



nederlandse studenten turn bond



Overzicht wijzigingen reglementen en samenstellingseisen

ten opzichte van:

Turnen Dames 2022-2025

en

Turnen Dames 2025-2029 versie 2 - januari 2025

Versie 2, mei 2026

Auteur: Lisa van Dolder, namens Juryzaken NSTB

Wijzigingen na NSK 2026

1. Reglementen

Algemeen

Sprong

- Gespecificeerd dat bij teamwedstrijden geen sprongbonus verdiend kan worden

Toestel specifieke bepalingen

Brug

- Tekst bij stop, loze zwaai en tussenzwaai gecorrigeerd. Nu in overeenstemming met WG en NTS.
 - Toegevoegd: meerdere loze zwaaien of tussenzwaaien tussen geldige elementen geven niet meermaals aftrek.
 - Toegevoegd: geen aftrek voor techniek in loze zwaaien of tussenzwaaien

Vloer

- Gymnastische sprong bonus vloer is niet meer slechts eenmalig toe te kennen
- D6: verduidelijking definitie acrolijnen

Balk

- Seriebonus is niet meer slechts eenmalig toe te kennen

2. Supplementen

Alle niveau's

- D-score opbouw: toegevoegd dat de afsprong altijd één van de acrobatische elementen is die moeilijkheidswaarde toegekend krijgt.
- Gymnastische sprong bonus vloer is niet meer slechts eenmalig toe te kennen
- Sprongbonus is alleen geldig op individuele wedstrijden

Dames 1 t/m dames 3

- Balk: seriebonus is niet meer slechts eenmalig toe te kennen

Dames 2

- Vloer: Verbindingswaarde salto's indirect A+C is alleen 0,2 waard

Dames 4

- Brug SE2: Gesloten opzwaai minstens 15 graden **onder** horizontaal

Dames 5

- Neutrale aftrektabel voor te korte oefening gecorrigeerd in overeenkomst met reglement

Dames 6

- Vloer SE3: WAS 'Een acrolijn', WORDT 'een verbinding van twee acrobatische elementen'

Wijzigingen t/m NSK 2026 t.o.v. 2021/2025

1. Reglement

Algemeen

- Duidelijkere verwijzingen naar supplementaire documenten van NSTB en KNGU.
- Bandages en tape zijn **altijd** toegestaan, net als andere blessurepreventieve of -ondersteunende middelen. (In tegenstelling tot KNGU)
- Verduidelijking originaliteitsbonus in totaal maximaal 0,3. Elk onderdeel aan originaliteit is 0,1 waard.
- Herhaalde elementen zijn duidelijker uitgelegd en daar wordt dus ook strenger op gejureerd.
- Nieuwe aftrektabelen, gekopieerd uit het landelijke reglement (NTS).

Toestel specifieke bepalingen

Sprong

- Verduidelijking aantal gevraagde en tellende sprongen en toegestane aanlopen.
- Afzettoestel (plank of trampoline) mag niet gewisseld worden na de eerste sprong.
- Sprongbonus toegevoegd voor alle niveaus (zie supplementen). Alleen toegekend als beide sprongen zonder val uitgevoerd worden en geldig zijn in het supplement.
- Jury maakt aan sporter kenbaar na sprong 1 wanneer sprongelement **niet** is toegekend (bijv. half in niet genoeg ingedraaid). In verband met de sprongbonus kan de sporter dan een andere keuze maken voor het element van de tweede sprong. Totale D-score wordt niet mondeling kenbaar gemaakt, enkel als welk element de eerste sprong wordt herkend. Dit in verband met bijvoorbeeld de eventuele D-score aftrek voor het afzettoestel dat wordt gebruikt (plank of trampoline) en of de sprong geldig is in het supplement of niet.
- Toegevoegde aftrekken voor D6 die niet worden genoemd in NTS aftrektabel, maar gelijk zijn aan gehanteerde aftrekken uit voorgaande NSTB reglementen.
- D1 mag naast de NSTB sprongtabel ook kiezen voor een andere sprong uit de NTS elemententabel of de KNGU toegevoegde sprongtabel voor supplementen A-D. De maximum D-score voor D1 is 4,2. Indien met een sprong buiten de NSTB sprongtabel deze maximum D-score wordt overschreden, dan is de sprong nog steeds geldig maar wordt de D-score voor die sprong 4,2 (ongeacht een eventuele sprongbonus).

Brug

- Elke opzwaai in oefening kan gebruikt worden voor samenstellingseis.
- Opzwaai moet **exact** voldoen aan de vereiste hoogte voor samenstellingseis.
- In alle supplementen mag je van twee voeten op de lage ligger springen tot hang aan de hoge ligger zonder aftrek (anders dan KNGU).
- Loze zwaaien, tussenzwaaien en stop gespecificeerd. Tussenzwaai is niet het geval voor D4-D6, gelijk aan KNGU.
- Voorbeeld toegevoegd over hoe de hoogte van een opzwaai wordt bepaald.
- Er is geen aftrek voor de overschrijding van de 30 seconden valtijd.

Balk

- Gespecificeerd of rollen, handstanden, flairs en houdingen geldig zijn voor samenstellingseisen. Bijzonder: rollen/flairs mogen in D1 alleen gebruikt worden voor SE2; handstanden, rollen en flairs mogen gebruikt worden voor alle SE's in D2 t/m D6, in D6 mogen ook houdingen gebruikt worden voor het vervullen van SE's. Zie reglement voor specificaties elementen.
- Balansverstoringen zonder val zijn maximaal 0.5. Balk vasthouden is geen val.
- Omschrijving voor geldige verbindingen toegevoegd.
- Seriebonus geldt alleen voor D1-D4.
- Artistieke aftrek maximaal 0,8

Vloer

- Artistieke aftrek maximaal 0,8

2. Supplementen en samenstellingseisen

Alle supplementen

- Opmaak gelijk aan KNGU
- Toegevoegd dat elke samenstellingseis 0,50 waard is en dit maximaal 2,00 is op balk, brug en vloer.
- De volgorde waarin elementen worden geturnd is vrij voor de toekenning van de verbindingswaarde, tenzij anders aangegeven.

Sprong

- Sprongbonus toegevoegd

Balk

- Aparte verbindingswaarden voor algemene dansverbinding en verbindingen tussen specifiek draaien
- Formulering SE 1: niet een minimaal aantal graden beenspreiding maar een minimale moeilijkheidswaarde van de sprong. Dit betekent dat een sprong met beenspreiding afwijking mag hebben en nog steeds geteld kan worden voor de SE.
- Toegevoegd dat in het reglement staat gespecificeerd welke acro elementen wel of niet gebruikt mogen worden voor de vervulling van SE's 2 t/m 3.

Vloer

- Danspassage conform **NSTB** definitie, ipv NTS definitie. Houdt in: een directe of indirecte verbinding van minimaal twee verschillende gymnastische sprongen, waarvan de eerste sprong moet worden afgezet van 1 been en landen op 1 been en de tweede sprong afgezet moet worden van 1 been en mag landen op 1 of beide benen.
- Gymnastische sprong bonus toegevoegd en gespecificeerd dat deze eenmalig wordt gegeven.
- Geen verbindingswaarde meer tussen direct verbonden gymnastische sprongen, wel in supplementen D1-D4 tussen direct verbonden gymnastische draaien.

Supplement D1

Sprong

- **Maximale D-score: 4,2.** Komt overeen met KNGU supplement B

Brug

- SE1 benadrukt dat opsprong gebruikt kan worden voor vervulling van de eis.

Vloer

- Tekst in kop: Vloer - **SE 2 t/m 4 moeten in een acrolijn geturnd worden**
- SE3: **Salto met dubbele breedteasdraai of acrolijn met 2 direct verbonden salto's**
- Gymnastische sprong bonus: C of hoger = 0,10; **D of hoger = 0,20**

Supplement D2

Brug

- 7 elementen ipv 8 elementen tellen mee voor moeilijkheidswaarde. Komt overeen met voorgaande NSTB reglementen.

Overzicht reglementaire wijzigingen Dames NSTB

Balk

- SE4: Twee verschillende acrobatische elementen **in verschillende richtingen (achterwaarts en voor-/zijwaarts)**. Mag ook worden vervuld met rollen.

Vloer

- Tekst in kop: Vloer - **SE 2 t/m 4 moeten in een acrolijn geturnd worden**
- SE3: Een acrolijn met 1 streksalto *of* **een acrolijn met 2 salto's**.

Supplement D3

Brug

- 6 elementen ipv 7 elementen tellen mee voor moeilijkheidswaarde. Komt overeen met KNGU supplement D.
- SE3: 2 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)

Balk

- SE3 WAS: Twee verschillende acrobatische elementen (minimaal 1 element minimaal A waarde).
WORDT: **Een acrobatisch element achterwaarts of minimaal B waarde.**
- SE4 WAS: Een acrobatisch element door of tot handstand (minimaal A waarde).
WORDT: **Twee verschillende acrobatische elementen, waarvan minimaal 1 element door of tot handstand.**

Vloer

- Tekst in kop: Vloer - **SE 2 t/m 4 moeten in een acrolijn geturnd worden**
- SE2 WAS: Salto voorwaarts én achterwaarts.
WORDT: **Salto voorwaarts.**
- SE3 WAS: Een acrolijn van minimaal 2 verschillende elementen met vlucht.
WORDT: **Salto achterwaarts.**
- SE4 WAS: Gestrekte salto voorwaarts of achterwaarts of een salto met lengte as draai van min. 180°. WORDT: **Gestrekte salto of temposalto of een salto met lengte as draai van minimaal 180°**

Supplement D4

Sprong

- Toestelwedstrijd: "Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden, het gemiddelde van de 2 scores telt. **Dit mogen dezelfde sprongen zijn.**"

Brug

- SE2: Gesloten opzwaai minimaal 15° onder horizontaal (ergens in de oefening).
- Verbindingswaarde combinatie gemaakt van KNGU supplement E en F:
 - TA+A en A+A = 0,1
 - TA+B en A+B = 0,2

Balk

- Tekst in kop: Balk - **Alle SE's** moeten op de balk geturnd worden

Vloer

- Tekst in kop: Vloer - **SE 2 t/m 4 moeten in een acrolijn geturnd worden**

Supplement D5

Sprong

- Toestelwedstrijd: "Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden, het gemiddelde van de 2 scores telt. **Dit mogen dezelfde sprongen zijn.**"

Brug

- SE1 gelijkgetrokken met KNGU supplement G:
 - 1 strekhangzwaai ipv 2 zoals in NSTB supplement 2022-2025
 - 30° onder horizontaal **in voorzwaai** ipv in zowel voor- als achterzwaai
- SE2 gelijkgetrokken met KNGU supplement G:
 - Gesloten opzwaai **45°** onder horizontaal

Balk

- Tekst in kop: Balk - **Alle SE's** moeten op de balk geturnd worden
- Fout hersteld uit versie 1 supplementen 2025-2029
 - Verbindingswaarde mix: $TA + A = 0,1$

Vloer

- Tekst in kop: Vloer - **Afsprong alleen erkennen bij minimaal 2 acrolijnen**
- SE's 2 t/m 4 gelijkgetrokken aan KNGU supplement G:
 - SE2: Een acrobatisch element voor-/zijwaarts **en achterwaarts**
 - SE3 WAS: Een acrobatisch element achterwaarts. **WORDT: Een acrolijn.**
 - SE4: Een 2e acrolijn met minimaal 2 verschillende elementen ~~waarvan tenminste 1 met vlucht.~~

Supplement D6

Algemeen

- SA elementen zijn ook geldig en 0,10 waard.

Sprong

- Toestelwedstrijd: "Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden, het gemiddelde van de 2 scores telt. **Dit mogen dezelfde sprongen zijn.**"

Brug

- SE's 1 t/m 3 gelijkgetrokken met KNGU supplement H
 - SE1: "**Strekhangzwaai 45° onder horizontaal in de voorzwaai**"
 - SE2: "Een element aan de lage ligger (**geen op- en afsprong**)"
 - SE3: "Een cirkelement uit groep 2, **3, 4 of 5 van minimaal A waarde** (geen vlucht)"
- Verbindingswaarde gelijk met supplement D6 2022-2025: TA + TA of hoger = 0,10.

Balk

- Tekst in kop: "**Alle SE's** moeten op de balk geturnd worden"
- SE1: beenspreiding eis conform KNGU supplement H getest tijdens NSTC 1 2025. Weer hersteld naar eis uit supplement D6 2022-2025: "Een verbinding van minimaal 2 verschillende danselementen (beenspreiding niet vereist)"
- Fout hersteld in supplement 2025-2029 versie 1: verbindingswaarde dans en mix is beide TA + TA = 0,10.

Vloer

- Tekst in kop: "Vloer - Oefening op muziek is niet verplicht"
- SE's 1 en 3 gelijkgetrokken met KNGU supplement H:
 - SE1: Danspassage conform NSTB definitie mét beenspreiding TA waarde
 - SE3: Een acrolijn
- Verbindingswaarde gewijzigd naar combinatie KNGU supplement H en supplement D6 2022-2025:
 - Acro - 2 elementen waarvan 1 met vlucht → TA + TA of hoger = 0,1
 - Gymnastische sprong ~~met beenspreiding~~ - eenmalig → A of hoger = 0,1
 - Mix uitgevoerd in de aangegeven volgorde → TA-acro of hoger + TA-dans of hoger = 0,1