heren 3 en heren 4 is het mogelijk om bonus te verkrijgen door originaliteit. Deze bonus wordt vergeven uit het inzicht van de jury. Per originaliteit kan 0,1 punt bonus verdiend worden met een maximum van 0,2 punt en deze wordt meegenomen in de D-score. Overige bonus wordt vergeven conform FIG – Code of Points 2009.

Voorbeeld: bepalen van de score

In heren niveau 2:

Vereist: 8 elementen

Geturnd: A A A B A
I IV III I V

Totaal 1,60 aan technische- en houdingsfouten

Bepalen eindcijfer:	4x A à 0,1	=	0,40	
	1x B à 0,3	=	0,30	
	3x Elementgroep à 0,5	=	1,50	
	Afsprong	=	0,30	+
	D-score	=	<u>2,50</u>	
	E-score (8,50 – 1,60)	=	6,90	+
	(3 elementen te weinig, E-score = max. 8,50)			
	Totale score	=	<u>9,40</u>	

Elementgroepen per toestel

Vloer

- I. Niet-acrobatische elementen
- II. Acrobatische elementen voorwaarts
- III. Acrobatische elementen achterwaarts
- IV. Acrobatische elementen zijwaarts, sprongen rugwaarts met ½ draai tot salto's voorover en sprongen voorwaarts met ½ draai tot salto's achterover.

Voltige

- I. Beenzwaaien en scharen
- II. Flanken en Thomasflairs met en/of zonder spindels en/of zonder handstanden
- III. Transport in zij- of dwarssteun
- IV. Keer- en wendzwaaien, flops en combinatie elementen
- V. Afsprongen.

Ringen

- I. Kip en zwaai-elementen (inclusief tot hoeksteun)
- II. Zwaai-elementen tot handstand (2 seconden)
- III. Zwaai-elementen tot een krachthoudingen (geen hoeksteun)
- IV. Houdingen en krachtelementen
- V. Afsprongen.

Sprong

- Groep I. Directe sprongen;
- Groep II. Sprongen met een hele draai in de eerste vluchtfase
- Groep III. Overslag en Yamashita sprongen
- Groep IV. Sprongen met een ¼ draai in de eerste vluchtfase (Tsukahara en Kasamatsu)
- Groep V. Sprongen met een arabier voor de afzet.

Brug

- I. Elementen in of door steun op 2 leggers
- II. Elementen beginnend in bovenarmhang
- III. Elementen in hang aan 1 of 2 leggers
- IV. Onderzwaaien
- V. Afsprongen.

Rek

- I. Lange zwaaien met en zonder draaien
- II. Vluchtelementen
- III. Elementen dicht bij de stok
- IV. Elementen in ellegreep of ruglingse hang
- V. Afsprongen.

Toesteleisen

Vloer

Afmeting 12 m x 12 m

Bij heren niveau 3 en 4 is het gebruik van het gehele vloeroppervlak is niet noodzakelijk

Voltige

Hoogte: 105 cm vanaf bovenkant mat

Ringen

Hoogte: 260 cm vanaf bovenkant mat

Sprong

Heren niveau 1 en 2: hoogte 135 cm gemeten vanaf de grond

Heren niveau 3: hoogte 125 cm of 135 cm gemeten vanaf de grond

Heren niveau 4: hoogte 115 cm, 125 cm of 135 cm gemeten vanaf de grond

De turner laat twee sprongen zien. De sprongen mogen hetzelfde zijn of uit dezelfde spronggroep komen. De juryleden beoordelen beide sprongen. Van de beide scores wordt de hoogste van de twee scores gebruikt als eindscore.

Brug

Heren niveau 1, 2 en 3: hoogte 180 cm vanaf bovenkant mat

Heren niveau 4: hoogte vrij

Rek

Hoogte: 260 cm vanaf bovenkant mat

Toegevoegde A-elementen (tA)

Element / Toestel	ElementGroep
Vloer	
Hoeksteun (2 sec.)	I
Spreidhoeksteun (2 sec)	I
Healy voorwaarts tot ligsteun	I
Stutrol door handstand	I
Streksprong of draai op 1 been met 1/1 of 3/2 draai	I
Loopoverslag voorwaarts	II
Radslag (ook op 1 arm)	IV
Arabier	IV
Voltige	
Vanuit voor steun, een been flank	I
Suisse simple	IV
Dubbelkeren tot stand	V
Wandelflank met uitflanken tot stand	V
Uitflanken met afwenden voor het paard tot stand	V
3-voudig keren	V
Afsprong door de handstand uit pendelzwaai	V
Tjsechenkeren met afwenden	V
Ringen	
Honma gehurkt	I
Stutrol gehurkt	I
Schouderstand	IV
Gelijkhandig opzetten	IV
Plank voor met gespreide benen	IV
Uit strekhang komen tot omgekeerde hang met gestrekt lichaam	IV
Vanuit of door vouwhang achteroverdraaien tot ruglingse hang (2 sec) en langzaam terugkomen tot vouwhang	IV
Salto achterover gehurkt (ook met draai)	V
Salto voorover gehurkt (ook met draai)	V
Brug	
Salto voorover tot bovenarmzwaai	I
Salto voorover tot bovenarmzwaai uit handstand	I
Pirouette voorwaarts tot 45 graden	I
Pendelkip tot streksteun	I
Bovenarmkip tot streksteun	I
Spreidhoeksteun (2 sec)	I
Achteropzet tot steun	II
Achteropzet 1/2 draai tot bovenarmhang	II
Schouderrol voorwaarts	II
Schouderrol achterwaarts	II
Schouderrol achterwaarts tot steun	II
Moy tot bovenarmzwaai	III
Zweefkip met uitspreiden aan de punten tot zweefhangzwaai	III
Stut tot steun	IV
Hoge hoeksteun (Spitzwinkelstütz)	IV
Vanuit strekhangzwaai salto achterover gehurkt	V
Salto achterover (ook met draai)	V
Handstand met wenden tot stand	V

Element / Toestel	ElementGroep
Rek	
Achteropzet tot steun	I
$\frac{3}{4}$ reuzendraai vanuit steun of vanuit reuzendraai	I
Reuzendraai voorwaarts in kruisgreep (ook met $\frac{1}{2}$ draai)	I
Heupdraai voorover	III
Heupdraai achterover	III
Vanuit strek-/buighang borstwaartsomtrekken	III
Heupdraai achterover met heupen/benen minimaal 45 graden boven horizontaal	III
Kip uit zwaai	III
Stille kip	III
Salto voorwaarts gehurkt (ook met draai)	V
Salto achterwaarts gehurkt (ook met draai)	V
(spreid)zolenondersprong tot stand (ook met $\frac{1}{2}$ draai)	V
Hoek- of streksalto voorwaarts	V
Hoeksalto achterwaarts	V

Studenten A-elementen (sA)

Deze studenten A-elementen zijn alleen van toepassing voor heren niveau 4. De hier gepresenteerde lijst is niet volledig en kan naar inzicht van de jury worden uitgebreid. Ook het bepalen van de elementgroep is naar eigen inzicht van de jury.

Element / Toestel	Elementgroep
Vloer	
Iedere rol voorwaarts	I
Iedere rol achterwaarts	I
Handstanden korter dan 2 seconden aangehouden (vluchtige handstand)	I
Voltige	
Eenvoudige beenzwaaien	I
Halve kringflank	II
Eenvoudig wenden als afsprong	V
Ringen	
Zwaaien	I
Knie-opzet tot steun (met ompakken van de hand)	I
Ruglingse hang met loslaten als afsprong	V
Brug	
Zwaaien	I
Schouderstand	II
Iedere rol voorwaarts	II
Iedere rol achterwaarts	II
Zwaai met wenden	V
Rek	
Zwaaien	I
Zwaai met halve draai	I
Ondersprong als afsprong	V

Toegevoegde sprongen

Sprong	A-score
Overhurken zonder duidelijke tweede zweeffase	2.00
Overhurken met duidelijke tweede zweeffase	2.30
Overspreiden	2.30

Heren niveau 1 (gelijk aan KNGU NTS 5)

Oefeningen op Vloer, Voltige, Ringen, Brug en Rekstok worden op basis van onderstaande tabellen beoordeeld door de juryleden:

Minimum aantal elementen	9
D-score	Afsprong + 8 hoogste elementen
E-score	Maximaal 10,00 punten

Regels voor de moeilijkheid

Onderdeel	Waarde
tA	0,1
A	0,1
B	0,3
C	0,5
D	0,6
E	0,7
F	0,8
G	0,9

Elementgroepen en afsprong

Vervullen van een elementgroep (behalve de afsprong)		+0,5
Afsprong	tA or A	+0,00
	B	+0,30
	C of hoger	+0,50

Missende elementen

Conform NTS:

1e element geen aftrek

2e element 0,5 punt aftrek

3e element en meer 1,00 punt aftrek per ontbrekend element

De aftrek wordt toegepast op de E-score.

Heren niveau 2 (gelijk aan KNGU NTS 7)

Oefeningen op Vloer, Voltige, Ringen, Brug en Rekstok worden op basis van onderstaande tabellen beoordeeld door de juryleden:

Minimum aantal elementen	8
D-score	Afsprong + 7 hoogste elementen
E-score	Maximaal 10,00 punten

Regels voor de moeilijkheid

Onderdeel	Waarde
tA	0,1
A	0,1
B	0,3
C	0,5
D	0,6

Elementen met een waarde hoger dan D zijn niet toegestaan

Elementgroepen en afsprong

Vervullen van een elementgroep (behalve de afsprong)		+0,5
Afsprong	tA of A	+0,30
	B of hoger	+0,50

Missende elementen

Conform NTS:

1e element geen aftrek

2e element 0,5 punt aftrek

3e element en meer 1,00 punt aftrek per ontbrekend element

De aftrek wordt toegepast op de E-score.

Herren niveau 3 (gelijk aan KNGU NTS 9)

Oefeningen op Vloer, Voltige, Ringen, Brug en Rekstok worden op basis van onderstaande tabellen beoordeeld door de juryleden:

Minimum aantal elementen	6
D-score	Afsprong + 5 hoogste elementen
E-score	Maximaal 10,00 punten

Regels voor de moeilijkheid

Onderdeel	Waarde
tA	0,1
A	0,1
B	0,3

Elementen met een waarde hoger dan B zijn niet toegestaan

Elementgroepen en afsprong

Vervullen van een elementgroep (behalve de afsprong)		+0,5
Afsprong	tA of A	+0,30
	B of hoger	+0,50

Missende elementen

Conform NTS:

1e element geen aftrek

2e element 0,5 punt aftrek

3e element en meer 1,00 punt aftrek per ontbrekend element

De aftrek wordt toegepast op de E-score.

Herren niveau 4

Oefeningen op Vloer, Voltige, Ringen, Brug en Rekstok worden op basis van onderstaande tabellen beoordeeld door de juryleden:

Minimum aantal elementen	6
D-score	Afsprong + 5 hoogste elementen
E-score	Maximaal 10,00 punten

Regels voor de moeilijkheid

Onderdeel	Waarde
sA	0,1
tA	0,2
A	0,2
B	0,4

Elementen met een waarde hoger dan B zijn niet toegestaan

Elementgroepen en afsprong

Vervullen van een elementgroep (behalve de afsprong)		+0,5
Afsprong	sA	+0,30
	tA of A of hoger	+0,50

Missende elementen

Conform NTS:

1e element geen aftrek

2e element 0,5 punt aftrek

3e element en meer 1,00 punt aftrek per ontbrekend element

De aftrek wordt toegepast op de E-score.