

Supplement Dames 1

D Score	0,50 per samenstellingseis, max. 2,00 op brug, balk en vloer
Moeilijkheidswaarde	8 hoogste waarde elementen voor moeilijkheidswaarde (ook op- en afsprong)
	Moeilijkheidswaarde: A (0,1) - B (0,2) - C (0,3) - D of hoger (0,4)
	Minimaal 3 acro elementen (inclusief afsprong) en minimaal 3 danselementen op balk en vloer.
	0,50 per samenstellingseis waaraan wordt voldaan. Max. 2,00.
	Sprong D-score maximaal 4,2.

Sprong - All-around	
Er mogen 2 sprongen uitgevoerd worden, de beste sprong telt. Dit mogen dezelfde sprongen zijn.	
Sprong - Toestelwedstrijd	
Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden, het gemiddelde van de 2 sprongen telt. Dit mogen dezelfde sprongen zijn.	
Sprongbonus- Alleen bij individuele wedstrijden	0,20
Een vrije combinatie van twee verschillende sprongen die voldoen aan de volgende eisen: Sprong uit groep 1 met minimaal 540 graden LA draai (mag verdeeld over de vluchtfasen) of saltosprong uit verschillende spronggroepen of saltosprong met verschillende LA draai.	Sprongbonus bij eindcijfer

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 beenspreiding van minimaal A waarde in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoek positie		
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)*		
Verbindingswaarde en afsprongbonus	0,10	0,20
Acro - minimaal 1 element met vlucht - het mogen dezelfde elementen zijn (mag op- en afsprong zijn)	A + C B + B	B + C of hoger
Dans	B + B A + C	B + C of hoger A + D of hoger
Draaien	A + B of hoger	
Mix	B + B A + C	B + C of hoger A + D of hoger
Seriebonus - volgorde is vrij	A + B + B (minimaal)	
Afsprongbonus		C of hoger

* Gespecificeerd in het NSTB Dames reglement welke elementen hier wel of niet voor mogen worden gebruikt

Korte oefening	
7 of meer elementen	Geen aftrek
5 of 6 elementen	N-/4,0
3 of 4 elementen	N-/6,0
1 of 2 elementen	N-/8,0
Geen elementen	N-/10,0

Brug ongelijk		
1. Vluchtelement van hoge naar lage ligger of van lage naar hoge ligger (opsprong mag worden gebruikt)		
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).		
Verbindingswaarde en afsprongbonus	0,10	0,20
Dezelfde of verschillende elementen. De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.	B + B B + C	C + C of hoger B + D of hoger
Afsprong bonus		C of hoger

Vloer - SE 2 t/m 4 moeten in een acrolijn geturnd worden		
1. Een danspassage conform NSTB definitie waarvan minimaal 1 sprong met beenspreiding minimaal A waarde in dwars-/zijwaartse spagaat of speidhoekpositie		
2. Salto met lengteasdraai van minimaal 360°		
3. Salto met dubbele breedteasdraai of een acrolijn met 2 direct verbonden salto's		
4. Salto voorwaarts en achterwaarts (geen aerals)		
Verbindingswaarde en afsprongbonus	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	B + B A + C A + A + B	B + C of hoger A + D of hoger A + A + C
Gymnastische sprong	C	D of hoger
Gymnastische draaien	B + B of hoger	
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

D Score	0,50 per samenstellingseis, max. 2,00 op brug, balk en vloer
Moeilijkheidswaarde	Aantal hoogste waarde elementen (inclusief afsprong): 8 op balk en vloer, 7 op brug A (0,1) - B (0,2) - C of hoger (0,3)
	Minimaal 3 acro elementen (inclusief afsprong) en minimaal 3 danselementen op balk en vloer
	Sprong volgens de sprongtabel NSTB

Korte oefening balk en vloer		Korte oefening brug	
7 of meer elementen	Geen aftrek	6 of meer elementen	Geen aftrek
5 of 6 elementen	N-/4,0	4 of 5 elementen	N-/4,0
3 of 4 elementen	N-/6,0	2 of 3 elementen	N-/6,0
1 of 2 elementen	N-/8,0	1 element	N-/8,0
Geen elementen	N-/10,0	Geen elementen	N-/10,0

Sprong - All-around	
Er mogen 2 sprongen uitgevoerd worden, de beste sprong telt. Dit mogen dezelfde sprongen zijn.	
Sprong - Toestelwedstrijd	
Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden, het gemiddelde van de 2 sprongen telt. Dit mogen dezelfde sprongen zijn.	
Sprongbonus - Alleen bij individuele wedstrijden	0,20
Twee verschillende sprongen die voldoen aan de volgende eisen: Minimaal 360 graden LA draai (mag verdeeld over de vluchtfasen) of saltosprong	Sprongbonus bij eindcijfer

Brug ongelijk		
1. Vluchtelement van hoge naar lage ligger <i>of</i> van lage naar hoge ligger		
2. Gesloten opzwaai boven horizontaal (ergens in de oefening) <i>of</i> gespreide opzwaai tot handstand (max 30° afwijking)		
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)		
Verbindingswaarde en afsprongbonus	0,10	0,20
Dezelfde of verschillende elementen. De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.	A + C	B + C of hoger
	B + B	
Afsprong bonus		B of hoger

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 beenspreiding van minimaal A waarde in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoek positie		
2. Een draai uit groep 3 <i>of</i> rol/flair*		
3. Een acrobatische verbinding van minimaal 2 elementen (mogen zonder vlucht zijn)*		
4. Twee verschillende acrobatische elementen in verschillende richtingen (achterwaarts en voor-/zijwaarts)*		
Verbindingswaarde en afsprongbonus	0,10	0,20
Acro - minimaal 1 element met vlucht - het mogen dezelfde elementen zijn (mag op- en afsprong zijn)	A + B	A + C of hoger
	B + B	B + C of hoger
Dans	B + B	B + C of hoger
	A + C	
Draaien	A + B of hoger	
Mix	A + B	B + B of hoger
		A + C of hoger
Seriebonus - volgorde is vrij	A + A + B (minimaal)	
Afsprongbonus		B of hoger

Vloer - SE 2 t/m 4 moeten in een acrolijn geturnd worden		
1. Een danspassge conform NSTB definitie waarvan minimaal 1 sprong met beenspreiding van minimaal A waarde in dwars-/zijwaartse spagaat of speidhoekpositie		
2. Salto met lengteasdraai van minimaal 180°		
3. Een acrolijn met een streksalto <i>of</i> een acrolijn met 2 salto's		
4. Salto voorwaarts en achterwaarts (geen aerals)		
Verbindingswaarde en afsprongbonus	0,10	0,20
Salto's direct - het mogen dezelfde salto's zijn	A + A	A + B of hoger
Salto's indirect	A + B	B + B of hoger
		A + C of hoger
Gymnastische sprong	C of hoger	
Gymnastische draaien	B + B of hoger	
Mix uitgevoerd in de aangegeven volgorde	A-salto + A-dans of hoger	B-salto of hoger + A dans of hoger
Afsprongbonus		B of hoger

* Gespecificeerd in het NSTB Dames reglement welke elementen hier wel of niet voor mogen worden gebruikt

Supplement Dames 3

D Score	0,50 per samenstellingseis, max. 2,00 op brug, balk en vloer
Moeilijkheidswaarde	7 hoogste waarde elementen inclusief afsprong
	TA (0.1) – A (0.1) – B (0.2) – C of hoger (0.3) *
	Minimaal 2 acro elementen (inclusief afsprong) en minimaal 3 danselementen op balk en vloer
	Sprong volgens de sprongtabel NSTB

Sprong - All-around	
Er mogen 2 sprongen uitgevoerd worden, de beste sprong telt. Dit mogen dezelfde sprongen zijn.	
Sprong - Toestelwedstrijd	
Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden, het gemiddelde van de 2 sprongen telt. Dit mogen dezelfde sprongen zijn.	
Sprongbonus - Alleen bij individuele wedstrijden	0,20
Twee verschillende sprongen met beide minimaal 180° LA draai in de 2e vluchtfase	Sprongbonus bij eindcijfer

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 beenspreiding van minimaal A waarde in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoek positie		
2. Een draai uit groep 3 of rol/flair*		
3. Een acrobatisch element achterwaarts of een acrobatisch element van minimaal B waarde*		
4. Twee verschillende acrobatische elementen, waarvan minimaal 1 element door of tot handstand*		
Verbindingswaarde en afsprongbonus	0,10	0,20
Acro met of zonder vlucht - het mogen dezelfde elementen zijn (mag op- en afsprong zijn)	A + B	B + B of hoger A + C of hoger
Dans	A + B	B + B of hoger A + C of hoger
Mix	A + B	B + B of hoger A + C of hoger
Afsprongbonus		B of hoger

* Gespecificeerd in het NSTB Dames reglement welke elementen hier wel of niet voor mogen worden gebruikt

Korte oefening			
6 of meer elementen	Geen aftrek		
4 of 5 elementen	N-/4,0		
2 of 3 elementen	N-/6,0		
1 element	N-/8,0		
Geen elementen	N-/10,0		

Brug ongelijk		
1. Twee verschillende kippen		
2. Gesloten opzwaai minimaal horizontaal (ergens in de oefening)		
3. Twee verschillende cirkelementen 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).		
Verbindingswaarde en afsprongbonus	0,10	0,20
Dezelfde of verschillende elementen. De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.	A + B	B + B of hoger A + C of hoger
Afsprong bonus		B of hoger

Vloer - SE 2 t/m 4 moeten in een acrolijn geturnd worden		
1. Een danspassage conform NSTB definitie waarvan minimaal 1 sprong met beenspreiding minimaal A waarde in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie		
2. Salto voorwaarts		
3. Salto achterwaarts		
4. Gestrekte salto of temposalto of een salto met lengte as draai van minimaal 180°		
Verbindingswaarde en afsprongbonus	0,10	0,20
Salto's direct of indirect - het mogen dezelfde salto's zijn	A + A	A + B of hoger
Acro direct - 2 elementen met vlucht waarvan 1 salto	A + B of hoger	
Gymnastische sprong met beenspreiding		B of hoger
Gymnastische draaien		A + B of hoger
Mix uitgevoerd in de aangegeven volgorde	A-acro of hoger + A-dans of hoger	A-salto of hoger + A dans of hoger
Afsprongbonus		B of hoger

Supplement Dames 4

D Score	0,50 per samenstellingseis, max. 2,00 op brug, balk en vloer	
Moeijkheidswaarde	Aantal hoogste waarde elementen (inclusief afsprong): 7 op balk en vloer, 6 op brug	
	TA (0,1) - A (0,1) - B of hoger (0,2)	
	Minimaal 2 acro elementen (inclusief afsprong) en minimaal 3 danselementen op balk en vloer	
	Sprong volgens de sprongtabel NSTB	

Korte oefening balk en vloer		Korte oefening brug	
6 of meer elementen	Geen aftrek	5 of meer elementen	Geen aftrek
4 of 5 elementen	N-/-4,0	3 of 4 elementen	N-/-4,0
2 of 3 elementen	N-/-6,0	2 elementen	N-/-6,0
1 element	N-/-8,0	1 element	N-/-8,0
Geen elementen	N-/-10,0	Geen elementen	N-/-10,0

Sprong - All-around		
Er mogen 2 sprongen uitgevoerd worden, de beste sprong telt. Dit mogen dezelfde sprongen zijn.		
Sprong - Toestelwedstrijd		
Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden, het gemiddelde van de 2 sprongen telt. Dit mogen dezelfde sprongen zijn.		
Sprongbonus- Alleen bij individuele wedstrijden		0,20
Twee verschillende sprongen die beide geen overslag zijn (element 1.00)	Sprongbonus bij eindcijfer	

Brug ongelijk		
1. Een kip		
2. Gesloten opzwaai minimaal 15° onder horizontaal (ergens in de oefening)		
3. Een cirkelement uit groep 2, 3, 4 of 5 van minimaal A waarde (geen vlucht)		
4. Een liggerwissel vanuit een element		
Verbindingswaarde		0,10
Dezelfde of verschillende elementen. De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.	TA + A	TA + B of hoger
	A + A	A + B of hoger

Balk - Alle SE's moeten op de balk geturnd worden		
1. Een verbinding van minimaal 2 verschillende danselementen, waarvan één sprong met beenspreiding van minimaal TA waarde in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoek positie		
2. Een draai uit groep 3		
3. Een acrobatisch element van minimaal A waarde*		
4. Een acrobatisch element door of tot handstand*		
Verbindingswaarde		0,10
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

Vloer - SE 2 t/m 4 moeten in een acrolijn geturnd worden		
1. Een danspassge conform NSTB definitie waarvan minimaal 1 sprong met beenspreiding minimaal A waarde in dwars-/zijwaartse spagaat of speidhoekpositie		
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 en afsprongbonus		0,10
Acro – 2 elementen met vlucht waarvan minimaal 1 salto	A + A	A + B of hoger
Gymnastische sprong	B of hoger	
Gymnastische draaien	A + B	
Mix uitgevoerd in de aangegeven volgorde	A-acro met vlucht of hoger + A-dans of hoger	

* Gespecificeerd in het NSTB Dames reglement welke elementen hier wel of niet voor mogen worden gebruikt

Supplement Dames 5

D Score	0,50 per samenstellingseis, max. 2,00 op brug, balk en vloer
Moeijheidswaarde	6 hoogste waarde elementen inclusief afsprong
	TA (0.1) – A (0.1)
	Minimaal 2 acro elementen (inclusief afsprong) en minimaal 3 danselementen op balk en vloer
	Sprong volgens de sprongtabel NSTB

Sprong - All-around	
Er mogen 2 sprongen uitgevoerd worden, de beste sprong telt. Dit mogen dezelfde sprongen zijn.	
Sprong - Toestelwedstrijd	
Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden, het gemiddelde van de 2 sprongen telt. Dit mogen dezelfde sprongen zijn.	
Sprongbonus- Alleen bij individuele wedstrijden	
	0,20
Twee verschillende sprongen	Sprongbonus bij eindcijfer

Balk - Alle SE's moeten op de balk geturnd worden	
1. Een verbinding van minimaal 2 verschillende danselementen, waarvan één sprong met beenspreiding van minimaal TA waarde in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoek positie	
2. Een draai uit groep 3	
3. Een acrobatische element*	
4. Een acrobatische element door of tot handstand*	
Verbindingswaarde	
	0,10
Dans - 2 verschillende elementen	TA + A of hoger
Mix	TA + A of hoger

* Gespecificeerd in het NSTB Dames reglement welke elementen hier wel of niet voor mogen worden gebruikt

Korte oefening	
5 of meer elementen	Geen aftrek
3 of 4 elementen	N-/4,0
2 elementen	N-/6,0
1 element	N-/8,0
Geen elementen	N-/10,0

Brug ongelijk	
1. 1 strekhangzwaai 30° onder horizontaal in de voorzwaai	
2. Gesloten opzwaai 45° onder horizontaal (ergens in de oefening)	
3. Een cirkelement uit groep 2, 3, 4 of 5 (geen vlucht)	
4. Een liggerwissel vanuit een element	
Verbindingswaarde	
	0,10
Dezelfde of verschillende elementen. De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.	TA + A of hoger

Vloer - Afsprong alleen erkennen bij minimaal 2 acrolijnen	
1. een danspassge conform NSTB definitie waarvan minimaal 1 sprong met beenspreiding minimaal A waarde in dwars-/zijwaartse spagaat of speidhoekpositie	
2. Een acrobatisch element voor-/zijwaarts <u>en</u> achterwaarts	
3. Een acrolijn	
4. Een 2e acrolijn met minimaal 2 verschillende elementen	
Verbindingswaarde en afsprongbonus	
	0,10
Acro - 2 elementen met vlucht	A + A of hoger
Gymnastische sprong met beenspreiding	A of hoger
Mix uitgevoerd in de aangegeven volgorde	TA-acro + A-dans of hoger A-acro of hoger + TA dans of hoger

Supplement Dames 6

D Score	0,50 per samenstellingseis, max. 2,00 op brug, balk en vloer
Moeiijkheidswaarde	6 hoogste waarde elementen inclusief afsprong
	SA (0.1) – TA (0.1) – A (0.1)
	Minimaal 2 acro elementen (inclusief afsprong) en minimaal 3 danselementen op balk en vloer
	Sprong volgens de sprongtabel NSTB

Sprong - All-around

Er mogen 2 sprongen uitgevoerd worden, de beste sprong telt. Dit mogen dezelfde sprongen zijn.

Sprong - Toestelwedstrijd

Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden, het gemiddelde van de 2 sprongen telt. Dit mogen dezelfde sprongen zijn.

Sprongbonus - Alleen bij individuele wedstrijden

0,20

Twee verschillende sprongen

Sprongbonus bij eindcijfer

Balk - Alle SE's moeten op de balk geturnd worden

1. Een verbinding van minimaal 2 verschillende danselementen (beenspreiding niet vereist)*

2. Een draai uit groep 3

3. Een onderdeel dicht bij de balk, waarbij de romp de balk raakt (hoeft geen element te zijn)*

4. Een houdingselement (zweefhouding/(hand)stand)*

Verbindingswaarde

0,10

Dans - 2 verschillende elementen

TA + TA of hoger

Mix

TA + TA of hoger

* Gespecificeerd in het NSTB Dames reglement welke elementen hier wel of niet voor mogen worden gebruikt

Korte oefening balk en vloer

5 of meer elementen

Geen aftrek

3 of 4 elementen

N-/4,0

2 elementen

N-/6,0

1 element

N-/8,0

Geen elementen

N-/10,0

Korte oefening brug

4 of meer elementen

Geen aftrek

3 elementen

N-/4,0

2 elementen

N-/6,0

1 element

N-/8,0

Geen elementen

N-/10,0

Brug ongelijk - Neerspringen van de hoge ligger om de afsprong vanaf de lage ligger uit te voeren is toegestaan

1. Een strekhangzwaai 45° onder horizontaal in de voorzwaai

2. Een element aan de lage ligger (geen op- en afsprong)

3. Een cirkelement uit groep 2, 3, 4 of 5 van minimaal A waarde (geen vlucht)

4. Een element aan de hoge ligger **of** naar de hoge ligger (geen afsprong)

Verbindingswaarde

0,10

Dezelfde of verschillende elementen

TA + TA of hoger

Vloer - Oefening op muziek is niet verplicht

1. Een danspassage conform NSTB definitie bestaande uit 2 verschillende sprongen of huppen waarvan minimaal 1 sprong met beenspreiding minimaal TA waarde

2. Een acrobatisch element met vlucht

3. Een verbinding van twee acrobatische elementen

4. Een dansdraai van 360° op 1 been **of** gesprongen

Vebindingswaarde en afsprongbonus

0,10

Acro - 2 elementen met vlucht

TA + TA of hoger

Gymnastische sprong

A of hoger

Mix uitgevoerd in de aangegeven volgorde

TA-acro of hoger +
TA-dans of hoger

Voorbeelden sprongbonus

Vier combinaties van twee verschillende sprongen die voldoen aan de sprongbonus eis per supplement

Supplement dames 1

Sprong 1	Elementnummer	Sprong 2	Elementnummer
Half in heel uit	1.22	Overslag 1 ½ uit	1.03
Half in heel uit	1.22	Tsukahara hurk	3.10
Tsukahara hurk	3.10	Tsukahara hurk ½	3.11
Tsukahara hurk	3.10	Overslag salto	2.10

Supplement dames 4

Sprong 1	Elementnummer	Sprong 2	Elementnummer
Half in	1.20	Half uit	1.01
Half in	1.20	Yamashita	1.10
Half in half uit	1.21	Half uit	1.01
Yamashita	1.10	Yamashita ½	1.11

Supplement dames 2

Sprong 1	Elementnummer	Sprong 2	Elementnummer
Half in half uit	1.21	Overslag heel uit	1.02
Half in half uit	1.21	Tsukahara hurk	3.10
Overslag heel uit	1.02	Tsukahara hurk	3.10
Tsukahara hurk	3.10	Tsukahara hoek	3.20

Supplement dames 5

Sprong 1	Elementnummer	Sprong 2	Elementnummer
Overslag	1.00	Overslag half uit	1.01
Overslag	1.00	Half in	1.20
Half in	1.20	Half uit	1.01
Overslag	1.00	Yamashita	1.10

Supplement dames 3

Sprong 1	Elementnummer	Sprong 2	Elementnummer
Half in half uit	1.21	Overslag heel uit	1.02
Half in half uit	1.21	Overslag half uit	1.01
Overslag half uit	1.01	Overslag heel uit	1.02
Overslag half uit	1.01	Yamashita ½	1.11

Supplement dames 6

Sprong 1	Elementnummer	Sprong 2	Elementnummer
Ophurken streksprong af	SA	Ophurken streksprong ½ af	SA
Overspreiden	SA	Overslag	1.00
Overhurken	SA	Streksprong op-af	0.80
Overslag half uit	1.01	Half in	1.20