

Supplement Dames 1 (KNGU B)

D - Score	
Moeilijkheidswaarde	8 hoogste waarde elementen inclusief afsprong A (0.1) – B (0.2) – C (0.3) – D (0.4) * Minimaal 3 acro elementen en minimaal 3 dans elementen op balk en vloer
Samenstellingseisen	Max. 2.00
Verbindingswaarde	0.10 of 0.20 per keer
Afsprongbonus	0.20 (brug, balk, vloer)
E Score	Max. 10.00
Technische Uitvoering	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 (0.50 per pnt.)

Sprong

1. Er mogen 2 sprongen uitgevoerd worden.
2. De beste score telt voor de meerkamp, het gemiddelde telt voor toestelwedstrijden

Brug Ongelijk

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

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

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

* 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

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

Verbindingswaarde

Brug Ongelijk	0.10	0.20
Dezelfde of verschillende elementen	B + B B + C	C + C of hoger B + D of hoger
De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.		
Afsprongbonus		C of hoger
Balk	0.10	0.20
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	
De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.		
Afsprongbonus		C of hoger
Vloer	0.10	0.20
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
Indirecte verbindingen zijn die verbindingen waarin direct verbonden acrobatische elementen met vluchtfase en handensteun (zoals arabier, flick-flack, overslag etc. als voorbereidende elementen) worden uitgevoerd tussen de salto's.		
Dans – 2 verschillende elementen	B + B A + C	B + C of hoger
<i>In een verbinding bestaande uit meer dan 2 direct verbonden gymnastische sprongen kan slechts voor de eerste verbinding VW worden toegekend.</i>		
Draaien – 2 verschillende elementen	B + B of hoger	
De volgorde waarin de elementen worden geturnd in bovenstaande verbindingen is vrij.		
Mix uitgevoerd in de aangegeven volgorde:	B-salto + A-dans of hoger	C-salto of hoger + A-dans of hoger
Afsprongbonus		C of hoger

Supplement Dames 2 (KNGU C met aanpassingen)

D - Score	
Moeilijkheidswaarde	8 hoogste waarde elementen (hoogste 7 op brug) inclusief afsprong A (0.1) – B (0.2) – C (0.3) * Minimaal 3 acro elementen en minimaal 3 dans elementen op balk en vloer
Samenstellingseisen	Max. 2.00
Verbindingswaarde	0.10 of 0.20 per keer
Afsprongbonus	0.20 (brug, balk, vloer)
E Score	Max. 10.00
Technische Uitvoering	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 (0.50 per pnt.)

Sprong

1. Er mogen 2 sprongen uitgevoerd worden.
2. De beste score telt voor de meerkamp, het gemiddelde telt voor toestelwedstrijden

Brug Ongelijk

1. Vluchtelement van hoge ligger naar lage ligger of van lage ligger naar hoge ligger
2. Gesloten opzwaai **boven** horizontaal (ergens in de oefening)
3. Een cirkelement uit groep 2, 3, 4 of 5 van minimaal B waarde (geen vlucht)
4. Een element met lengteasdraai van minimaal 180° in de oefening (op- en afsprong mogen niet gebruikt worden)

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

1. Een verbinding van minimaal 2 verschillende danselementen, waarvan één sprong met 180° beenspreiding in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie
2. Een draai uit groep 3 of rol/flair*
3. Een acrobatische verbinding van minimaal 2 elementen (mogen zonder vlucht zijn)
4. 2 verschillende acrobatische elementen

* 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

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

Verbindingswaarde

Brug Ongelijk	0.10	0.20
Dezelfde of verschillende elementen	B + B A + C	B + C of hoger
De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.		
Afsprongbonus		B of hoger
Balk	0.10	0.20
Acro 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	
De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.		
Afsprongbonus		B of hoger
Vloer	0.10	0.20
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
Indirecte verbindingen zijn die verbindingen waarin direct verbonden acrobatische elementen met vluchtfase en handensteun (zoals arabier, flick-flack, overslag etc. als voorbereidende elementen) worden uitgevoerd tussen de salto's.		
Dans – 2 verschillende elementen	B + B A + C	B + C of hoger
<i>In een verbinding bestaande uit meer dan 2 direct verbonden gymnastische sprongen kan slechts voor de eerste verbinding VW worden toegekend.</i>		
Draaien – 2 verschillende elementen	B + B of hoger	
De volgorde waarin de elementen worden geturnd in bovenstaande verbindingen is vrij.		
Mix uitgevoerd in de aangegeven volgorde:	A-salto + A-dans of hoger	B-salto of hoger + A-dans of hoger
Afsprongbonus		B of hoger

Supplement Dames 3 (KNGU D met aanpassingen)

D - Score	
Moeilijkheidswaarde	7 hoogste waarde elementen inclusief afsprong TA (0.1) – A (0.1) – B (0.2) – C (0.3) * Minimaal 2 acro elementen en minimaal 3 dans elementen op balk en vloer
Samenstellingseisen	Max. 2.00
Verbindingswaarde	0.10 of 0.20 per keer
Afsprongbonus	0.20 (brug, balk, vloer)
E Score	Max. 10.00
Technische Uitvoering	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 (0.50 per pnt.)

Sprong

1. Er mogen 2 sprongen uitgevoerd worden.
2. De beste score telt voor de meerkamp, het gemiddelde telt voor toestelwedstrijden

Brug Ongelijk

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

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

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

* 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.

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

1. Een danspassage samengesteld uit 2 verschillende sprongen of huppen, direct of indirect verbonden, met minimaal 1 sprong met 180° beenspreiding in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie
2. Salto voorwaarts of achterwaarts
3. Een acrolijn van minimaal 2 verschillende elementen met vlucht
4. Gestrekte salto voorwaarts of achterwaarts of een salto met lengte as draai van min. 180°

Verbindingswaarde

Brug Ongelijk	0.10	0.20
Dezelfde of verschillende elementen	A + B	B + B of hoger A + C of hoger
De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.		
Afsprongbonus		B of hoger
Balk	0.10	0.20
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
De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.		
Afsprongbonus		B of hoger
Vloer	0.10	0.20
Salto's direct of indirect – het mogen dezelfde salto's zijn	A + A	A + B of hoger
Indirecte verbindingen zijn die verbindingen waarin direct verbonden acrobatische elementen met vluchtfase en handensteun (zoals arabier, flick-flack, 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 – max. 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 sprongen kan slechts voor de eerste verbinding VW worden toegekend.</i>		
Draaien – 2 verschillende elementen	A + B of hoger	
De volgorde waarin de elementen worden geturnd in bovenstaande verbindingen is vrij.		
Mix uitgevoerd in de aangegeven volgorde:	A-acro vlucht + A-dans of hoger	A-salto of hoger + A-dans of hoger
Afsprongbonus		B of hoger

Supplement Dames 4 (KNGU E en F)

D - Score	
Moeilijkheidswaarde	7 hoogste waarde elementen (hoogste 6 op brug) inclusief afsprong TA (0.1) – A (0.1) – B (0.2)* Minimaal 2 acro elementen en minimaal 3 dans elementen op balk en vloer
Samenstellingseisen	Max. 2.00
Verbindingswaarde	0.10 of 0.20 per keer
E Score	Max. 10.00
Technische Uitvoering	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 (0.50 per pnt.)

Sprong

1. Er mogen 2 sprongen uitgevoerd worden.
2. De beste score telt voor de meerkamp, het gemiddelde telt voor toestelwedstrijden

Brug Ongelijk

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

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

1. Een verbinding van minimaal 2 verschillende danselementen, waarvan één sprong met 135° beenspreiding in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie
2. Een draai uit groep 3
3. Een acrobatische element van minimaal A waarde
4. Een acrobatisch element door of tot handstand

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

1. Een danspassage samengesteld uit 2 verschillende sprongen of huppen, direct of indirect verbonden, met minimaal 1 sprong met 180° beenspreiding in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie
2. Salto voorwaarts of achterwaarts
3. Een acrolijn met minimaal 2 verschillende vluchtelementen
4. Een acrobatisch element achterwaarts en een acrobatisch element met vlucht en handensteun voor-/zijwaarts

Verbindingswaarde

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

Supplement Dames 5 (KNGU G)

D - Score	
Moeilijkheidswaarde	6 hoogste waarde elementen inclusief afsprong TA (0.1) – A (0.1)* Minimaal 2 acro elementen en minimaal 3 dans elementen op balk en vloer
Samenstellingseisen	Max. 2.00
Verbindingswaarde	0.10 per keer
E Score	Max. 10.00
Technische Uitvoering	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 (0.50 per pnt.)

Sprong

1. Er mogen 2 sprongen uitgevoerd worden.
2. De beste score telt voor de meerkamp, het gemiddelde telt voor toestelwedstrijden

Brug Ongelijk

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

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

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

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

1. Een danspassage samengesteld uit 2 verschillende sprongen of huppen, met minimaal 1 sprong met beenspreiding minimaal TA waarde
2. Een acrobatisch element voor-/zijwaarts
3. Een acrobatisch element achterwaarts
4. Een acrolijn met minimaal 2 verschillende elementen, waarvan tenminste 1 met vlucht

Verbindingswaarde

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

Supplement Dames 6 (KNGU H met aanpassingen)

D - Score	
Moeilijkheidswaarde	6 hoogste waarde elementen (hoogste 5 op brug) inclusief afsprong SA (0.1) – TA (0.1) – A (0.1)* Minimaal 2 acro elementen en minimaal 3 dans elementen op balk en vloer
Samenstellingseisen	Max. 2.00
Verbindingswaarde	0.10 per keer
E Score	Max. 10.00
Technische Uitvoering	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 (0.50 per pnt.)

Sprong

1. Er mogen 2 sprongen uitgevoerd worden.
2. De beste score telt voor de meerkamp, het gemiddelde telt voor toestelwedstrijden

Brug Ongelijk

1. Een element uit groep 3.
 2. Een element aan de lage ligger
 3. Een cirkelement uit groep 2, 4 of 5 (geen vluchtelement)
 4. Een element aan de hoge ligger of naar de hoge ligger (geen afsprong)
- N.B. neerspringen van de hoge ligger om de afsprong vanaf 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 (beenspreiding niet vereist)
2. Een draai uit groep 3
3. Onderdeel dicht bij de balk, waarbij de romp de balk raakt (hoeft geen element te zijn)
4. Een houdingselement (zweefhouding / (hand)stand)

Vloer

1. Een danspassage samengesteld uit 2 verschillende sprongen of huppen, direct of indirect verbonden (beenspreiding niet vereist)
2. Een acrobatisch element met vlucht
3. Een acrobatisch element voor-/zijwaarts en achterwaarts
4. Een dansdraai van 360° op 1 been of gesprongen

Verbindingswaarde

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