nederlandse studenten turn bond

Reglement Turnen Dames 2025

Handleiding

Turnsters en Train(st)ers

Versie 1, oktober 2025

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave....2
Inleiding....4
Verwijzingen....4
Afkortingen....4
Inclusiviteit....4
Algemene bepalingen....5
Kleding....5
Hulpverlenen en positie train(st)er....5
Alle niveaus....5
D1 t/m D5....5
D6....5
Presenteren voor/na oefening....5
Contact met juryleden....6
Opbouw score....7
D-score....7
Sprong....7
Brug ongelijk, balk en vloer....7
Moeilijkheidswaarde (MW)....7
Aantal elementen per oefening....8
Erkenning van MW van elementen....8
Afsprong bonus (AB)....9
Samenstellingeisen (SE)....9
Verbindingswaarde (VW)....9
E-score....10
Neutrale aftrek....11
Te weinig elementen....11
Originaliteitsreglement....11
Niveaubepaling....12
Een aantal tips....12
Samenstellen van je oefening....13
Toestel specifieke bepalingen....14
Sprong....14
Uitgevoerde sprongen....14
Aanlopen....14
Minitrampoline....14
Sprong bonus....14
Toestel specifieke aftrekken....15

Brug ongelijk....16
Opsprong....16
Opzwaai....16
Vluchtelementen....16
Tussenzwaai en loze zwaai....16
Afsprong....16
Valtijd....16
Toestelspecifieke aftrekken....17
Balk....18
De oefening....18
Balansverstoringen....18
Opsprong....18
Rollen, handstanden en houdingen....18
Serie bonus....18
Artistieke presentatie en choreografie....19
Toestel specifieke aftrekken....19
Afsprong....20
Tijd en valtijd....20
Vloer....21
Acrolijnen....21
Danspassage....21
Tijd en Muziek....21
Plank....22
Lijnfouten....22
Artistieke presentatie en choreografie....22
Toestel specifieke aftrekken....23
Afsprong....23
Toesteleisen....24
Sprong....24
Brug ongelijk....24
Balk....24
Vloer....24
Sprongtabel....25
SA-elementen....26
Brug ongelijk....26
Balk....26
Vloer....26
Teams wedstrijden....27
Gelijke uitslagen situaties....27

Inleiding

Dit document is geschreven als handleiding voor de turnsters en train(st)ers.

In dit document vind je het reglement dat geldt voor alle studentenwedstrijden toestel turnen die georganiseerd worden onder auspiciën van de Nederlandse Studenten Turn Bond (NSTB). Het is een beknopte en versimpelde versie van het NTS reglement 2025-2029 van de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU) met afwijkingen om de toegankelijke studenten turn sfeer te bevorderen.
In deze handleiding vind je informatie over het bepalen van het juiste niveau, het samenstellen van je oefeningen, de opbouw van het cijfer, toegevoegde studentenelementen, toesteleisen en de regels per niveau.

Heb je naar aanleiding van deze reglementen nog vragen, of wil je een voorbeeld van een oefening zien? Kijk dan ook eens op onze website onder het kopje "Hulp voor beginners". Heb je andere vragen over het reglement of het jureren van wedstrijden, stuur dan een mail naar juryzaken@nstb.nl.

Verwijzingen

Op onderstaande webpagina's vind je alle KNGU-documenten waarnaar verwezen wordt:
[1] NTS reglement 2025-2029 KNGU:
1-NTS-Reglement-2025-2029-Keuze-deel-1-tm-3-versie-11-https://dutchgymnastics.nl/assets/Wedstrijdzaken-/Turnen-Dames/Reglementen/1-NTS-Reglement-2025-2029-Keuze-deel-1-tm-3-versie-11-08-25.pdf08-25.pdf
[2] Supplementen bovenbouw 2025-2029 KNGU:
https://dutchgymnastics.nl/assets/Publications/3.1-NTS-Supplementen-Bovenbouw-2025-2029-versie-11-07-25-TD.pdf
[3] NTS elemententabellen 2025-2029 KNGU:
https://dutchgymnastics.nl/assets/Wedstrijdzaken-/Turnen-Dames/Reglementen/Elemententabellen-samengevoegd.pdf
[4] Toegevoegde sprongtabel A-D KNGU:
https://dutchgymnastics.nl/assets/Wedstrijdzaken-/Turnen-Dames/Reglementen/Toegevoegde-sprongen-supplement-A-B-C-D-versie-aug.2025.pdf

Afkortingen

SA	Studenten A-element
SE	Samenstellingseis
SP	Sprong
TA	Toegevoegd A-element
VL	Vloer
VW	Verbindingswaarde
vw	Voorwaarts
ZW	Zijwaarts
AB	Afsprong bonus
AF	Arabier Flikflak
aw	Achterwaarts
BA	Balk
BO	Brug ongelijk
HL	Hoge ligger
HS	Handstand
LA	Lengte as
LL	Lage ligger
MW	Moeilijkheidswaarde

Inclusiviteit

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

Algemene bepalingen

Kleding

Het is alle turnsters bij alle wedstrijden toegestaan om een turnbroekje of strakke legging (lengte is vrij) te dragen onder of over het turnpakje. Indien er geen turnpakje gedragen wordt, dient de kleding veilig en nauwsluitend te zijn zodat de jury niet belet wordt in het beoordelen van de oefening. Dit geeft geen aftrek. Indien de kleding door de betreffende juryleden en/of de wedstrijdorganisatie onveilig geacht wordt, wordt je verzocht om je om te kleden voordat je toestemming krijgt om je oefening uit te voeren.

Bandages, tape en andere blessurepreventieve of -ondersteunende benodigdheden zijn altijd toegestaan en mogen elke kleur hebben. Er is dus geen aftrek als dit niet huidkleurig is.

Hulpverlenen en positie train(st)er

Alle niveaus

De train(st)er mag bij alle toestellen overal staan tijdens de oefening, mits het zicht van de juryleden niet beperkt wordt. Zolang de turnster niet aangeraakt wordt, heeft het aanwezig zijn van de train(st)er geen gevolgen voor het eindcijfer (geen E-aftrek, geen N-aftrek, wel MW/SE/VW). Verbale hulpverlening/aanmoedigen is toegestaan voor iedereen.

D1 t/m D5

Hulpverlening geeft op brug, balk en vloer een neutrale aftrek van 1.00. Elementen waarbij hulpverlening heeft plaatsgevonden tellen niet mee voor moeilijkheidswaarde, samenstellingseisen en verbindingswaarde. Eventuele technische aftrek telt wel mee voor de E-score. Hulpverlening bij sprong maakt in Dames 1 t/m 5 de sprong ongeldig en geeft dus een 0.00 als eindcijfer.

D6

In dit niveau is de neutrale aftrek voor hulpverlening ook 1.00, maar het element krijgt wel moeilijkheidswaarde op brug ongelijk, balk en vloer. Bij sprong geeft hulpverlening een aftrek van 2.00 punten, maar het maakt de sprong niet ongeldig. Ook eventuele technische aftrek telt dan gewoon mee voor de E-score.

Presenteren voor/na oefening

Voordat je aan je oefening mag beginnen geeft de jury een signaal om aan te geven dat ze klaar zijn voor jouw oefening. Meestal steekt één jurylid een hand op. Een knikje of verbaal signaal komt ook voor. Vervolgens moet jij je presenteren aan de jury. Turnsters doen dit meestal door twee armen tegelijk (op elegante wijze) omhoog te doen. Hierna turn je je oefening. Je sluit je oefening af door nogmaals te presenteren aan de jury. Indien je valt en daardoor een onderbreking van je oefening hebt is het niet nodig om opnieuw te presenteren, het mag wel.

- Het vergeten te presenteren is 0.30 neutrale aftrek per keer.

Contact met juryleden

Gewenst contact met juryleden:

- Tijdens inturnen: overleg met de juryleden indien er meerdere niveaus in 1 groep zijn ingedeeld over de volgorde waarin de niveaus geturnd zullen worden.
- Tijdens inturnen: indien je het toestel niet turnt, meld je dan af.
- Sprong: Voorafgaand aan jouw beurt melden welke sprong(en) er geturnd gaan worden.

Toegestaan contact met juryleden:

- Navragen D-score: gebruik hiervoor het D-score briefje. Lever het in op een moment dat er geen oefening gaande is.

Ongewenst contact met juryleden:

- Navragen van de E-score
- Navragen van neutrale aftrek

Geef juryleden de ruimte om hun werk goed te doen! Laat ook de ruimte achter en naast de jurytafel vrij, zodat de juryleden rustig met elkaar kunnen overleggen.

Opbouw score

Op elk toestel (sprong, brug ongelijk, balk en vloer) krijg je 1 eindcijfer. Het eindcijfer is de som van de D-score (Difficulty/moeilijkheid) en E-score (Execution/uitvoering) minus eventuele neutrale aftrek (penalties). Voor meerkampwedstrijden worden de eindcijfers van alle vier de toestellen bij elkaar opgeteld. Een hogere score betekent een betere prestatie.

D-score

Sprong

Bij sprong mag je twee sprongen laten zien (de tweede is niet verplicht in een meerkampwedstrijd). De sprongen mogen hetzelfde of verschillend zijn. Bij meerkampwedstrijden telt het hoogste cijfer als eindscore. Bij toestelwedstrijden telt het gemiddelde van twee sprongen.
De D-score is afhankelijk van de sprong die je kiest en of je de sprongbonus haalt. Per supplement [2] is een sprongbonus gedefinieerd die uitdaagt om verschillende sprongen te laten zien. De waarde van de sprongen en welke zijn toegestaan per niveau vind je in de sprongtabel. Spring je een sprong die niet bij jouw niveau in de tabel staat, is je sprong ongeldig. Het eindcijfer van deze sprong wordt daarmee automatisch een 0.00 en is een eventuele sprongbonus niet meer toepasbaar.

Brug ongelijk, balk en vloer

Bij deze toestellen bestaat de D-score uit vier componenten: moeilijkheidswaarde (MW), samenstellingseisen (SE), verbindingswaarde (VW) en afsprong bonus (AB) (AB alleen D1, D2 en D3). In de supplementen [2] vind je per niveau de volledige regels.

Moeilijkheidswaarde (MW)

Een oefening bestaat uit elementen uit de elemententabel [3]. Elk element heeft een waarde (0.1-0.4) aangeduid met een letter. In het studenten turnen kennen we A, B, C, D, E, F, G en H elementen, Toegevoegde A elementen (TA) en Studenten A elementen (SA). In de tabel hieronder zie je welke elementen zijn toegestaan per niveau en welke waarde ze hebben. Als iemand een element hoger dan de toegestane moeilijkheid turnt (bijvoorbeeld iemand in D3 die een D element turnt), wordt het element afgewaardeerd naar de hoogste moeilijkheid die wél is toegestaan.

Toegestane elementen met waarde per niveau						
	SA	TA	A	B	C	D en hoger
D1			0.1	0.2	0.3	0.4
D2			0.1	0.2	0.3	
D3		0.1	0.1	0.2	0.3	
D4		0.1	0.1	0.2		
D5		0.1	0.1			
D6	0.1	0.1	0.1			

Aantal elementen per oefening

In deze tabel staat per niveau het aantal elementen dat moet worden geturnd. De waarden van de hoogste 5, 6, 7 of 8 elementen (afhankelijk van niveau en toestel) worden bij elkaar opgeteld voor de MW. De afsprong telt altijd mee. Indien je geen afsprong turnt wordt er een element minder geteld voor je MW.

Aantal elementen voor MW per niveau				
	Brug ongelijk	Balk en Vloer		
	Totaal	Totaal	Min. Dans	Min. Acro
D1	8	8	3	3
D2	7	8	3	3
D3	7	7	3	2
D4	6	7	3	2
D5	6	6	3	2
D6	5	6	3	2

Erkenning van MW van elementen

Een element kan slechts eenmaal waarde krijgen. Turn je hetzelfde element nogmaals, dan krijgt het geen waarde, maar de eventuele fouten in dat element tellen wel mee voor de E-score.
Gaat een element niet volgens plan en vindt de jury het onherkenbaar (bijvoorbeeld een handstand op balk waarbij je direct ernaast valt zonder met je voeten terug te komen op de balk), dan krijgt het element geen waarde. Als je het element daarna alsnog succesvol uitvoert zodat het wel herkenbaar is, krijgt de tweede poging wel waarde.
Elementen die buiten de lijnen van de vloer worden afgezet krijgen geen MW.
Op balk en vloer zijn een aantal danselementen die er verschillend uitzien, maar toch als dezelfde elementen worden beschouwd. Deze staan in de elemententabel in hetzelfde vakje (ze hebben hetzelfde nummer) en zijn gemarkeerd met een *. Je mag er dan dus maar 1 uitvoeren. Turn je meer elementen uit hetzelfde met * gemarkeerde vak dan tellen de 2de en daaropvolgende als herhaalde elementen en die krijgen dus geen MW/SE/VW.

Enkele voorbeelden:

- Vloer: spagaatsprong afzet van 2 benen, reesprong afzet van 2 benen, reesprong afzet van 2 benen met ½ draai en sissone staan allen in een gemarkeerd vak (nummer 1.109). Je krijgt dus maar 1 keer MW voor deze sprongen.
- Vloer: spreidhoeksprong ½ draai en spagaatsprong afzet 2 benen ½ draai staan beiden in een gemarkeerd vak (nummer 1.207). Je krijgt dus maar 1 keer MW voor deze sprongen.
- Op balk krijgen alle gymnastische sprongen uitgevoerd in parallelstand (schouders parallel aan de balk) 1 MW hoger. Het blijft wel hetzelfde element, dus je mag hem óf in parallelstand óf in dwarsstand (met je gezicht naar de punt van de balk) uitvoeren. Toekenning van MW geschiedt chronologisch. Gymnastische draaien houden dezelfde MW. Let op: In D1 en D2 zijn TA-elementen niet toegestaan. In die niveaus blijven TA's uitgevoerd in parallelstand gewoon TA-elementen en kunnen dus geen MW/VW/SE krijgen.
- Op balk en vloer moeten er minimaal 3 dans elementen en 2 of 3 acro elementen geturnd worden. Onder dans elementen vallen alle gymnastische sprongen, gymnastische draaien en enkele balkelementen die met (D) aangegeven zijn in de elemententabel. Alle andere elementen tellen als acro elementen. Turn je minder dans of acro elementen dan het aangegeven aantal, dan tellen er minder elementen voor je MW.

Afsprong bonus (AB)

Op brug ongelijk, balk en vloer zal een Afsprong Bonus van 0.20 punt toegekend worden aan een afsprong (alleen bij D1, D2 en D3). De moeilijkheid van de afsprong voor het toekennen van de bonus staat vermeld in de betreffende supplementen. Om de AB toegekend te krijgen moet de afsprong uitgevoerd worden zonder val. Om de AB op vloer te krijgen moet de laatste acrolijn worden uitgevoerd zonder val.

Samenstellingeisen (SE)

Per toestel is er 4 keer 0.50 te verdienen voor je D-score door het succesvol uitvoeren van samenstellingseisen. De SE's verschillen per niveau (zie supplementen). Ze kunnen alleen voldaan worden door het herkenbaar turnen van waarde-elementen (tenzij anders vermeld).

1 element kan tegelijkertijd meerdere SE's vervullen en het hoeft niet een element te zijn dat voor de MW telt. Een element mag echter niet worden herhaald om aan een andere SE te voldoen. Bij balk moeten alle SE's op de balk geturnd worden, dus een opsprong of afsprong kan nooit een SE vervullen. Op brug moeten alle SE's als opsprong of aan de brug geturnd worden, dus een afsprong kan nooit een SE vervullen.

Een samenstellingseis is geen vereiste om een niveau te mogen turnen! Het is geen probleem om SE's niet te turnen/proberen. Je krijgt dan alleen niet de 0.50 voor je D-score.

Verbindingswaarde (VW)

Door het verbinden van elementen kun je extra punten krijgen voor je D-score. Per verbinding kun je 0.1 of 0.2 krijgen. In de supplementen staat voor elk niveau aangegeven wat de inhoud van een combinatie moet zijn. De verbinding moet direct zijn. Je mag niet aarzelen, wiebelen, stoppen, voetplaatsing corrigeren een stap maken of onnodig de balk aanraken met je voet. Indien je tijdens of na de combinatie valt, krijg je geen VW. Alleen op vloer is het in dames 1,2 en 3 mogelijk om indirecte acrobatische verbindingen te maken. Dezelfde elementen op brug ongelijk en acrobatische elementen op balk en vloer mogen 2 keer in dezelfde verbinding worden gebruikt. Bij de derde en daaropvolgende keren krijg je geen VW. (Herhaalde dans elementen kunnen nooit VW krijgen)
Voorbeelden:

- Radslag-radslag op balk: Dit is 1 verbinding waarin 2x de radslag wordt gebruikt voor VW.
- Radslag-radslag-kattensprong: Hier krijg je voor de radslag-radslag VW. Dan is de radslag 2x gebruikt. De radslag-kattensprong krijgt geen VW omdat je de radslag dan voor de derde keer zou gebruiken.
- Radslag-arabier en vervolgens radslag-kattensprong: De radslag arabier krijgt VW. De radslag-kattensprong krijgt geen VW omdat het een andere verbinding is. Herhaalde elementen zijn in principe dus niet te gebruiken voor verschillende combinaties. En een herhaald element krijgt nooit MW.
- Let op bij brug ongelijk dat een opzwaai ook als element telt. Kip-buikdraai ao kan geen VW krijgen, want er zit een opzwaai voor de buikdraai (ook als die bijna niet te zien is). Is je opzwaai zo hoog dat die als waarde-element telt, dan kan zowel kip-opzwaai als opzwaai-buikdraai VW krijgen.

Herhaalde elementen

In principe krijgen herhaalde elementen geen moeilijkheidswaarde of verbindingswaarde. Als ze als herhaalde elementen beschouwd worden, kunnen ze niet worden gebruikt om eisen te vervullen of een serie bonus te krijgen. Er zijn een aantal uitzonderingen (eventueel specifiek per toestel) die deels al in voorgaande paragrafen zijn beschreven. Voor de duidelijkheid volgt hier een overzicht van alle uitzonderingen en andere regels met betrekking tot herhaalde elementen:

Sprong:

- Op sprong mogen 2 dezelfde sprongen worden uitgevoerd, ook voor de toestelfinale. Let wel op! Dit geldt niet voor de sprongbonus, daarvoor moeten verschillende sprongen worden uitgevoerd, gespecificeerd per supplement.

Brug ongelijk:

- Op brug geldt dat de eis “opzwaai” *ergens in de oefening* geturnd mag worden. Hierdoor mag een herhaald element of een TA-element (dames 2 t/m 6) gebruikt worden voor het toekennen van de eis.
- Dames 1: Op brug mogen elementen die als opsprong worden uitgevoerd, in de oefening worden herhaald, maar krijgen slechts 1x MW.
- Dames 2 t/m 6: Op brug mogen de elementen 1.101, 1.103 en 1.104 [3] als opsprong worden uitgevoerd en krijgen bij herhaling in de oefening ook MW toegekend.
- Verder mogen op de brug *dezelfde elementen* twee keer worden uitgevoerd binnen *één verbinding* voor VW. De elementen krijgen wel maar 1 keer MW.

Balk:

- Er zijn een aantal acrobatische B elementen met handsteun en vlucht die 2 keer in de oefening worden uitgevoerd. Ze krijgen dan wel VW en SB, maar geen 2x MW. Dit zijn de elementen:
    1. Flikflak met gesloten benen
    2. Loop-flikflak
    3. Auerbach-flikflak
    4. Arabier
    5. Overslag voorover
- Op balk mogen (net als op vloer) *acrobatische elementen* 2x worden uitgevoerd binnen *één verbinding* voor VW. Danselementen mogen niet herhaald worden. De herhaalde elementen krijgen wel maar 1 keer MW. Bijvoorbeeld (dames 4): radslag-radslag. Voor deze verbinding krijg je 0,1 VW, maar krijg je maar 1x A-waarde voor de radslag.
- Danselementen met afzet of landing van een of twee voeten met dezelfde beenhouding worden beschouwd als dezelfde elementen.
- Sprongen uitgevoerd in parallelstand krijgen 1 MW hoger dan dezelfde sprong uitgevoerd in dwarsstand. Indien hetzelfde element zowel in parallel- als dwarsstand wordt uitgevoerd, dan wordt slechts 1x MW toegekend in chronologische volgorde.
  Sprongen die in parallelstand beginnen en in dwarsstand eindigen, of andersom– worden beschouwd als in dwarsstand uitgevoerde elementen (een toegevoegde 90° draai maakt het element niet anders)

Vloer:

- Op vloer mogen (net als op balk) *acrobatische elementen* 2x worden uitgevoerd binnen *één verbinding* voor VW. Danselementen mogen niet herhaald worden. De herhaalde elementen krijgen wel maar 1 keer MW. Bijvoorbeeld (dames 4): flikflak-flikflak. Voor deze verbinding krijg je 0,1 VW, maar krijg je 1x A-waarde voor de flikflak.

SE/VW/SB:

- Eén element kan aan meer dan één SE voldoen; een element mag echter niet worden herhaald om aan een andere SE te voldoen.
- Elementen mogen niet herhaald worden in een andere verbinding voor VW. Erkenning gebeurt in chronologische volgorde.
- Om seriebonus te krijgen mag:
    1. Hetzelfde danselement in de verbinding niet herhaald worden
    2. Hetzelfde acrobatisch element (met/zonder vlucht) in de verbinding herhaald worden
- Bij directe verbindingen van 3 of meer dezelfde elementen, kan je alleen VW krijgen voor de verbinding tussen de eerste 2 elementen. Je krijgt maar 1x MW. Bijvoorbeeld:
    1. Je maakt 3 reuzen. Je krijgt dan VW tussen reus 1 en 2. Niet tussen reus 2 en 3. Alleen de eerste reus krijgt MW.
    2. Je maakt arabier-flikflak-flikflak-flikflak. Je krijgt dan VW tussen flikflak 1 en 2. Niet tussen flikflak 2 en 3. Alleen de eerste flikflak krijgt MW.

Erkenning van gelijke en verschillende elementen:

- Elementen worden als hetzelfde beschouwd indien ze onder hetzelfde nummer in de elententabel [3] genoemd worden. Ze krijgen maar 1x MW in de oefening toegekend, in chronologische volgorde.
- Acrobatische elementen worden als verschillend beschouwd als ze genoemd worden onder hetzelfde nummer en voldoen aan de volgende criteria:
    1. Er is sprake van verschillende lichaamshoudingen (hurk, hoek of gestrekt) in salto's.
    2. Er is sprake van verschillende graden van draai: 180°, 360°, 540°, etc. (½, 1/1, 1½, etc.)
    3. De steun op 1 of 2 handen wordt uitgevoerd of zonder steun uitgevoerd.
    4. Er wordt afgezet met 1 of 2 benen

- Als een element wordt afgewaardeerd en het wordt toegekend als een ander element erkend uit de elententabel [3], omdat het niet voldoet aan de technische vereisten en het element wordt later met de juiste techniek uitgevoerd, ontvangen beide elementen MW.
  → Bijvoorbeeld: Je maakt een spagaatsprong met een halve draai op vloer en deze is niet helemaal half gedraaid. De spagaatsprong met halve draai wordt afgewaardeerd naar een normale spagaatsprong. Als je dan verderop in de oefening nog een keer de spagaatsprong met een halve draai probeert en deze lukt wel (met een volledige halve draai), krijgen beide elementen MW.
- Als een element één MW lager krijgt, omdat het niet aan de technische vereisten voldoet en het later in de oefening opnieuw wordt uitgevoerd, wordt het beschouwd als een herhaling en wordt er geen MW toegekend.
  → Bijvoorbeeld: Je maakt een spagaatsprong met een halve draai op vloer en deze wordt afgewaardeerd naar een spagaatsprong. Als je dan verderop in je oefening nog een keer een spagaatsprong zonder draai maakt, krijgt dit geen MW, omdat het een herhaald element is.

- Maximaal één draai (pirouette) in hurkstand op 1 been (wolfturn) krijgt MW, in chronologische volgorde. Het maximum aantal draaien dat wordt erkend is:
  → 4-voudige draai voor pirouettes in passé
  → 3-voudige draai voor alle andere pirouettes met een andere beenhouding
  → 1½ draai voor sprongen in spagaat en/of spreidhoekhouding
  → 1/1 draai (360°) voor complexe sprongen

E-score

De E-score geeft aan hoe goed de uitvoering van de oefening is. Een perfect uitgevoerde oefening krijgt 10.00. Voor elke fout wordt een vastgelegd aantal punten afgetrokken. Per fout kan dit 0.10, 0.30, 0.50 of 1.00 zijn. Er zijn fouten die op elk toestel dezelfde aftrek krijgen. In onderstaande tabel staan een aantal voorbeelden van algemene aftrekken om je een indruk te geven waar de jury op let. Indien je de details wilt weten, kijk dan in sectie 8 'Technische Richtlijnen' van het NTS 2025-2029 [1]. Toestelspecifieke aftrekken vind je beknopt bij de betreffende toestellen op p. 14-23 en uitgebreid in deel III van het NTS 2025-2029 [1].

Uitvoeringsfouten	0.10	0.30	0.50	1.00
Gebogen armen/knieën	X	X	X	
Geopende benen/knieën	X	X		
Onvoldoende hoogte van elementen (externe amplitude)	X	X		
Onvoldoende exacte hurk- of hoekhouding in salto's	X	X		
Aarzeling tijdens uitvoering van elementen en verbindingen	X			
Lichaams- en beenhouding tijdens elementen (*geen dans)*	X			
Technische fouten dans elementen	X	X	X	
Afsprong te dicht bij het toestel uitvoeren (*BO en BA*)		X		
Landingsfouten (voor alle elementen incl. de afsprong) max 0.80 indien geen val				
Benen uit elkaar bij de landing	X			
Extra armzwaaien	X			
Gebrek aan evenwicht	X	X		
Extra pas, kleine hup	X			
Zeer grote pas of sprong *(richtlijn - > meer dan schouderbreedte)*		X		
Lichaamshoudingfout	X	X		
Diepe hurkzit			X	
Val/Steun op mat of toestel met 1 of 2 handen,				X
Toucheren/aanraken toestel/matten met handen, maar niet vallen		X		

- Elementen met lengteasdraai moeten volledig rond zijn, anders krijgen ze aftrek of worden ze afgewaardeerd (bv een 1 1/2 pirouette die niet rond is wordt 1/1 pirouette)
- Onvoldoende beenspreiding in sprongen/draaien: afwijking 0-20° = 0.10 aftrek, 20-45° = 0.30 aftrek en meer dan 45° = ander element of geen waarde

Voor de elementen zijn er technische richtlijnen voor de uitvoering van verschillende houdingen in elementen. Een afwijking daarvan levert ook aftrek op. Enkele voorbeelden:

* Gekopieerd uit NTS reglement 2025-2029 sectie 8.1

Neutrale aftrek

Naast de technische en artistieke aftrekken van de E-score zijn er ook nog neutrale aftrekken die van je eindscore af gaan. Het gaat bijvoorbeeld om te weinig elementen in je oefening, buiten de lijnen van de vloer stappen, vergeten te presenteren aan de jury en hulpverlening. Ze zijn verder beschreven in de algemene bepalingen en toestel specifieke bepalingen.

Te weinig elementen

Indien je een te korte oefening turnt op brug ongelijk, balk of vloer krijg je een neutrale aftrek afhankelijk van het aantal elementen dat je mist. Voor dit aantal tellen niet de elementen die voor de MW tellen, maar alle niet herhaalde elementen in je gehele oefening (ook acro-elementen na de laatste acrolijn). Voorbeeld: voor een vloeroefening met 7 danselementen krijg je dus geen neutrale aftrek voor een te korte oefening.

Neutrale aftrek	Aantal elementen gevraagd in het supplement			
	8	7	6	5
	Elementen geturnd			
0.00	7 of 8	6 of 7	5 of 6	4 of 5
4.00	5 of 6	4 of 5	3 of 4	3
6.00	3 of 4	2 of 3	2	2
8.00	1 of 2	1	1	1
10.00	geen	geen	geen	geen

Originaliteitsreglement

Bij het studententurnen wordt creativiteit erg op prijst 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.

Niveaubepaling

Binnen het dames studenten turnen kennen we 6 niveaus. Dames 1 is het hoogste en Dames 6 het laagste. Iedereen kan meedoen! Als je nog maar net begonnen bent met turnen kun je al direct meedoen in D6.

Voorafgaand aan de wedstrijden geef je het niveau door dat je gaat turnen. Je kiest dus niet voor een heel seizoen, maar elke wedstrijd apart. Heb je je voor je eerste wedstrijd in het verkeerde niveau ingeschreven, kun je het de eerstvolgende wedstrijd direct herstellen. Ga je ineens hard vooruit, dan mag je direct een niveau omhoog.

Vanuit KNGU:
Indien je (recent) KNGU wedstrijden hebt geturnd is onderstaande tabel bedoeld als hulpmiddel om aan te geven in welk studentenniveau je waarschijnlijk thuishoort. Kijk wel naar je huidige niveau.
Divisie 4/5 en supplement D/E lopen niet automatisch over in een studentenniveau. Dit komt omdat in D3 TA's zijn toegestaan terwijl dit in supplement D niet zo is. Turn(de) je supplement D en heb je geen TA's meer nodig, probeer dan D2. Turn(de) je E en had je nog te weinig A-elementen voor supplement D, probeer dan nu D3.

KNGU divisie senior	KNGU supplement	Studentenniveau
1	A	D1
2	B	
3	C	D2
4	D	D3
5	E	D4
6	F	
7	G	D5
8	H	D6

Zonder KNGU:
Ga naar de samenstellingseisen van de niveaus. Kruis alle eisen aan die je kan. Kijk dan in welk niveau je op elk toestel minimaal 2 of 3 eisen kan halen. Als je op een toestel weinig eisen haalt en op de andere haal je ze bijna allemaal, dan is dat absoluut geen probleem. Het is een uitzondering als een turnster op alle toestellen alle SE's haalt.
Check ook of je het benodigde aantal elementen van de juiste moeilijkheid (SA, TA of A) kunt halen zonder dat je neutrale aftrek krijgt (1 minder dan in de supplementen is nog geen aftrek).

Een aantal tips

- Opzwaaien op brug zijn voor iedereen moeilijk, dus laat je door de opzwaai niet belemmeren om een hoger niveau te doen.
- Op brug wordt een cirkelelement gevraagd bij eis 3. In D4 t/m D6 is een buikdraai voldoende voor deze eis.
- De 'door of tot handstand' eisen op balk kunnen ook voldaan worden door zijwaartse elementen zoals een radslag of arabier. Het moet wel een waarde element zijn.

Samenstellen van je oefening

Voor alle elementen die je in je oefening stopt is het van belang dat je ze goed beheerst en veilig uit kunt voeren.

1. Ga na welke elementen je nodig hebt om zo veel mogelijk SE's te verdienen. Indien je meerdere opties hebt, ga dan voor het element met de hoogste MW.
2. Kijk wat de moeilijkste afsprong is die je succesvol kunt turnen.
3. Brug ongelijk en Balk: Voeg een opsprong toe
4. Balk en vloer: Tel het aantal dans en acro elementen dat je nu hebt en vul dit aan tot het minimale aantal dat is aangegeven in de supplementen met de moeilijkste elementen die je succesvol kunt turnen
5. Tel nu opnieuw het aantal elementen dat je hebt. Als je er nog niet genoeg hebt vul je de oefening aan met de moeilijkste elementen die je succesvol kunt turnen
6. Voeg eventueel een simpel reserve element toe als er kans is dat er iets mislukt. Deze telt niet mee voor de MW (tenzij iets anders mislukt) dus het is vooral belangrijk dat je hem heel netjes uit kunt voeren
7. Kijk welke elementen je in verbinding kunt turnen en of dit VW oplevert

Soms levert het toevoegen van extra/moeilijkere elementen een hogere D-score op, maar verlaagt het je E-score doordat je extra aftrek hebt. Maak dus de afweging of het in je eindcijfer iets oplevert om voor moeilijk te kiezen.

Toestel specifieke bepalingen

Sprong

Uitgevoerde sprongen

De sporter dient 1 of 2 sprongen uit de sprongtabel uit te voeren. Geef van tevoren aan bij de jury welke sprong(en) je gaat springen. Welke sprongen er gedaan mogen worden, kan je vinden in de NSTB sprongtabel. Indien de sporter 2 sprongbeurten maakt, mag niet van afzettoestel gewisseld worden (plank en minitrampoline).

Voor meerkampwedstrijden geldt:

1. Er mogen 1 of 2 sprongen uitgevoerd worden
2. De hoogst uitgevoerde sprong telt

Voor toestelwedstrijden geldt:

1. Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden
2. Het gemiddelde van de 2 uitgevoerde sprongen telt

Aanlopen

Indien de sporter een sprong weigert en de plank of het toestel ***niet*** heeft aangeraakt, is 1 extra aanloop toegestaan. Dit geeft geen extra aftrek.
Is de plank of het toestel niet aangeraakt, telt het niet als sprong, maar als aanloop.
Is de plank of het toestel ***wel*** aangeraakt, telt dit als uitgevoerde sprong.

Ongeldige sprongen:

- Geen handplaatsing. Steun met 1 hand geeft neutrale aftrek van 2.00, de sprong blijft geldig.
- Niet met twee voeten afzetten vanaf de plank of trampoline geeft een ongeldige sprong.
- Aanloop met aanraken plank/trampoline/pegasus, zonder het uitvoeren van een sprong.
- Geen veiligheidskraag gebruiken bij Yurchenko sprongen (geef dit ruim van tevoren aan bij de organisatie, zie toestel bepalingen.
- Fysieke hulp tijdens de sprong in D1-D5.
- Niet eerst op de voeten landen of onherkenbare/niet toegestane sprong.
- Voeten op de pegasus bij sprongen waar dit niet gevraagd is.
- Gebruik trampoline in D1 en D2.

Minitrampoline

Het gebruik van een minitrampoline in plaats van plank is toegestaan in heel D3 tot en met D6. De D-score wordt dan met 1.00 verlaagd. Het afzettoestel moet wel voor beide sprongen hetzelfde zijn. In D6 wordt de score verlaagd met 0.5.

- D1, D2 Ongeldige sprongen
- D3 t/m D5 - 1.00 N
- D6 - 0.5 N

Sprong bonus

Er kan een bonus van 0.20 worden verdiend als er 2 verschillende sprongen worden uitgevoerd, gespecificeerd per supplement. Om de bonus toe te kennen, moeten beide sprongen zonder val worden uitgevoerd en moeten beide sprongen geldig zijn in het supplement. De bonus wordt opgeteld bij de eindscore (gemiddelde van de 2 sprongen).

Toestel specifieke aftrekken

Vanaf de afzet worden de volgende sprong fasen beoordeeld:

- Eerste vluchtfase
- Afstootfase
- Tweede vluchtfase
- Landing

Hieronder zie je een de belangrijkste toestel specifieke aftrekken voor sprong*

Fouten	0.10	0.30	0.50
Eerste vluchtfase			
– Voor missende graden van LA draai tijdens de vluchtfase:			
• Gr. 1 met 1/2 (180°) draai	≤ 45°	≤ 90°	
• Gr. 3 met 1/4 (90°) draai		≤ 45°	
• Gr. 4 met 3/4 (270°) draai	≤ 45°		
• Gr. 5 met 1/2 (180°) draai		≤ 45°	
• Gr. 1 of 2 met 1/1 (360°) draai	≤ 45°	≤ 90°	> 90°
– Slechte techniek:			
• Heuphoek, holle houding	●	●	
• Gebogen knieën	●	●	●
• Geopende benen of knieën	●	●	
Afstootfase			
– Slechte techniek			
• Ongelijke handplaatsing Gr. 1, 2 & 5	●		
• Gebogen armen/schouderhoek	●	●	●
• Niet door de verticaal gaan	●		
• Voorgeschreven LA-draai te vroeg begonnen *(op het toestel)*	●	●	
Tweede vluchtfase			
– Overdreven 'snap' beweging (aw sprongen)/Overdreven heuphoek (vw sprongen)	●	●	
– Hoogte	●	●	●
– Lichaamshouding			
• Exacte hurk/hoekhouding in salto	●	●	
• Exacte hurk/hoekhouding in salto met LA draai	●		
• Onvoldoende strekking van het lichaam in gestrekte salto	●		
• Onvoldoende strekking van het lichaam in gestrekte salto met LA draai	●	●	
• Niet gestrekt blijven van het lichaam *(te vroeg hoeken)*	●	●	
• Onvoldoende of geen extensie *(bij gehurkte/gehoekte salto's)*	●	●	
– Gebogen knieën	●	●	●
– Geopende benen of knieën	●	●	
– Onderrotatie van de salto zonder val	●		
• Met val		●	
– Verte *(onvoldoende lengte)*	●	●	
– Afwijking van de rechte lijn	●		
– Dynamiek	●	●	
Landingsaftrekken	Zie sectie 9		

* Gekopieerd uit sectie 10 van het NTS 2025-2029.

Toegevoegde toestelspecifieke aftrek D6:

- Pauze of extra stap tussen opsprong en afsprong.
  - -0.50 E
- Niet op twee voeten op de pegasus landen in streksprong of hurksprong in eerste vluchtfase.
  - -1.00 E

Neutrale aftrek

Fysieke hulp in D6:

- 2.00 N

Gebruik van minitrampoline in D3-D6:

- D3 t/m D5 - 1.00 N
- D6 - 0.5 N

Brug ongelijk

De beoordeling van de oefening begint bij de afzet van de plank of mat. Extra hulpstukken onder de plank (bijvoorbeeld een extra plank) zijn niet toegestaan.

Opsprong

In alle niveaus mag de opsprong herhaald worden in de oefening voor MW. In D1 en D2 mag de opsprong gebruikt worden voor SE1, vlucht van HL naar LL of van LL naar HL.

Opzwaai

Voor D1 t/m D5 geldt dat eis 2 (opzwaai) ergens in de oefening geturnd mag worden. Elke opzwaai kan dus tellen voor de eis, ook al is het een herhaald element. Hierdoor mag een herhaald element (D3 t/m D5) of een TA-element (D1 en D2) dus worden gebruikt voor het toekennen van de eis.
In D6 is er geen opzwaai-eis.
Opzwaaien moeten exact voldoen aan de gevraagde eis.

Vluchtelementen

Vluchtelementen krijgen MW als er een korte/tijdelijke hang of steun is van beide handen aan de ligger na het vluchtelement. In alle supplementen geldt dat er ***geen*** 0.5 aftrek wordt gegeven voor het springen naar de hoge legger vanaf 2 voeten op de lage legger.

Tussenzwaai en loze zwaai

Als er een loze zwaai of tussenzwaai tussen twee elementen wordt uitgevoerd, of na het tweede/laatste element, wordt geen VW gegeven.
Een loze zwaai is een zwaai voorwaarts of achterwaarts zonder uitvoering van een element uit de tabel, voordat de zwaai de tegengestelde kant opgaat.
Een tussenzwaai is zwaai of achteropzwaai vanuit streksteun of een strekhangzwaai voor en achter, die niet nodig is om het volgende element te kunnen uitvoeren

Afsprong

Er is helemaal geen poging tot het maken van een afsprong:

- Er telt 1 element minder voor de MW
- 0.50 neutrale aftrek
- 1.00 E-aftrek indien er een val plaatsvindt, of landingsaftrekken als er geen val is

Afsprong is wel begonnen (maar bijvoorbeeld niet eerst op de voeten geland):

- Er telt 1 element minder voor de MW
- 1.00 E-aftrek voor val

In D6 mag de afsprong van de LL geturnd worden. De oefening mag dan in 2 delen worden uitgevoerd, zonder aftrek.

Valtijd

Als je valt, mag je opnieuw magnesium pakken, leertjes goed doen en praten met je train(st)er/medeturnsters. Probeer binnen 30 seconden weer aan je oefening te beginnen. Er is geen aftrek voor overschrijding van de 30 seconden.

Toestelspecifieke aftrekken

Hieronder zie je een de belangrijkste toestel specifieke aftrekken voor brug ongelijk*

Fouten *Zonder val kan de maximale uitvoeringsaftrek niet hoger dan 0.80 per element zijn*	**0.10**	**0.30**	**0.50 of meer**
– Lichaamslijnen in HS en opzwaai naar HS	●	●	
– Aanpassing van de handpositie	●		
– Toucheren van de mat		●	
– Hard raken van het toestel met voeten			-0.50
– Hard raken van de mat met de voeten (val)			-1.00
– Niet karakteristieke elementen *(elementen met afzet 2 voeten of dijen)*			-0.50
– Slecht ritme in elementen	●		
– Onvoldoende hoogte van vluchtelementen	●	●	
– Onderrotatie van vluchtelementen	●		
– Onvoldoende strekking in kippen	●		
– Tussenzwaai (geldt niet voor element 3.002 in supplement F t/m H BB en 4 t/m 7 MB)			-0.50
– Loze zwaai			-0.50
– Stop / onderbreking / extra inzet			-0.50
– Hoek van voltooiing van elementen	●	●	●
Amplitude van: – Zwaaien vw of bw onder horizontaal – Opzwaaien	 ● ●	 ●	
– Overmatige buiging van het heupgewricht tijdens beenslag (*afsprong*)	●	●	
– Het niet aangeven / onvoldoende aanhouden van een kracht- of houdingselement (alleen MB)	●	●	
– Op de lage ligger klimmen / been overheffen tot zit en terughurken om naar de hoge ligger te springen			-0.50

* Gekopieerd uit sectie 11 van het NTS 2025-2029.

Balk

De oefening

De samenstelling van een balkoefening is gebaseerd op de bewegingen van de turnster, zowel gymnastisch als artistiek. De choreografie van deze bewegingen op de balk dient in een gevarieerd ritme en tempo uitgevoerd te worden, zodat er een aaneengesloten en samenhangend geheel ontstaat. Er moet een balans zijn tussen:

- Danselementen
- Acrobatische elementen
- Choreografie

Balansverstoringen

Zonder val is de balans aftrek *maximaal 0.50*

- Balans 0.10 + toucheren balk 0.30 = 0.40
- Balans 0.30 + toucheren balk 0.30 = 0.50
- Balans 0.50 + toucheren balk 0.30 = 0.50
- Balans 0.10 + balk vasthouden 0.50 = 0.50 (vasthouden is bepalend)
- Balans 0.30 + balk vasthouden 0.50 = 0.50 (vasthouden is bepalend)
- Balans 0.50 + balk vasthouden 0.50 = 0.50 (vasthouden is bepalend)

Opsprong

Sommige elementen staan alleen als opsprong vermeld in de elemententabel, maar kunnen in de oefeningen geturnd worden (of vice versa), deze elementen krijgen slechts eenmaal MW.
Als een element zowel als opsprong en als element in de elemententabel staat, wordt aan beide elementen MW toegekend.

Rollen, handstanden en houdingen

Rollen en handstanden tellen in alle niveaus voor MW en VW.
Rollen en handstanden kunnen niet in alle niveaus voldoen aan alle SE's

- D1: handstanden en rollen mogen alleen gebruikt worden voor het vervullen van SE 2
- D2 t/m D6: handstanden en rollen mogen gebruikt worden voor het vervullen van alle SE's

In D6 mogen de overige houdingen ook gebruikt worden voor SE's.
Handstanden (zonder LA draai) & houdingen moeten minimaal 2 sec. aangehouden worden om MW te krijgen, indien voorgeschreven in de elemententabel. Als het element niet 2 sec. aangehouden wordt en het niet als een ander element in de Code staat, wordt 1 MW lager of geen MW toegekend (handstand- of houding positie moet bereikt zijn).
Er zijn TA-elementen die minimaal 1 seconde moeten worden aangehouden om MW te krijgen. Als het element niet 1 seconde wordt aangehouden en het niet als ander element in de tabel staat, wordt geen MW toegekend. Een handstand die 1 seconde wordt aangehouden mag wel geteld worden als vluchtige handstand.

Serie bonus

De serie bonus van 0.10 p. wordt gegeven voor een verbinding van 3 of meer acrobatische en/of danselementen (inclusief op- en afsprong). De volgorde waarin de dans acro of mix wordt uitgevoerd is vrij. De serie bonus kan maar 1 maal worden toegekend. Om serie bonus te krijgen mag een danselement in de verbinding NIET herhaald worden. Een acro element mag in de verbinding wél herhaald worden.

Artistieke presentatie en choreografie

De artistieke presentatie van een oefening is niet hoe goed je de elementen uitvoert, maar hoe je de elementen verbindt. Creativiteit, zelfvertrouwen en persoonlijke stijl zijn daarbij van belang. De oefening moet een samenhangend geheel zijn met:

- Veranderingen in hoogte (laag bij de balk tot hoog op de tenen)
- Veranderingen in richting (voorwaartse, achterwaartse en zijwaartse bewegingen)
- Veranderingen in ritme en tempo
- Creatieve en originele bewegingen en overgangen

Als dit ingewikkeld of moeilijk klinkt, onthoud dan: een oefening mag geen serie van losse elementen achter elkaar zijn, maak er iets leuks van.

In onderstaande tabel vind je alle officiële aftrek voor de artisticiteit van je oefening. Deze aftrekken worden na afloop van de oefening eenmalig toegepast. Staar je niet blind op al deze aftrekken. De jury let vooral op de algemene indruk die jouw oefening geeft en houdt rekening met het niveau dat je turnt. In de praktijk betekent dit dat een prachtige oefening 0.0 of 0.1 aftrek krijgt, en tot 0.5 voor een minder artistieke oefening. Dit wordt vergeleken tussen turnsters binnen een niveau, dus van de lagere niveaus wordt niet verwacht even artistiek te turnen als hogere niveaus.*

Fouten	0.10	0.20
Artistieke presentatie		
– Onvoldoende artisticiteit van de uitvoering gedurende de oefening:		
• Slechte lichaamshouding (hoofd, schouders, romp)	●	●
• Onvoldoende amplitude van bewegingen	●	
• Onvoldoende gebruik van verschillende lichaamsdelen	●	
• Onvoldoende amplitude in beenzwaaien	●	
• Slecht voetenwerk		
○ Voeten niet gestrekt/ontspannen/naar binnen gedraaid	●	
○ Slecht werk in relevé	●	
– Ritme & Tempo	●	●
Onvoldoende variatie in ritme en tempo		
Losse elementen en bewegingen (gebrek aan vloeiende overgangen)		
Samenstelling		
– Opsprong zonder MW	●	
(Alle opsprongen zonder MW worden als "A" erkend, uitgezonderd overheffen één been tot zit, ophurken, simpele sprong tot zit of knie of landen op 1 of 2 voeten)		
– Onvoldoende gebruik van het gehele toestel:		
• Gebrek aan zijwaartse bewegingen *(geen MW)*	●	
• Geen combinatie van bewegingen/elementen dicht bij de balk waarbij een deel van de romp *(inclusief dij, knie of hoofd)* de balk raakt *(niet noodzakelijkerwijs een element)*	●	
– Eenzijdig gebruik van elementen:		
• Meer dan één 1/2 draai op 2 voeten met gestrekte benen gedurende de oefening	●	

* Gekopieerd uit sectie 12 van het NTS 2025-2029.

Toestel specifieke aftrekken

Hieronder zie je een de belangrijkste toestel specifieke aftrekken voor balk.*

Fouten	0.10	0.30	0.50
– Slecht ritme in verbinding *(met MW)*	● Per keer		
Overmatige voorbereiding			
– Aanpassing *(stappen zonder choreografie en onnodige bewegingen)*	● Per keer		
– Overdreven armbewegingen voor danselementen	● Per keer		
– Pauze (toepassen na 2 sec.)	● Per keer		
– Extra steun met het been tegen de zijkant van de balk		●	
– De balk vastpakken om een val te voorkomen			●
– Extra bewegingen om evenwicht te bewaren	●	●	●

* Gekopieerd uit sectie 12 van het NTS 2025-2029.

Afsprong

Geen poging tot afsprong:

- Er telt 1 element minder voor de MW
- 0.50 neutrale aftrek
- 1.00 E-aftrek indien er een val plaatsvindt, of landings aftrekken als er geen val is

Afsprong is wel begonnen (maar bv niet eerst op de voeten geland):

- Er telt 1 element minder voor de MW
- 1.00 E-aftrek voor val

Tijd en valtijd

Binnen het studenten turnen is er geen aftrek voor een oefening die te lang duurt, wel zijn er richtlijnen om ervoor te zorgen dat de wedstrijd niet uit loopt. De elementen die je turnt moeten op artistieke wijze verbonden worden tot één geheel. Er hoeven daarvoor geen uitgebreide stukken choreografie in de oefening te zitten. Hoe langer de oefening duurt, hoe meer kans op fouten (ook wiebels etc. tijdens choreografie tellen mee voor de E-score).

Adviestijd:

- D1, D2, D3: maximaal 90 seconden
- D4: maximaal 80 seconden
- D5 en D6: maximaal 70 seconden

Indien je valt tijdens je oefening is het de bedoeling dat je binnen 10 seconden weer op de balk klimt om je oefening te vervolgen. Er is geen aftrek voor overschrijding van de 10 seconden en de valtijd telt niet mee voor de oefeningstijd.

Vloer

Acrolijnen

Er zijn eisen verbonden aan acrolijnen:

- D1 en D2: Een acrolijn bestaat uit minimaal 2 direct verbonden elementen waarvan één salto afgezet uit kaats (een salto uit stand of aerial is dus geen acrolijn)
- D3 t/m D5: Een acrolijn bestaat uit minimaal 1 element met vlucht met of zonder handensteun en met afzet van 1 of 2 voeten. Ook mix verbinding kunnen als acrolijn tellen.
- D6:Het laatste acro element telt als afsprong. Het is niet nodig om acrolijnen te turnen. Indien niet eerst op de voeten geland wordt uit een salto dan wordt de serie wel gezien als acrolijn.

Alle acro elementen uitgevoerd na de laatste tellende acrolijn worden niet geteld voor MW, VW en SE.
Het maximale aantal acrolijnen is

- D1 t/m D4: 4 acrolijnen
- D5 en D6: 3 acrolijnen

Turn je er meer, dan tellen de elementen niet mee voor de D-score, maar de fouten wel voor de E-score. De meeste oefeningen hebben genoeg aan 2 acrolijnen.

Danspassage

Een danspassage is een directe of indirecte verbinding (KNGU hanteert alléén indirecte verbindingen) van minimaal 2 verschillende gymnastische sprongen. Het doel is om een groot stuk van de vloer te gebruiken in een vloeiende lijn.
De eerste sprong moet afgezet worden van 1 been en landen op 1 been, de tweede sprong moet afgezet worden van 1 been en mag landen op 1 of beide benen zijn. Voor eventuele derde en daaropvolgende sprongen zijn geen eisen voor de afzet en landing.
Bij een indirecte verbinding mogen er stappen of huppen tussen de sprongen zitten.

Tijd en Muziek

Binnen het studenten turnen is er geen aftrek voor een oefening die te lang duurt. Een langere oefening vergt meer conditie. Ook wordt het moeilijker om alles artistiek aan elkaar te knopen en de oefening boeiend te houden. Hier kijkt de jury ook naar. Hoe langer de oefening duurt, hoe meer kans op fouten (ook fouten tijdens de choreografie tellen mee voor de E-score). Er is geen minimale duur voor een oefening.
Toegestane tijd:

- D1, D2, D3: maximaal 90 seconden
- D4: maximaal 80 seconden
- D5 en D6: maximaal 70 seconden

De tijd gaat in op het moment dat de turnster begint te bewegen.

In D1 t/m D5 is het verplicht om je oefening op muziek te turnen. Het niet gebruiken van muziek geeft een neutrale aftrek van 1.00. D6 mag kiezen voor een oefening met of zonder muziek. Een oefening zonder muziek levert geen aftrek op in D6, er wordt wel naar artisticiteit gekeken.

Naast de traditionele ‘vloermuziek’ is het ook toegestaan om muziek met woorden te gebruiken. Dit geeft geen aftrek. Een signaal of toon aan het begin is toegestaan. Deze telt niet mee voor de tijd.
Zorg dat je muziek kiest die bij jou en jouw stijl van turnen past.

De wedstrijdorganisatie geeft van tevoren aan op welke wijze de muziek aangeleverd dient te worden. Ook heeft de wedstrijdorganisatie het recht om muziekjes langer dan de maximale tijd van het betreffende niveau te weigeren om ervoor te zorgen dat de wedstrijd vlot kan verlopen.

Plank

In D5 en D6 is het toegestaan om een plank te gebruiken voor de handplaatsing in de volgende acrobatische elementen met vlucht: Radslag met vluchtfase, arabier, overslagen voorover

Lijnfouten

De lijnen horen bij de 12m x 12m die is toegestaan voor je oefening. Op de lijn staan is dus toegestaan. Indien je de vloer over de lijn aanraakt, geeft dit neutrale aftrek.

- Een stap of landing buiten de lijnen met één voet of hand = - 0.10 N
- Stap(pen) buiten de lijnen met beide voeten, beide handen of een lichaamsdeel of landen met beide voeten buiten de lijnen = - 0.30 N
- Elementen die ingezet zijn buiten de lijn tellen niet mee als MW of VW.

Fouten die je buiten de lijnen maakt (bv eerst erbuiten stappen en dan alsnog vallen) tellen wel mee voor de E-score.

Artistieke presentatie en choreografie

De artistieke presentatie van een oefening is niet hoe goed je de elementen uitvoert, maar hoe je de elementen verbindt. Creativiteit, expressie, muzikaliteit, zelfvertrouwen en persoonlijke stijl zijn daarbij van belang. De oefening moet een samenhangend geheel zijn met:

- Veranderingen in hoogte (laag bij de vloer tot hoog op de tenen)
- Veranderingen in richting (voorwaartse, achterwaartse en zijwaartse bewegingen)
- Creatieve en originele bewegingen en overgangen

Als dit ingewikkeld of moeilijk klinkt, onthoud dan: een oefening mag geen serie van losse elementen achter elkaar zijn, probeer je in te leven in de muziek en maak er iets moois van!

In onderstaande tabel vind je alle officiële aftrekken voor de artisticiteit van je oefening. Deze aftrekken worden na afloop van de oefening eenmalig toegepast. Staar je niet blind op al deze aftrekken. De jury let vooral op de algemene indruk die jouw oefening geeft en houdt rekening met het niveau dat je turnt. In de praktijk betekent dit dat een prachtige oefening 0.0 of 0.1 aftrek krijgt, en tot 0.5 voor een minder artistieke oefening. Dit wordt vergeleken tussen turnsters binnen een niveau, dus van de lagere niveaus wordt niet verwacht even artistiek te turnen als hogere niveaus.

Fouten	0.10	0.20	0.30
Artistieke uitvoering:			
• Slechte lichaamshouding (hoofd, schouders, romp)	●	●	
• Slecht voetenwerk (voeten niet gestrekt/ontspannen/naar binnen gedraaid)	●		
• Onvoldoende amplitude van de bewegingen	●		
• Onvoldoende gebruik van het gehele lichaam	●		
• Onvoldoende complexiteit van bewegingen (*een complexe beweging is een beweging die trainingstijd, coördinatie en voorbereiding vereist*)	●		
Muzikaliteit:			
• Slechte expressieve beleving met betrekking de stijl van de muziek	●	●	●
• Gebrek aan connectiviteit van de muziek tot de oefening (gedeeltelijk of gedurende de hele oefening)	●	●	●
• Gebrek aan synchronisatie tussen beweging en muzikale beat aan het einde van de muziek	●		
Muziek:			
• Slechte bewerking van de muziek	●		
Samenstelling:			
• Slechte choreografie in de hoek/gebrek aan afwisseling	●		
• Geen beweging dicht bij de vloer waarbij minimaal de romp of het dijbeen of de knie of het hoofd de vloer moet raken	●		

* Gekopieerd uit sectie 13 van het NTS 2025-2029.

Toestel specifieke aftrekken

Hieronder zie je een de belangrijkste toestel specifieke aftrekken voor vloer. *

Fouten	0.10
Overmatige voorbereiding	
– Aanpassingen *(stappen zonder choreografie)*	per keer ●
– Overdreven armbewegingen voor danselementen	per keer ●
– Pauze *(toepassen na 2 seconden)*	per keer ●
Verdeling van elementen	
– Oefening begint direct met een acro lijn/acro element	●
– Opvolgende acrolijn uitgevoerd na de voorgaande acrolijn over dezelfde diagonaal zonder tussengevoegde choreografie (lange acrolijn toegestaan)	per keer ●
– Meer dan 1 opvolgende acrolijn	per keer ●
– Oefening eindigt met acro-element (geen choreografie na laatste acrolijn)	●

* Gekopieerd uit sectie 13 van het NTS 2025-2029.

Afsprong

De afsprong is het acro-element met de hoogste MW uit de laatst tellende acrolijn. Indien er in D1 t/m D5 maar 1 acrolijn is geturnd is er geen afsprong gemaakt. In D6 is de afsprong het laatste acro element, ongeacht aantal acrolijnen, dus is er alleen neutrale aftrek indien er geen acro element geturnd wordt.
Geen afsprong:

- 0.50 neutrale aftrek
- 1 element minder voor de MW.

Toesteleisen

Afsprongmatten:	20cm landingsmat met 10cm dempingsmat of 30cm valmat
Matten onder toestel:	min 5cm, max 20cm

Sprong

Hoogte pegasus:	1.25m bij plank (alle niveaus) 1.35m bij minitrampoline (D3 t/m D6)
Aanloop:	max. 25m met meetlint
Plank:	met veren (liefst 5 veren én 8 veren of vergelijkbaar)
Kraag en handplaatsingsmat:	kraag verplicht bij Yurchenko sprongen, matje optioneel.

Indien je een Yurchenko sprong wilt springen dien je zelf, ruim van tevoren contact op te nemen met de betreffende wedstrijdorganisatie. De kraag en handplaatsingsmat zijn niet standaard aanwezig.

Brug ongelijk

Hoogte lage ligger:	1.55m vanaf de matten.
Hoogte hoge ligger:	2.35m vanaf de mat.
Diagonaal tussen liggers:	max. 1.80m.
Plank:	met of zonder veren

Balk

Hoogte:	1.05m. vanaf de matten
Plank:	met of zonder veren

Vloer

Afmetingen:	12m x 12m inclusief lijnen
Plank D5 en D6:	met of zonder veren

Sprongtabel

Nummer	Sprong	D1**	D2	D3	D4	D5	D6
SA	ophurken, streksprong af						1.00
SA	ophurken, streksprong 1/2 af						1.10
SA	overspreiden						1.10
SA	overhurken						1.30
0.80	streksprong op-af*						1.30
1.00	overslag	1.60	1.60	1.60	1.60	1.60	1.60
1.01	overslag 1/2 uit	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00
1.02	overslag 1/1 uit	2.60	2.60	2.60	2.60	2.60	
1.03	overslag 1 1/2 uit	3.20	3.20				
1.04	overslag 2/1	3.60	3.60				
1.10	Yamashita	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00
1.11	Yamashita 1/2	2.40	2.40	2.40	2.40	2.40	
1.12	Yamashita 1/1	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	
1.20	1/2 in	1.60	1.60	1.60	1.60	1.60	1.60
1.21	1/2 in, 1/2 uit	2.40	2.40	2.40	2.40	2.40	
1.22	1/2 in, 1/1 uit	2.60	2.60	2.60	2.60	2.60	
1.23	1/2 in, 1 1/2 uit	3.20	3.20				
1.24	1/2 in, 2/1 uit	3.60	3.60				
1.30	1/1 in	3.20	3.20				
1.31	1/1 in, 1/1 uit	3.60	3.60				
1.40	AF afstoot	2.00	2.00				
1.41	AF afstoot, 1/2	2.40	2.40				
1.42	AF afstoot, 1/1	2.80	2.80				
1.50	AF 1/2 overslag	2.20	2.20				
1.51	AF 1/2 overslag, 1/2	2.60	2.60				
1.52	AF 1/2 overslag, 1/1	3.00	3.00				
1.53	AF 1/2 overslag, 1 1/2	3.40	3.40				
1.60	AF 1/1 afstoot	2.40	2.40				
1.61	AF 1/1 afstoot, 1/2	2.80	2.80				
1.62	AF 1/1 afstoot, 1/1	3.20	3.20				
2.10	Overslag salto hurk	3.60	3.60				
3.10	Tsukahara hurk	3.20	3.20				
3.11	Tsukahara hurk 1/2	3.40	3.40				
3.20	Tsukahara hoek	3.40	3.40				
4.10	AF salto hurk	3.00	3.00				
4.11	AF salto hurk 1/2	3.20	3.20				

*KNGU hanteert 1.10 als D-score, maar NSTB hanteert 1.30 als D-score.

**D1 mag naast de aangegeven sprongen ook kiezen voor een andere sprong uit de Elemententabel [3] of een toegevoegde sprong uit de Sprongtabel KNGU supplement A-D [4]. Indien de maximum D-score overschreden wordt blijft de sprong geldig, maar ontvangt de turnster slechts de maximumscore.

SA-elementen

Naast de elementen die de KNGU erkent, heeft het studenten turnen ook studenten A (SA) elementen. Hieronder staan alle SA-elementen beschreven. De KNGU heeft naast “normale” TA-elementen ook TA-elementen specifiek voor bepaalde supplementen. Als er bij het element staat “geldt alleen voor supplement 3 t/m 7” [3], dan is dit geen TA element die je zomaar mag gebruiken. Het betreffende element wordt dan een SA element. In de tabellen hieronder zie je dat deze elementen ook een nummer hebben.

Brug ongelijk

Nr.	Element	Groep
1.002	Opspringen tot steun	1
	Staan tussen de liggers en met afzet van de voeten op de lage ligger komen tot streksteun aan de hoge ligger	2
3.001	1x kurbet; in stille hang overstrekte kurbethouding (hol) (1 sec.) gevolgd door gesloten kurbethouding (bol) (1 sec.)	3
3.006	Vanuit stille hang optrekken tot buikhang met kin boven de ligger (1 sec.), terug tot hang	3
	Vanuit streksteun op hoge ligger wegzetten tot strekhangzwaai	3
	Molendraai voorwaarts of achterwaarts	5
	Zitdraai met gebogen benen	5
	Opklimmen tot hurkzit op de lage ligger	5
	Vanuit zit of ruglingse steun met beide voeten tegelijkertijd inhurken	5
	Neerzwaai tussen de liggers, ½ draai in de voorzwaai tot stand	6
	Onderzwaai/tegenspreiden vanaf de lage ligger tot stand	6
6.002	Vanuit streksteun voorover duikelen tot hoekhang (3 sec.) en komen tot stand	6

Balk

Nr.	Element	Groep
	Afzet met beide benen tot streksteun op de balk, één been overheffen tot rijzit	1
3.001	½ draai (180°) op één been, vrije been in passé	3
	Zweefstand horizontaal (90°) (2sec)	4
	Vanuit ruglig rollen naar kaarsstand (2 sec)	4
	Vrije hurksteun met knieën boven navelhoogte (2sec)	4
	Rol achterover met hoofd naast de balk, ook tot kniezit	4
4.005	Klemrol voorover	4
6.001	Streksprong af	6
	Hurksprong af	6
	Spreidsprong af	6

Vloer

Nr.	Element	Groep
2.001	½ draai (180°) op één been, vrije been in passé	2
	Zweefrol voorover (heupen niet gestrekt)	3
	Zweefstand horizontaal (90°) (2sec)	3
6.001	Spreidzit met buik op de grond, schredezit, spagaat, split of boogje opduwen	6

Teams wedstrijden

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.
Wel zijn er een aantal dingen anders dan bij individuele wedstrijden:

- 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 z'n 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

Gelijke uitslagen situaties

De score bestaat uit 3 delen:

1. D-score
2. E-score
3. N-score

D + E - N = totale score

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

- Hoogste totaalscore wint
- Bij een gelijke stand wint de hoogste E-score
- Als er nog steeds een gelijkspel is, wint de hoogste D-score
- Indien nog steeds gelijk, wordt de rangschikking gedeeld