



nederlandse studenten turn bond

**Nederlandse Studenten TurnBond**

**Waarderingsvoorschriften  
Turnen Heren**

**Editie 2022**

**Auteur: Michiel Jansen  
Versie: 1.3**

# Inleiding en algemene regelingen

## Inleiding

Deze waarderingsvoorschriften zijn gebaseerd op de laatste versie van de Code of Points 2022-2024 van de FIG en de laatste versie van het Nationaal Turn Systeem Heren editie 2022 van de KNGU.

Daar waar dit reglement niet in voorziet, gelden eerst de regels uit het de Code of Points 2022-2024 en vervolgens de regels uit het Nationaal Turn Systeem Heren editie 2022.

- 10 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". 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 fouten of kledingvoorschriften. Het eindscore is het totaal van de D-score, de E-score en de N-aftrek.

## 20 Afwijking van Code of Points 2022 en Nationaal Turn Systeem 2022

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:
  - 30 ○ De regel 'maximaal 5 elementen uit dezelfde structuurgroep' komt in dit reglement te vervallen.
  - De regel 'maximaal 3 krachtelementen in directe verbinding' op ringen komt in dit reglement te vervallen.
  - De regel 'maximaal 2 flank-elementen op vloer' komt in dit reglement te vervallen
  - Etc.
- De speciale samenstellingsregels zoals 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
- 40 - 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) in zitten blijft van kracht.

## Werkgroep NSTB Heren reglement

Het NSTB Heren reglement is opgesteld door de werkgroep bestaande uit Michel Ram, Martijn de Boer, Jorn Boerrigter en Michiel Jansen onder supervisie van de Nederlandse Studenten TurnBond.

## 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 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 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 (115cm vanaf de vloer)

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

### **Ringen**

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

Zachte topmat van 10cm is gewenst, maar niet 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).

*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
Handstanden korter dan 2 seconden aangehouden (vluchtige handstand)	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 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
Ringen	
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	
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 (mag ook met ½ draai)	IV
Voorzwaai met ½ draai neerspringen	IV

## Toegevoegde sprongen

Sprong	D-score
Ophurken, streksprong af	0.80
Rol voorover	0.80
Ophurken, streksprong met ½ draai of meer af	1.00
Overspreiden	1.00
Overhurken	1.20
Dievensprong	1.30
Streksprong op, salto af	1.40

## Bonusregeling moeilijkheid

Om spectaculair turnen te motiveren is er een bonusregeling betreffende de moeilijkheid. Deze geldt voor alle vijf de niveaus. Een element kan alleen een bonus verdienen wanneer deze zonder grote fouten geturnd wordt. Meerdere kleine fouten (bijvoorbeeld 0,1 – 0,3) heeft geen effect op de bonusregeling. Daarnaast moet het element binnen de tellende elementen voor de D-score zitten om bonus te verdienen.

Onderdeel	Waarde	Bonus	Totale waarde, bij geen grote fouten
sA	0,1	geen bonus	0,1
tA	0,1	geen bonus	0,1
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

## 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 vervullen.

## 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.

## 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
<b>H1</b>	I	nee	nee	nee	B	C of hoger	9 + 1 = 10	7 of meer: 0,00 6: 3,00 5: 4,00 4: 5,00 3: 6,00 2: 7,00 1: 8,00 0: 10,00	A-B, A-C, B-B of B-C = +0,10 D-combi of hoger of C-C = +0,20
<b>H2</b>	D	nee	ja	nee	A	B, C of D	7 + 1 = 8	6 of meer: 0,00 5: 3,00 4: 4,00 3: 5,00 2: 6,00 1: 7,00 0: 10,00	A-B, A-C. B-B of B-C = +0,10 D-combi of C-C = +0,20
<b>H3</b>	C	nee	ja	ja	tA	A, B of C	6 + 1 = 7	5 of meer: 0,00 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
<b>H4</b>	C	Enkel voltige en rekstok	ja	ja	tA	A, B of C	5 + 1 = 6	4 of meer: 0,00 3: 3,00 2: 5,00 1: 7,00 0: 10,00	A-A, A-B = +0,10 B-B, B-C of C-C = +0,20
<b>H5</b>	B	ja	ja	ja	sA of tA	A of B	4 + 1 = 5	4 of meer: 0,00 3: 3,00 2: 5,00 1: 7,00 0: 10,00	A-A = +0,10 A-B of B-B = +0,20

## Herren niveau 1 (vergelijkbaar met KNGU Niveau 1)

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 tot 10 elementen	Geen penalty
6 elementen	3,00 punten penalty
5 elementen	4,00 punten penalty
4 elementen	5,00 punten penalty
3 elementen	6,00 punten penalty
2 elementen	7,00 punten penalty
1 element	8,00 punten penalty
0 elementen	Eindscore 0,00

### Bonusregeling

Combinatie van salto's op vloer, ook schroef-combinaties:

A-B, 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 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 vulling 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

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

### Bonusregeling

Combinatie van salto's op vloer, conform NTS:

A-B, 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 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

5, 6 of 7 elementen	Geen 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.

## Heren niveau 4 (vergelijkbaar met KNGU Niveau 5)

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	6, afsprong + hoogste 5 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	0,1 op voltige en rekstok. Geen waarde op vloer, ringen en brug.
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

4 of 5 elementen	Geen penalty
3 elementen	3,00 punt penalty
2 elementen	5,00 punten penalty
1 element	7,00 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.

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.

## Heren niveau 5 (NSTB beginners variant van KNGU niveau 5)

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 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	3,00 punt penalty
2 elementen	5,00 punten penalty
1 element	7,00 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.

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.

## 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 opplaksnor, 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.