



nederlandse studenten turn bond

Nederlandse Studenten TurnBond

**Waarderingsvoorschriften
Turnen Heren**

Editie 2025
Versie april 2026

Auteur: Coen Linn, versie 1.1
Met dank aan Michiel Jansen (versie 2022)

Inleiding en algemene regelingen

Inleiding

Deze waarderingsvoorschriften zijn gebaseerd op de laatste versie van de Code of Points 2025-2029 van de FIG (= World Gymnastics) en de laatste versie van het Nationaal Turn Systeem Heren editie 2025 van de KNGU. Daar waar dit reglement niet in voorziet, gelden eerst de regels uit de Code of Points 2025-2029 (inclusief newsletters) en vervolgens de regels uit het Nationaal Turn Systeem Heren editie 2025.

CoP (FIG): [Mens Artistic Gymnastics Code of Points \(MAG-CoP\)](#)

NTS (KNGU): [Nederlands Turnstelsysteem \(NTS\) bovenbouw](#)

In het geval van een onenigheid over de interpretatie van deze waarderingsvoorschriften is de uitspraak van het hoofdjurylid bindend.

Bepalen van de score

Op alle toestellen bestaan er 3 soorten scores, "D", "E" en "N", bovendien kan er bonus worden behaald per element en voor het "stikken" van de landing. 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 "N" is een neutrale aftrek voor bepaalde samenstelling-, toestel gerelateerde- of lijnfouten. De eindscore is het totaal van de D-score, de E-score, de bonus en de N-aftrek.

Afwijking van Code of Points 2025 en Nationaal Turn Systeem 2025

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 aantal 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 1 flank-element op vloer' komt in dit reglement te vervallen
 - o Etc.
- De speciale samenstellingsregels en speciale herhalingen, zoals voor vloer (verplichte dubbelsalto, verplichte zweefstand of artistieke sprong, verplicht beginnen met een acrobatische serie) en ringen (verplichte zwaai tot handstand) komen in dit reglement te vervallen
- De regel over artistieke hoek transities op vloer blijft van kracht, deze hoeven niet verschillend te zijn (voor alle niveaus). Eveneens blijft de regel van maximaal 2 diagonalen achter elkaar en het gebruiken van het volledig vloeroppervlak van kracht (uitgezonderd H4 en H5).
- De regel dat elk uniek element maar eenmaal geteld mag worden, blijft van kracht
- De regel dat een element enkel een bonus kan vervullen wanneer het bij de tellende elementen zit én er geen grote fouten (direct 0,5 of 1,0, of 2 x 0,3) in zitten blijft.
- Voor de niveaus H3 t/m H5 vervalt de regel dat een omkeerbeweging op rekstok of een terugzwaai na een simpele zwaai naar handstand op brug een aftrek van 0.3 oplevert (conform NTS)
- In H4 en H5 is het toegestaan om tot steun getild te worden in de ringen en/of op rekstok

Werkgroep NSTB Heren reglement

Het NSTB Heren reglement is opgesteld door de werkgroep bestaande uit Martijn de Boer, Koen van den Ende en Coen Linn.

Inclusiviteit

In het kader van inclusiviteit benadrukt de NSTB dat elke deelnemer, ongeacht genderidentiteit, welkom is in elke discipline.

Elementgroepen per toestel

Vloer

- I. Niet-acrobatische elementen
- II. Acrobatische elementen voorwaarts
- III. Acrobatische elementen achterwaarts en twist-elementen
- IV. Enkele saltos met schroeven

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 transporten met spindels. (Allen flank-bewegingen)
- IV. Afsprongen

Ringen

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

Brug

- I. Elementen beginnend in bovenarmhang
- II. Elementen in of door steun op 2 leggers
- 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 (115cm vanaf de vloer)

Heren niveau 4 en 5: Er mag een gedeelte geturnd worden op de paddenstoel.

Ring

Hoogte: 270 cm vanaf bovenkant mat (290cm vanaf de vloer)

Zachte topmat van 10cm verplicht.

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: 270 cm vanaf bovenkant mat (290cm vanaf de vloer), zachte topmat van 10cm verplicht

Belangrijk: dit is 10cm hoger dan FIG-wedstrijdhoogte!

Studenten A-elementen (sA)

Deze studenten A-elementen zijn alleen van toepassing voor heren niveau 5 en op rek en voltige in 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 op de vloer	I
Iedere rol achterwaarts op de vloer	I
Vluchtige handstand (zonder stop)	I
Sprong tot ligsteun	I
Streksprong met 1/1 draai	I
Voltige*	
Vier eenvoudige beenzwaaien (2L+2R) achter of voor	I
Halve schaar en één been flank	I
Halve kringflank	II
Eenvoudig wenden vanaf beugels als afsprong	IV
Paddenstoel: 1 flank uit stand	II
Paddenstoel: 1 flank uit flank	II
Paddenstoel: 180° russenwendzwaai of meer	II
Paddenstoel: ½ spindel of meer	II
Paddenstoel: afwenden (1/2 draai) uit flank	IV
* Op voltige zijn geen statische elementen (zoals hoeksteun) toegestaan	
Ring	
Zwaaien	I
Knie-opzet tot steun (met ompakken van de hand)	I
Plank achter met gespreide benen 2s	II
Bovenbalans gehurkt 2s	II
Zwaai tot plank voor 2s, ook met gespreide benen	III
Steunzwaai of achteropzet tot gehurkte bovenbalans 2s	III
Ruglingse hang met loslaten als afsprong	IV

Brug	
Schouderstand	I
Iedere rol	I
Zwaai in bovenarmhang	I
Zwaai in steun	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 (mag ook met ½ draai)	IV
Voorzwaai met ½ draai neerspringen	IV

Toegevoegde sprongen

Sprong	D-score
Ophurken, streksprong af	0.40
Rol voorover	0.40
Ophurken, streksprong met ½ draai of meer af	0.60
Overspreiden	0.60
Overhurken	0.80
Dievensprong	0.90
Streksprong op, salto af	1.00

Waarde elementen en bonusregeling

Om spectaculair turnen te motiveren is er een bonusregeling betreffende de moeilijkheid. Deze is verschillend voor de vijf niveaus. Een element kan alleen een bonus verdienen wanneer deze zonder grote fouten geturnd wordt: bij direct 0,5 of 1,0 of bij 2 keer 0,3 wordt de bonus niet toegekend. Daarnaast moet het element binnen de tellende elementen voor de D-score zitten om bonus te verdienen.

Onderdeel	Waarde	Bonus	Waarde + bonus
sA	0,1	0	0,1
tA	0,1	0	0,1
tB	0,2	0	0,2
A	0,1	0,1	0,2
B	0,2	0,2	0,4
C	0,3	0,3	0,6
D	0,4	0,4	0,8
E	0,5	0,4	0,9
F	0,6	0,4	1,0
G	0,7	0,4	1,1
H	0,8	0,4	1,2
I	0,9	0,4	1,3
J	1,0	0,4	1,4

De onderstaande tabel geeft aan welke elementen in welk niveau in aanmerking komen voor de bonusregeling:

Niveau	tA	tB	A	B	C	D	E-J
H1			niet	niet	wel	wel	wel
H2	niet	niet	niet	wel	wel	wel	
H3	niet	niet	wel	wel	wel		
H4	niet	niet	wel	wel	wel		
H5	niet	niet	wel	wel			

Sprongen met een minimale D waarde van 2,4 en een maximale E aftrek van 0,7 krijgen 0,4 bonus

Waarde Elementgroepen

- De waarde voor elementgroep IV (afsprongen) wordt bepaald door de waarde van de afsprong, met een maximum van 0.5. Doe je bijvoorbeeld een C afsprong, dan krijg je 0.3 voor de C en wordt de waarde van EG IV 0.3. (uitgezonderd vloer)
- De eisen voor EG I, II, III (en IV op vloer) kunnen als volgt worden vervuld, let daarbij op dat de regels voor EG I anders zijn dan voor EG II en EG III (en IV op vloer)

Niveau	EG I: 0.5	EG II/III: 0.3	EG II/III: 0.5
H1	A	A	B of hoger
H2	A	A	B of hoger
H3	tA	tA	tB, A of hoger
H4	tA	tA	tB, A of hoger
H5	sA	sA	tA of hoger

Bonusregeling saltocombinaties vloer

Er is een bonusregeling voor combinaties van salto's op vloer. Deze bonusregeling is per niveau verschillend en toegelicht in de overzichtstabel én de pagina's per niveau.

In tegenstelling tot het FIG en NTS kunnen ook combinaties van schroefsalto's bonus opleveren. De regel dat de salto in dezelfde richting door moet gaan blijft van kracht (dus geen contra-combinaties toegestaan voor combinatiewaarde).

Bonusregeling vluchtelementen rekstok

Er is een bonusregeling voor vluchtelementen op rekstok. Voor alle gecombineerde unieke vluchtelementen ontvangt de turner een bonus van 0,20 punten. Daarnaast leveren alle vluchtelementen van minimaal C-waarde een extra bonus op van 0,20 punten.

Stickbonus

Als een turner de landing stickt bij zijn/haar afsprong op ringen, sprong, brug of rekstok dan wordt er 0,1 stick bonus toegekend. Deze regel geldt ook voor de laatste acrobatische serie op vloer.

Met stick wordt bedoeld: de voeten staan in één keer stil. Hakken aansluiten na gecontroleerde landing is toegestaan, het optillen van de hakken of tenen niet.

Overzichtstabel NSTB-niveaus

Niveau	Maximale moeilijkheid	sA telt	tA/tB telt	EG I: 0.5	EG II/III: 0.3	EG II/III: 0.5	Max. aantal elementen
H1	J	nee	nee	A	A	B of hoger	7 + 1 = 8
H2	D	nee	ja	A	A	B of hoger	7 + 1 = 8
H3	C	nee	ja	tA	tA	tB, A of hoger	6 + 1 = 7
H4	C	Enkel voltige en rekstok	ja	tA	tA	tB, A of hoger	5 + 1 = 6
H5	B	ja	ja	sA	sA	tA of hoger	4 + 1 = 5

Neutrale aftrekken bij korte oefening					
#	H1	H2	H3	H4	H5
6+	0	0	0	0	-
5	3.0	1.0	0	0	0
4	4.0	3.0	1.0	0	0
3	5.0	5.0	3.0	1.0	0
2	6.0	6.0	5.0	3.0	1.0
1	7.0	7.0	7.0	5.0	3.0
0	10	10	10	10	10

Combinatiebonus vloer	0.1	0.2
H1 & H2	B-B, C-A, C-B	C-C, D-A+
H3 & H4	A-A, A-B	C-A, C-B, C-C
H5	A-A	A-B of B-B

Herren niveau 1 (vergelijkbaar met KNGU Niveau 1)

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

Niveau	Maximale moeilijkheid	sA telt	tA/tB telt	EG I: 0.5	EG II/III: 0.3	EG II/III: 0.5	Max. aantal elementen
H1	J	nee	nee	A	A	B of hoger	7 + 1 = 8

Bonusregeling:

Niveau	A	B	C	D	E-J
H1	niet	niet	wel	wel	wel

Penalty tekort aan elementen

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

Combinatiebonus vloer

Combinatie van salto's op vloer, ook schroef-combinaties:
A-C, B-B 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 (vergelijkbaar met KNGU Niveau 2)

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

Niveau	Maximale moeilijkheid	sA telt	tA/tB telt	EG I: 0.5	EG II/III: 0.3	EG II/III: 0.5	Max. aantal elementen
H2	D	nee	ja	A	A	B of hoger	7 + 1 = 8

Bonusregeling:

Niveau	tA	tB	A	B	C	D
H2	niet	niet	niet	wel	wel	wel

Penalty tekort aan elementen

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

Combinatiebonus vloer

Combinatie van salto's op vloer, conform NTS:
 A-C, B-B 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 (vergelijkbaar met KNGU Niveau 4)

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

Niveau	Maximale moeilijkheid	sA telt	tA/tB telt	EG I: 0.5	EG II/III: 0.3	EG II/III: 0.5	Max. aantal elementen
H3	C	nee	ja	tA	tA	tB, A of hoger	6 + 1 = 7

Bonusregeling:

Niveau	tA	tB	A	B	C
H3	niet	niet	wel	wel	wel

Penalty tekort aan elementen

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

Combinatiebonus vloer

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.

Brug

Geen 0.3 aftrek bij terugzwaaien na een simpele zwaai naar handstand

Rekstok

Geen 0.3 aftrek voor simpele omkeerbewegingen

Herren niveau 4 (vergelijkbaar met KNGU Niveau 5)

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

Niveau	Maximale moeilijkheid	sA telt	tA/tB telt	EG I: 0.5	EG II/III: 0.3	EG II/III: 0.5	Max. aantal elementen
H4	C	Enkel voltige en rekstok	ja	tA	tA	tB, A of hoger	5 + 1 = 6

Bonusregeling:

Niveau	sA	tA	tB	A	B	C
H4	niet	niet	niet	wel	wel	wel

Penalty tekort aan elementen

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

Vloer

Het is niet noodzakelijk om het gehele vloeroppervlak te gebruiken.

Combinatiebonus vloer

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

Voltige mag bestaan uit een oefening op de paddenstoel én/of het paard. Op beide toestellen moeten de elementen wel als één oefening verbonden worden. Tussen de twee delen van de oefening is een pauze van maximaal 30 seconden toegestaan, waarna de oefening hervat moet worden op het tweede toestel. Hierbij moet opnieuw aangemeld worden bij de jury. De afsprong eis hoeft maar 1x vervuld te worden. Dit kan op paddenstoel en paard.

Sprong

Hoogte 125 of 135 cm.
 Het gebruik van een trampoline is toegestaan, maar levert een penalty van 1,00 punt op.

Brug

Geen 0.3 aftrek bij terugzwaaien na een simpele zwaai naar handstand

Rekstok

Geen 0.3 aftrek voor simpele omkeerbewegingen

Heren niveau 5 (vergelijkbaar met KNGU Niveau 6)

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

Niveau	Maximale moeilijkheid	sA telt	tA/tB telt	EG I: 0.5	EG II/III: 0.3	EG II/III: 0.5	Max. aantal elementen
H5	B	ja	ja	sA	sA	tA of hoger	4 + 1 = 5

Bonusregeling:

Niveau	sA	tA	tB	A	B
H5	niet	niet	niet	wel	wel

Penalty tekort aan elementen

3, 4 of 5 elementen Geen penalty

2 elementen 1,00 punt penalty

1 element 3,00 punten penalty

0 elementen Eindscore 0,00

Vloer

Het is niet noodzakelijk om het gehele vloeroppervlak te gebruiken.

Combinatiebonus vloer

Combinatie van salto's op vloer:

A-A 0,10 punt

A-B of B-B 0,20 punt

Voltige

Voltige mag bestaan uit een oefening op de paddenstoel én/of het paard. Op beide toestellen moeten de elementen wel als één oefening verbonden worden. Tussen de twee delen van de oefening is een pauze van maximaal 30 seconden toegestaan, waarna de oefening hervat moet worden op het tweede toestel. Hierbij moet opnieuw aangemeld worden bij de jury. De afsprong eis hoeft maar 1x vervuld te worden. Dit kan op paddenstoel en paard.

Sprong

Hoogte 125 of 135 cm.

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

Brug

Geen 0.3 aftrek bij terugzwaaien na een simpele zwaai naar handstand

Rekstok

Geen 0.3 aftrek voor simpele omkeerbewegingen

Originaliteitsreglement

Bij het studententurnen wordt creativiteit erg op prijs gesteld. Je kunt daarom voor je oefening een bonus krijgen van maximaal 0.3 punten. Juryleden zijn vrij om een bonus van maximaal 0.3 te geven voor een oefening. In de tabel hieronder staan richtlijnen en voorbeelden voor deze bonus.

Bonus	Voorbeelden
0.1	Grappig teken van controle in een houdingselement, waarbij contact wordt gemaakt met de jury (2s.) Attribuut voor in de oefening, bijvoorbeeld een plaksnor, hoedje of bril.
0.2	Oefening op muziek met passende dans, anders dan de standaard (denk aan dansen uit films, volksdansen of klassiekers die het publiek kent). Bijpassende kleding voor een oefening.
0.3	Oefening met veel creativiteit, waar gedacht is aan de muziek, attributen en kleding.

Teamwedstrijden

Tijdens een teamwedstrijd wordt er geturnd in een team. In dit team is een maximum van 7 teamleden. Het team mag bestaan uit leden van verschillende verenigingen. Per toestel turnen drie mensen. De twee hoogste scores per toestel tellen mee voor in het klassement. In de tabel zie je welke niveaus bij elkaar in een team kunnen. Voor een teamwedstrijd gelden dezelfde reglementen als een andere wedstrijd.

* Op sprong wordt er 1 sprong gesprongen.

* De teams wedstrijd wordt als losse competitie gezien met betrekking tot het algemene klassement

* De turner wordt op zijn of haar eigen opgegeven niveau gejureerd

D1 + D2	Team 1/2
D3 + D4	Team 3/4
D5 + D6	Team 5/6

H1 + H2	Team 1/2
H3 + H4	Team 3/4
H4 + H5	Team 4/5

Tie-breaker

De score bestaat uit 3 delen: $D + E - N = \text{totaal}$

De NSTB hanteert de internationale regeling die gebruikt wordt door het FIG.

Voor het volledige tie-break reglement verwijs ik u door naar de FIG website, echter hier is een samenvatting van de belangrijkste regels op volgorde:

1. De hoogste totaalscore wint
2. Bij een gelijke stand wint de hoogste E-score
3. Als er nog steeds een gelijkspel is, wint de hoogste D-score
4. Indien nog steeds gelijk, wordt de klassering gedeeld

Wijzigingen log

Versie 1.1 (april 2026)

- verduidelijking over de naam van de FIG/World Gymnastics
- linkjes naar reglementen FIG (world gymnastics) en KNGU vervangen naar de meest recente versie (MAG-CoP v1.1 en NTS v1.2)
- referentie naar de newsletters van de MTC
- Waarde groep IV heeft nu een maximum van 0.5
- Specifieke benoeming dat de regel dat je op vloer moet beginnen met een acrobatische serie niet wordt doorgetrokken naar het NSTB reglement.
- Stick bonus: Geldt nu voor alle sprongen. Verduidelijking rondom optillen van de tenen of hakken
- Tillen naar steun toegestaan in lage niveaus (SR en HB)