



nederlandse studenten turn bond

Nederlandse Studenten Turn Bond

**Waarderingsvoorschriften
Turnen Heren**

Editie 2017

**Auteur: Michiel Jansen
Versie: 1.1, 9 januari 2018**

Inleiding en algemene regelingen

Inleiding

Deze waarderingsvoorschriften zijn gebaseerd op de laatste versie van de Code of Points 2017-2020 van de FIG en de laatste versie van het Nationaal Turn Systeem Heren editie 2017 van de KNGU.

Daar waar dit reglement niet in voorziet, gelden eerst de regels uit het de Code of Point 2017-2020 en vervolgens de regels uit het Nationaal Turn Systeem Heren editie 2017.

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. Het eindscore is het totaal van de D-score en de E-score.

Afwijking van Code of Points 2017 en Nationaal Turn Systeem 2017

Sprong: 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.

De volgende aanpassingen gelden voor wedstrijden van de NSTB:

- Alle restricties met betrekking tot het maken van een maximaal elementen van eenzelfde soort vervallen binnen dit reglement. Hiervoor moet gedacht worden aan bijvoorbeeld:
 - o De regel 'maximaal 4 elementen uit dezelfde structuurgroep' komt in dit reglement te vervallen.
 - o De regel 'maximaal 3 krachtelementen in directe verbinding' op ringen komt in dit reglement te vervallen.
 - o De regel 'maximaal 2 flank-elementen op vloer' komt in dit reglement te vervallen
 - o Etc.
- De speciale samenstellingsregels voor vloer (verplichte dubbelsalto) en ringen (verplichte zwaai tot handstand) komen in dit reglement te vervallen
- De regel dat elk uniek element maar eenmaal geteld mag worden, blijft van kracht

Elementgroepen per toestel

Vloer

- I. Niet-acrobatische elementen
- II. Acrobatische elementen voorwaarts
- III. Acrobatische elementen achterwaarts en twist-elementen
- IV. Laatste element, mits uit EG II of III (geen I) en op twee voeten geland (geen loopoverslag, zweefrol oid)

Voltige

- I. Beenzwaaien en scharen
- II. Flanken en Thomasflairs met en/of zonder spindels, keren, wenden et cetera
- III. Transport-elementen, inclusief Tong Fei, Wu Guonian, Roth en
- IV. Afsprongen

Ringen

- I. Kip en zwaai-elementen
- II. Houdingen en krachtelementen
- III. Zwaai tot een krachtelementen
- IV. Afsprongen

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. Afsprongen

Rek

- I. Lange zwaaien met en zonder draaien
- II. Vluchtelementen
- III. Elementen dicht bij de stok
- IV. Afsprongen

Toesteleisen

Vloer

Afmeting 12 m x 12 m

Bij heren niveau 4 en 5 is het gebruik van het gehele vloeroppervlak niet noodzakelijk

Voltige

Hoogte: 105 cm vanaf bovenkant mat

Ringen

Hoogte: 260 cm vanaf bovenkant mat

Sprong

Heren niveau 1, 2 en 3: hoogte 135 cm gemeten vanaf de grond

Heren niveau 4 en 5: hoogte 125 cm of 135 cm gemeten vanaf de grond

Het gebruik van een trampoline is toegestaan in niveau 4 en 5, maar levert een penalty van 1,00 punt op.

Brug

Heren niveau 1, 2, 3 en 4: hoogte 180 cm vanaf bovenkant mat

Heren niveau 5: hoogte vrij

Rek

Hoogte: 260 cm vanaf bovenkant mat

Studenten A-elementen (sA)

Deze studenten A-elementen zijn alleen van toepassing voor heren niveau 5. 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
Sprong tot ligsteun	I
Voltige	
Eenvoudige beenzwaaien, ook halve schaar en één been flank	I
Halve kringflank	II
Eenvoudig wenden als afsprong	IV
Ringen	
Zwaaien	I
Knie-opzet tot steun (met ompakken van de hand)	I
Plank achter met gespreide benen	II
Bovenbalans gehurkt	II
Zwaai tot plank voor 2s, ook met gespreide benen	III
Ruglingse hang met loslaten als afsprong	IV
Brug	
Zwaai in steun	I
Schouderstand	II
Iedere rol	II
Zwaai in bovenarmhang	II
Zwaai in hang	III
Vanuit hang, achteropzet tot bovenarmhang	III
Zwaai met wenden	IV
Rek	
Zwaaien	I
Zwaai met halve draai	I
Vanuit steun, opzwaai met halve draai gehurkt over de stok tot hang	II
Voronin gehurkt	II
Buikdraai achterover gehurkt	III
Buikdraai voorover gehurkt	III
Ondersprong als afsprong	IV
Voorzwaai met 1/2 draai neerspringen	IV

Toegevoegde sprongen

Sprong	D-score
Op hurken, streksprong af	0.80
Overspreiden	1.00
Overhurken	1.20

Overzichtstabel NSTB-niveaus

Niveau	Maximale moeilijkheid	sA telt	tA telt	tA als gr. I, II, III	Afsprong 0.3	Afsprong 0.5	Max. aantal elementen	Penalty aantal elementen	Bonusregel vloer
H1	I	nee	nee	nee	B	C of hoger	9 + 1 = 10	7 of meer: 0,00 5 of 6: 4,00 3 of 4: 6,00 1 of 2: 8,00 0: 10,00	A-B, B-B, A-C of B-C = +0,10 D-combi of hoger of C-C = +0,20
H2	D	nee	ja	nee	A	B, C of D	7 + 1 = 8	7 of meer: 0,00 5 of 6: 4,00 3 of 4: 6,00 1 of 2: 8,00 0: 10,00	A-B, B-B, A-C of B-C = +0,10 D-combi of C-C = +0,20
H3	C	nee	ja	ja	tA	A, B of C	6 + 1 = 7	6 of meer: 0,00 5: 1,00 4: 3,00 3: 5,00 1 of 2: 7,00 0: 10,00	A-A, A-B = +0,10 A-C, B-B, B-C of C-C = +0,20
H4	C	nee	ja	ja	tA	A, B of C	4 + 1 = 5	4 of meer: 0,00 3: 1,00 2: 3,00 1: 5,00 0: 10,00	A-A, A-B = +0,10 B-B, B-C of C-C = +0,20
H5	B	ja	ja	ja	sA of tA	A of B	4 + 1 = 5	4 of meer: 0,00 3: 1,00 2: 3,00 1: 5,00 0: 10,00	A-A = +0,10 A-B of B-B = +0,20

Herren niveau 1 (gelijk aan KNGU NTS 4)

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

Maximum aantal elementen, elementgroepen en afsprong

Maximum aantal tellende elementen	10, afsprong + hoogste 9 elementen	
Vervullen van een elementgroep (behalve de afsprong)	sA of tA	+0,00
	A of hoger	+0,50
Afsprong	sA, tA of A	+0,00
	B	+0,30
	C of hoger	+0,50

Regels voor de moeilijkheid

Onderdeel	Waarde
sA	geen waarde
tA	geen waarde
A	0,1
B	0,2
C	0,3
D	0,4
E	0,5
F	0,6
G	0,7
H	0,8
I	0,9

Penalty te kort aan elementen

7 of 8 elementen	Geen penalty
5 of 6 elementen	4,00 punten penalty
4 of 3 elementen	6,00 punten penalty
1 of 2 elementen	8,00 punten penalty
0 elementen	Eindscore 0,00

Bonusregeling

Combinatie van salto's op vloer, conform NTS:

· A-B, A-C of B-C	0,10 punt
· C-C, D-combi of hoger	0,20 punt

Sprong

Hoogte 135 cm.

Het gebruik van een trampoline is niet toegestaan.

Herren niveau 2 (gelijk aan KNGU NTS 6)

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

Maximum aantal elementen, elementgroepen en afsprong

Maximum aantal tellende elementen	8, afsprong + hoogste 7 elementen	
Vervullen van een elementgroep (behalve de afsprong)	sA of tA	+0,00
	A of hoger	+0,50
Afsprong	sA of tA	+0,00
	A	+0,30
	B of hoger	+0,50

Regels voor de moeilijkheid

Onderdeel	Waarde
sA	geen waarde
tA	0,1 (maar géén vervulling elementgroep)
A	0,1
B	0,2
C	0,3
D	0,4
E of hoger	geen waarde, overschrijding maximale moeilijkheid

Penalty te kort aan elementen

7 of 8 elementen	Geen penalty
5 of 6 elementen	4,00 punten penalty
4 of 3 elementen	6,00 punten penalty
1 of 2 elementen	8,00 punten penalty
0 elementen	Eindscore 0,00

Bonusregeling

Combinatie van salto's op vloer, conform NTS:

• A-B, A-C of B-C	0,10 punt
• C-C of D-combi	0,20 punt

Sprong

Hoogte 135 cm.

Het gebruik van een trampoline is niet toegestaan.

Herren niveau 3 (gelijk aan KNGU NTS 8)

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

Maximum aantal elementen, elementgroepen en afsprong

Maximum aantal tellende elementen	7, afsprong + hoogste 6 elementen	
Vervullen van een elementgroep (behalve de afsprong)	sA	+0,00
	tA of hoger	+0,50
Afsprong	sA	+0,00
	tA	+0,30
	A of hoger	+0,50

Regels voor de moeilijkheid

Onderdeel	Waarde
sA	geen waarde
tA	0,1
A	0,1
B	0,2
C	0,3
D of hoger	geen waarde, overschrijding maximale moeilijkheid

Penalty te kort aan elementen

6 of 7 elementen	Geen penalty
5 elementen	1,00 punt penalty
4 elementen	3,00 punten penalty
3 elementen	5,00 punten penalty
1 of 2 elementen	7,00 punten penalty
0 elementen	Eindscore 0,00

Bonusregeling

Combinatie van salto's op vloer, conform NTS:

• A-A of A-B	0,10 punt
• B-B, B-C of C-C	0,20 punt

Sprong

Hoogte 135 cm.

Het gebruik van een trampoline is niet toegestaan.

Herren niveau 4 (gelijk aan KNGU NTS 10)

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

Maximum aantal elementen, elementgroepen en afsprong

Maximum aantal tellende elementen	5, afsprong + hoogste 4 elementen	
Vervullen van een elementgroep (behalve de afsprong)	sA	+0,00
	tA of hoger	+0,50
Afsprong	sA	+0,00
	tA	+0,30
	A of hoger	+0,50

Regels voor de moeilijkheid

Onderdeel	Waarde
sA	geen waarde
tA	0,1
A	0,1
B	0,2
C	0,3 <i>(dit wijkt af van KNGU NTS 10)</i>
D of hoger	geen waarde, overschrijding maximale moeilijkheid

Penalty te kort aan elementen

4 of 5 elementen	Geen penalty
3 elementen	1,00 punt penalty
2 elementen	3,00 punten penalty
1 element	5,00 punten penalty
0 elementen	Eindscore 0,00

Vloer

Het is niet noodzakelijk om het gehele vloeroppervlak te gebruiken.

Bonusregeling

Combinatie van salto's op vloer, conform NTS:

• A-A of A-B	0,10 punt
• B-B, B-C of C-C	0,20 punt

Voltige

Het is niet noodzakelijk om alle delen van het paard te gebruiken.

Sprong

Hoogte 125 of 135 cm.

Het gebruik van een trampoline is toegestaan, maar levert een penalty van 1,00 punt op.

Herren niveau 5 (NSTB beginners variant van KNGU NTS 10)

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

Maximum aantal elementen, elementgroepen en afsprong

Maximum aantal tellende elementen	5, afsprong + hoogste 4 elementen	
Vervullen van een elementgroep (behalve de afsprong)	sA of hoger	+0,50
Afsprong	sA of tA	+0,30
	A of hoger	+0,50

Regels voor de moeilijkheid

Onderdeel	Waarde
sA	0,1
tA	0,1
A	0,1
B	0,2
C of hoger	geen waarde, overschrijding maximale moeilijkheid

Penalty te kort aan elementen

4 of 5 elementen	Geen penalty
3 elementen	1,00 punt penalty
2 elementen	3,00 punten penalty
1 element	5,00 punten penalty
0 elementen	Eindscore 0,00

Vloer

Het is niet noodzakelijk om het gehele vloeroppervlak te gebruiken.

Bonusregeling

Combinatie van salto's op vloer, conform NTS:

- A-A 0,10 punt
- A-B of B-B 0,20 punt

Voltige

Het is niet noodzakelijk om alle delen van het paard te gebruiken.

Sprong

Hoogte 125 of 135 cm.

Het gebruik van een trampoline is toegestaan, maar levert een penalty van 1,00 punt op.