



Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie

Nationaal Turn Systeem Turnen Dames

Beoordelingssysteem



Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie

Inhoud Nationaal Turnsysteem Turnen Dames

2009 2010	2006 voorge- schreven	2006 keuze	instap	pupil 1	pupil 2	jeugd	junior	senior	Divisie	Inhoud	VW	WE,SE,VW max.	WE max.
niveau 1		1							eredivisie	niveau 1 ABCDEFG	volgens FIG	G	8
niveau 2		3/4						K	1e divisie	niveau 2 ABCDE	B/C+C=0.1 C+D=0.2	E	8
niveau 3 muz 3/4	3/4/5	4/5			ten			K	2e divisie	niveau 3 ABCD	B+B/C=0.1 C+C=0.2	D	8
niveau 4 muz 5/6	4/5/6	5/6		len				K	3e divisie	niveau 4 ABC	B+B=0.1 B/C+C=0.2	C	8
niveau 5 muz 5/6	5/6/7	6/7	ta					K	4e divisie	niveau 5 AB + TA	A/B+B=0.1	B	7
niveau 6 muz 7/8	7/8	7/8						K	5e divisie	niveau 6 AB + TA	A+A=0.1	B	7
niveau 7 muz 7/8	8/9	8/9						K	6e divisie	niveau 7 AB + TA	n.v.t.	B	7
niveau 8 muz 9/10	9/10	9/10			mat/vloer VO			K	7e divisie	niveau 8 A + TA	n.v.t.	A	6
niveau 9 muz 9/10	10/11			mat/vloer VO	mat/vloer VO			VO		voorge- schreven	n.v.t.		6
niveau 10	11/12			mat VO	VO	VO	VO	VO		voorge- schreven	n.v.t.		6
niveau 11	12/13			VO	VO	VO	VO			voorge- schreven	n.v.t.		6
niveau 12	13/14/15			VO	VO	VO				voorge- schreven	n.v.t.		6

WE: TA 0.10 A 0.10 B 0.20 C 0.30 D 0.40 E 0.50 F 0.60 G 0.70



Gehanteerde principes voor het beoordelingssysteem

- Uitgangspunt voor het beoordelingssysteem is het FIG-reglement, waarbij de
 - De algemene aftrektabel
 - De toestelspecifieke aftrektabelen
 - De technische richtlijnen (artikel 7)
- gebruikt worden voor zover van toepassing (met eventueel kleine aanpassingen voor de verschillende niveaus)



Voorgeschreven oefenstof

- Niveau 3 t/m 8 (C2) is gelijk aan de oefenstof van de oude niveaus 3 t/m 10
- De voorgeschreven oefenstof van niveau 9 t/m 12 (C1) is gelijk aan de oefenstof van de oude niveaus 10 t/m 15



Voorgeschreven oefenstof

- De D(ifficulty)-score (inhoud) geeft de moeilijkheid van de oefening weer.
- De E(xecution)-score (uitvoering) is maximaal 10.00 P., als alle voorgeschreven elementen geturnd worden.
- D-score + E-score = Eindscore (ES)
voorbeeld: 3.00(D) + 8.80(E) = 11.80(ES)



Voorgeschreven oefenstof

- Niveau 3 t/m 8 is oefenstof voor:
 - instap, pupil 1 en pupil 2
- Niveau 9 t/m 12 is oefenstof voor:
 - instap t/m senior turnsters
- Dus horizontaal dezelfde oefenstof



Voorgeschreven oefenstof

- Niet turnen van een element geeft aftrek van 0.30 p. van de D-score **én**
- de max. E-score wordt verlaagd (tabel)
- Bijzondere aftrek van 0,30 punt voor het niet turnen van een verbinding, verwisseling van een element, extra element toevoegen
- Niet-onderstreepte delen niet turnen geeft aftrek voor artistiek

Maximale E-score



Voorgeschreven

Maximale E-score

	Niv. 3 en 4	Niv. 5 t/m 7	Niv. 8 t/m 12
10.00 P.	0 elementen weggelaten	0 elementen weggelaten	0 elementen weggelaten
8.00 P.	1 element weggelaten	1 element weggelaten	1 element weggelaten
6.00 P.	2/3 elementen weggelaten	2/3 elementen weggelaten	2/3 elementen weggelaten
4.00 P.	4/5 elementen weggelaten	4/5 elementen weggelaten	4 elementen weggelaten
2.00 P.	6/7 elementen weggelaten	6 elementen weggelaten	5 elementen weggelaten
0.00 P.	≥ 8 elementen weggelaten	≥ 7 elementen weggelaten	≥ 6 elementen weggelaten



Voorgeschreven oefenstof

- Hoe hoger het niveau hoe meer keuzemogelijkheden in de voorgeschreven oefenstof
- Samenstellingseisen van de keuze oefenstof zijn verwerkt in de voorgeschreven oefenstof
- Vanaf niveau 8 alles op muziek en op een vloer
- 3e divisie en hoger alles op vloer op muziek













Voorgeschreven - Sprong

- Niveau 3 en 4 : keuze uit beperkt aantal sprongen
- Niveau 5, 6 en 7: overslag + saltovorm
- Niveau 8 en 9 : overslag
- Niveau 10 t/m 12: keuze uit beperkt aantal sprongen
- D-score voor sprongen volgens Tabel - sprong voorgeschreven 3 t/m 9 en 9 t/m 12















SP - Sprongtabel NTS

SPRONG	NIVEAU 3 T/M 9	VOORGESCHREVEN OEFENSTOF TURNEN DAMES
--------	----------------	---------------------------------------

Niveau	Springtoestel FIG	Sprong	Symbo(o)l(en)	D-score	Sprongnr.
Niveau 3:	Pupil 2: 1.25 m	Handstandoverslag		4.50	1.00
Niveau 3:	Pupil 2: 1.25 m	Handstandoverslag 1/1		5.30	1.02
Niveau 3:	Pupil 2: 1.25 m	Overslag salto gehurkt		6.50	2.10
Niveau 3:	Pupil 2: 1.25 m	Tsukahara gehurkt		6.10	3.10
Niveau 3:	Pupil 2: 1.25 m	Tsukahara gehoekt		6.30	3.20
Niveau 3:	Pupil 2: 1.25 m	Yurchenko gehurkt		5.90	4.10
Niveau 4:	Pupil 1: 1.20 m	Handstandoverslag		4.50	1.00
Niveau 4:	Pupil 1: 1.20 m	Handstandoverslag 1/1		5.30	1.02
Niveau 4:	Pupil 1: 1.20 m	Tsukahara gehurkt		6.10	3.10
Niveau 4:	Pupil 1: 1.20 m	Tsukahara gehoekt		6.30	3.20



SP - Sprongtabel NTS

SPRONG	NIVEAU 3 T/M 9	VOORGESCHREVEN OEFENSTOF TURNEN DAMES			
Niveau	Springtoestel FIG	Sprong	Symbo(o)l(en)	D-score	Sprongnr.
Niveau 5:	Instap: 1.10 m Pupil 2: 1.20 m	Handstandoverslag		4.50	1.00
		Plank-valmat			
	Salto vo gehurkt		4.50	A	
		Salto vo gestrekt		5.30	B
Salto vo 1/1 gestrekt			6.10	C1	
Salto vo 1/1 gehurkt		6.10	C2		
Niveau 6:	Pupil 1: 1.10 m Pupil 2: 1.20 m	Handstandoverslag		4.50	1.00
		Plank-valmat			
Salto vo gehurkt		4.50	A		
	Salto vo gestrekt		5.30	B	
Niveau 7:	Instap: laagste stand *) Pupil 1: 1.10 m Pupil 2: 1.20 m	Handstandoverslag		4.50	1.00
		Plank-valmat			
Salto vo gehurkt		4.50	A		
Niveau 8:	Instap: laagste stand *) Pupil 1: laagste stand *) Pupil 2: 1.10 m	Handstandoverslag		4.50	1.00
Niveau 9:	Instap: kast (min 1 deel) Pupil 1: kast (min 1 deel) Pupil 2: kast (min 1 deel)	Handstandoverslag		4.50	1.00

*) Laagste stand is 1.00 m voor zover mogelijk is. Indien 1.00 m niet mogelijk is geldt de laagste stand.



SPRONG		NIVEAU 9 T/M 12	VOORGESCHREVEN OEFENSTOF TURNEN DAMES		
	Toestel	Sprong	Sprongnr	D-score	Symbolen
9	I. Kast (min 1 deel)	Handstandoverslag	1.00	4.50 p	
	II. Kast (min 1 deel)	Handstandoverslag	1.00	4.00 p	
10	I. Kast (min 1 deel)	Handstandoverslag	1.00	4.50 p	
	II. Kast (min 1 deel)	Overstag met halve draai in de aanzweeffase	1.24	4.20 p	
	I. Verhoogd landingsvlak 60- 90 of 90-120 cm	Overstag met halve draai in de aanzweeffase tot buikligging		4.30 p	
	II. Kast (min 1 deel)	Handstandoverslag	1.00	4.00 p	
11	I. Verhoogd landingsvlak 60- 90 of 90-120 cm	Overstag met halve draai in de aanzweeffase tot buikligging		4.30 p	
	II. Kast (min 1 deel)	Handstandoverslag	1.00	4.00 p	
	I. Verhoogd landingsvlak 60- 90 of 90-120 cm	Handenstand - met gestrekt lichaam doorgaan tot rugligging		4.10 p	
	II. Verhoogd landingsvlak 60- 90 of 90-120 cm	Overstag met ½ draai in de aanzweeffase tot buikligging		3.80 p	
12	I. Verhoogd landingsvlak 60- 90 of 90-120 cm	Handenstand - met gestrekt lichaam doorgaan tot rugligging		4.10 p	
	II. Verhoogd landingsvlak 60- 90 of 90-120 cm	Overstag met ½ draai in de aanzweeffase tot buikligging		3.80 p	
	I. Verhoogd landingsvlak 60- 90 of 90-120 cm	Zweefrol en via hurkzit komen tot stand pasje(s) voorwaarts tot einde verhoogd vlak en met 2-benige afzet streksprong af		3.70 p	
	II. Verhoogd landingsvlak 60-90 of 90-120 cm	Zweefrol en via hurkzit komen tot stand pasje(s) voorwaarts tot einde verhoogd vlak en met 2-benige afzet streksprong af		3.20 p	
	I. Verhoogd landingsvlak 60- 90 of 90-120 cm	Ophurken, rol voorover tot stand, pasje(s) voorwaarts tot einde verhoogd vlak en met 2-benige afzet streksprong af		3.30 p	
	II. Verhoogd landingsvlak 60-90 of 90-120 cm	Ophurken, rol voorover tot stand, pasje(s) voorwaarts tot einde verhoogd vlak en met 2-benige afzet streksprong af		2.80 p	

I. Springplank

II. Trampoline

- Kasthoogte voor jeugd, junior en senior: volledige kast

Voorgeschreven



Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie

NIVEAU	MW <i>Aantal</i>	MW <i>Waarde</i>	D-SCORE SP		D-SCORE BO			
			<i>Basis</i>	<i>Max. Min.</i>	<i>Basis</i>	<i>Max.</i>	<i>Min.</i>	
3	8+	2.5	#	6.5	4.5	5.0	6.8	3.8/3.2
4	8(x0.30)	2.4	#	6.3	4.5	4.9	7.0	3.7
5	7++	2.3	#	4.5/6.1	4.5/4.5	4.8	6.0	3.9
6	7+	2.2	#	4.5/5.3	4.5/4.5	4.7	5.3	4.1
7	7(x0.30)	2.1	#	4.5/4.5	4.5/4.5	4.6	5.2	4.0
8	6++	2.0	4.5	#	#	4.5	5.1	3.9
9	6+	1.9	#	4.5	4.0	4.4	5.0	3.8
10	6(x0.30)	1.8	#	4.5	4.0	4.3	4.9	4.0
11	6 ⁻	1.7	#	4.3	3.8	4.2	4.8	4.2
12	6 ^{- -}	1.6	#	4.1	2.8	4.1	4.7	4.1

Voorgescreven



Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie

NIVEAU	MW <i>Aantal</i>	MW <i>Waarde</i>	D-SCORE BA			D-SCORE VL		
			<i>Basis</i>	<i>Max.</i>	<i>Min.</i>	<i>Basis</i>	<i>Max.</i>	<i>Min.</i>
3	8+	2.5	5.0	6.5	3.5	5.0	6.8	4.1
4	8(x0.30)	2.4	4.9	6.4	4.0	4.9	6.4	4.0
5	7++	2.3	4.8	6.0	3.9	4.8	6.0	3.9
6	7+	2.2	4.7	5.9	3.8	4.7	5.9	3.8
7	7(x0.30)	2.1	4.6	5.5	4.0	4.6	5.5	4.0
8	6++	2.0	4.5	5.4	3.9	4.5	5.4	3.9
9	6+	1.9	4.4	5.0	3.8	4.4	5.0	3.8
10	6(x0.30)	1.8	4.3	5.2	4.0	4.3	4.9	4.0
11	6 ⁻	1.7	4.2	4.8	3.9	4.2	4.8	3.9
12	6 ^{- -}	1.6	4.1	4.7	3.5	4.1	4.7	3.8

Scoreverwerking keuze



Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie

*** D-score = MW + SE + VW**

D = moeilijkheidswaarde + samenstellingseisen + verbindingswaarde

*** E-score = 10.00 – aftrekken (U + A)**

E = 10.00 –aftrekken voor uitvoering en artistiek

*** Eindscore (ES) = D + E – neutrale
aftrekken**

ES = (D-score + E-score) – neutrale aftrekken (tijd, lijn, gedrag)

Keuze oefenstof



Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie

- Niveau 1 t/m 8 voor jeugd, junior en senior
- Beperkte waardering moeilijke elementen
- Kleine stapjes qua moeilijkheid voor Samenstellings Eisen (SE)
- Onderscheid in:
 - 1 (A) alles volgens FIG-reglement
 - 2 t/m 4 (B2) Supplement + FIG-elementen
 - 5 t/m 8 (B1) Supplement + FIG- en TA-elementen



Inhoud: MoeilijkheidsWaarde (MW)

- Voor de Keuze Oefenstof geldt er 1 vaste waarde voor de A-, B-, en C-elementen:
 - **Niveau 1** : 0,1 voor A, 0,2 voor B en 0,3 voor C
 - **Niveau 2 - 4**: 0,1 voor A, 0,2 voor B en 0,3 voor C
 - **Niveau 5 - 8**: 0,1 voor TA / A, 0,2 voor B en 0,3 voor C
- De MW is een optelsom van de respectievelijk 8, 7 of 6 hoogste elementen volgens het supplement van de respectievelijke niveaus



Algemeen

- Het aantal elementen met Moeilijkheidswaarde neemt toe naarmate het niveau hoger wordt:
 - Van 6 MW (niv. 8) naar 8 MW (niv.2)
- De waardering voor moeilijke elementen neemt toe naarmate het niveau hoger wordt:
 - op niv.8 maximaal A-elementen gewaardeerd
 - op niv.2 maximaal E-elementen gewaardeerd



Algemeen

- De oefening als geheel wordt voorop gesteld, dus met een:
 - ✓ goede samenstelling (variatie, progressieve verdeling, tempo/ritme, gebruik gehele toestel, amplitude, dynamiek en artistiek)
 - ✓ Vervulde samenstellingseisen
 - ✓ juiste technische uitvoering

Begrenzing niveau 1 t/m 8



Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie

	VW	MW,SE,VW	MW
Niveau 1	FIG	FIG	8
Niveau 2 ABCDE	B/C+C=0.1 C+D=0.2	max. E	8
Niveau 3 ABCD	B+B/C=0.1 C+C=0.2	max. D	8
Niveau 4 ABC	B+B=0.1 B/C+C=0.2	max. C	8
Niveau 5 AB +TA	A/B+B=0.1	max. B	7
Niveau 6 AB +TA	A+A=0.1	max. B	7
Niveau 7 AB +TA	n.v.t.	max. B	7
Niveau 8 A + TA	n.v.t.	max. A	6



Samenstellings Eisen (SE)

- Samenstellings Eisen zijn per eis **0,50** punt
- Op **elk niveau** $5 \text{ SE} \times 0,50 = 2,50$ punt
- Eisen zijn ook verwerkt in de voorgeschreven oefenstof op hetzelfde niveau



Verbindings Waarde (VW)

Voor de Niveaus **1 t/m 6** is het behalen van VW mogelijk:

- Niveau **7 en 8** is het behalen van VW niet mogelijk

Keuze



Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie

NIVEAU	MW	SE	D-SCORE SP		D-SCORE BO/BA/VL		VERBINDINGSWAARDE		
	<i>Aantal</i>	<i>Waarde</i>	<i>Basis</i>	<i>Max. Min.</i>	<i>Basis</i>	<i>Max. Min.</i>			
2	8++	0.8-4.0	2.5	# 5.5	2.4	# 6.5	3.3	B/C + C = 0.1	C + D = 0.2
3	8+	0.8-3.2	2.5	# 5.0	2.4	# 5.7	3.3	B + B/C = 0.1	C + C = 0.2
4	8	0.8-2.4	2.5	# 4.4	2.4	# 4.9	3.3	B + B = 0.1	B/C + C = 0.2
5	7++	0.7-1.4	2.5	# 3.4	2.4	# 3.9	3.2	A/B + B = 0.1	
6	7+	0.7-1.4	2.5	# 3.4	2.4	# 3.9	3.2	A + A = 0.1	
7	7	0.7-1.4	2.5	# 3.2	2.4	# 3.9	3.2	N.V.T	
8	6+	0.6	2.5	# 3.0	2.4	# 3.1	3.1	N.V.T	

Maximale E-score



OVERZICHT	MAXIMALE	E-SCORE	NTS 2009 t/m 2013
<u>Keuze</u>	Niv. 1 t/m 4 (8 elementen)	Niv. 5 t/m 7 (7 elementen)	Niv. 8 (6 elementen)
Maximale E-score			
10.00 P.	7/8 elementen	6/7 elementen	5/6 elementen
6.00 P.	5/6 elementen	4/5 elementen	3/4 elementen
4.00 P.	3/4 elementen	2/3 elementen	2 elementen
2.00 P.	1/2 elementen	1 element	1 element
0.00 P.	0 elementen	0 elementen	0 elementen



Supplement niveau 5 oud

A-Score: 5,00 p

Waarde elementen (WE)

4 A-elementen à 0,30 pt 1,20 p

2 B-elementen à 0,40 pt 0,80 p

6 elementen 2,00 p

Bijzondere eisen (BE) 0,80 p

Toegev. Waarde (TW) 0,70 p

B-score: 5,00 p

Technische uitvoering

- Samenstelling
- Uitvoering
- Artistiek (balk/vloer)

*** (Basis)Uitgangswaarde 9,30 p
(BUW)**

Supplement niveau 4

nieuw



Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie

D-Score:

Moeilijkheidswaarde (MW) ∞

- de hoogste 8 waarde-elementen van
A(0.1), B(0.2), C(0.3)

Samenstellingseisen (SE) max. **2.50**

Verbindingswaarde (VW) ∞

E-score: **10.00 pt**

Technische uitvoering

- Uitvoering
- Artistiek (balk/vloer)

** D-, E-, F- en G-elementen mogen geturnd worden voor Waarde Elementen, Samenstellingseisen en Toegevoegde Waarde, maar worden geteld als C-elementen*

Bijzondere eisen (BE) 0.80 pt **supplement niveau 5 oud**



Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie

SPRONG:

1. er moet een sprongnummer getoond worden
2. twee (2) sprongen, waarvan de beste sprong telt

BRUG:

1. één (1) liggerwissel; dit moet een element zijn
2. een element aan de lage ligger, minimaal B
3. een opzwaai minimaal 45° boven horizontaal, gezien vanuit de schouders
4. een afsprong, minimaal A

* BE-3 mag ook in BE-2 zitten

BALK:

1. een acrobatische serie van minimaal twee (2) elementen (mogen elementen zonder vlucht zijn); deze moet op de balk geturnd worden
2. een gymnastische serie van minimaal twee (2) elementen, inclusief een sprong met 180° beenspreiding
3. een gymnastische draai van minimaal 360° op één (1) been of knie
4. een afsprong, minimaal B

* BE-3 mag ook in BE-2 zitten

VLOER:

1. een acrobatische serie van drie (3) elementen met vlucht, waarvan één (1) een salto
2. drie (3) verschillende salto's of aerials in de oefening
3. een gymnastische serie van minimaal twee (2) elementen, inclusief een sprong met 180° beenspreiding
4. een laatste salto, los of in verbinding geturnd, minimaal B

* BE-2 kan vervuld worden met BE-1 en BE-4 samen

Samenstellings Eisen

supplement niveau 4 **nieuw**



Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie

BRUG:	Samenstellingseisen:		
1.	vluchtelement van hoge ligger naar lage ligger <i>of</i> van lage ligger naar hoge ligger <i>of</i> aan dezelfde ligger		0.50
2.	element uit groep 2 <i>of</i> 4 <i>of</i> 5 (geen vluchtelement)		0.50
3.	element m. lengteasdraai van minimaal 180° in de oef. <i>of</i> opzwaai tot handstand	0.50	
4.	cirkelement vw <i>of</i> aw door of tot handstand		0.50
5.	afsprong; C 0.50; B 0.50; A 0.30		0.50/0.50/0.30
BALK:	Samenstellingseisen:		
1.	dansserie van minimaal 2 verschillende sprongen, inclusief sprong met 180° beenspreiding		0.50
2.	draai op één been van minimaal 180°		0.50
3.	acrobatische serie van minimaal 2 elementen (elementen mogen zonder vlucht zijn)	0.50	
4.	acrobatische elementen vw/zw <i>en</i> aw		0.50
5.	afsprong; C 0.50; B 0.50; A 0.30		0.50/0.50/0.30
VLOER:	Samenstellingseisen:		
1.	danspassage van minimaal 2 verschillende sprongen, inclusief sprong met 180° beenspreiding		0.50
2.	acrobatische lijn van minimaal 2 vluchtelementen, waarvan minimaal 1 salto	0.50	
3.	salto's vw/zw <i>en</i> aw		0.50
4.	salto met lengteasdraai van minimaal 180°		0.50
5.	slot salto: C 0.50; B 0.50; A 0.30		0.50/0.50/0.30
SPRONG:			
1.	er moet een sprongnummer getoond worden		
2.	er mogen twee (2) sprongen geturnd worden, waarvan de beste sprong telt		

Toegevoegde waarde (TW) 0.70 p
supplement niveau 5 **oud**



Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie

Moeilijkheidswaarde (MW)	Extra B-element	0.10 p
	C-element	0.20 p

- *D-, E- en E*-elementen mogen niet gebruikt worden voor ontbrekende Waarde Elementen*
- *Bijzondere Eisen mogen maximaal met D-elementen vervuld worden*
- *Voor Toegevoegde Waarde mogen maximaal C-elementen gebruikt worden*

Verbindingswaarde (VW)		0.10 p	0.20 p
BRUG:	draai of vlucht	B + B	B + C
	geen draai of vlucht	B + B	B + C
BALK:	acro	B + B	B + C
	gym of mix	B + B	B + C
VLOER:	acro direct of indirect	B + B	B + C
	gym of mix	B + B	B + C

Verbindings waarde (VW) supplement niveau 4 **nieuw**



Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie

Verbindingswaarde (VW)	0.10 pt	0.20 pt
BRUG:	B + B	B/C+C
BALK: acrobatische elementen	B + B	B/C+C
verschillende gymnastische elementen of mix	B + B	B/C+C
VLOER: acro salto direct of indirect	B + B	B/C+C
verschillende gymnastische elementen of mix	B + B	B/C+C



Sprong

Bij sprong wordt per niveau een Sprongtabel gehanteerd

De zelfde sprongen in verschillende niveaus krijgen dezelfde moeilijkheidswaarde cq D(ifficulty)-score:

- FIG-sprongtabel Niveau **1**
- Sprongtabel Niveau **2, 3 en 4**
- Sprongtabel Niveau **5, 6, 7 en 8**

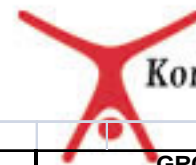
SPRONGTABEL NIVEAU 1 / FIG **nieuw**



Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie

GROEP 1			GROEP 2		GROEP 3		GROEP 4			GROEP 5				
Overslagen Yamashita's			Overslag met/zonder 1/1 dr. in - salto vo of ao		Tsukahara / Halve dr, in - salto vo/ao met/zonder dr.		Arabier-flick-flack in-salto vo/ao met / zonder la-dr.			A-fl-fl m.1/2 of 1/1 dr in-over- slag / salto vo/ao m/z la-dr.				
1.00	Overslag	2.40												
1.01	Overslag-1/2	2.80												
1.02	Overslag-1/1	3.20												
1.03	Overslag-11/2	3.60												
1.04	Overslag-2/1	4.00												
1.05	Overslag-21/2	4.50												
1.10	Yamashita	2.60	2.10	Ov-vo hurk	4.40	3.10	Tsuk hurk	4.00	4.10	AF-ao hurk	3.80	5.10	AF1/2-vo hurk	4.60
1.11	Yamashita-1/2	3.00	2.11	Ov-vo hurk 1/2	4.80	3.11	Tsuk hurk 1/2	4.30	4.11	AF-ao hurk 1/2	4.10	5.11	AF1/2-vo hurk 1/2	5.00
1.12	Yamashita-1/1	3.40	2.12	Ov-1/2ao hurk	4.80	3.12	Tsuk hurk 1/1	4.60	4.12	AF-ao hurk 1/1	4.40	5.12	AF1/2-1/2ao hurk	5.00
			2.13	Ov-vo hurk 1/1	5.30	3.13	Tsuk hurk 11/2	5.10	4.13	AF-ao hurk 11/2	4.90	5.13	AF1/2-vo hurk 1/1	5.50
			2.14	Ov-vo hurk 11/2	5.70	3.14	Tsuk hurk 2/1	5.40	4.14	AF-ao hurk 2/1	5.20	5.14	AF1/2-vohurk 11/2	5.90
1.20	1/2-1/2	3.00	2.20	Ov-vo hoek	4.60	3.20	Tsuk hoek	4.20	4.20	AF-ao hoek	4.00	5.20	AF1/2-vo hoek	4.80
1.21	1/2-1/1	3.40	2.21	Ov-vo hoek 1/2	5.00							5.21	AF1/2-vo hoek 1/2	5.20
1.22	1/2-11/2	3.80	2.22	Ov-1/2 ao hoek	5.00							5.22	AF1/2-1/2ao hoek	5.20
1.23	1/2-2/1	4.20	2.23	Ov-vo hoek 1/1	5.50							5.23	AF1/2-vo hoek 1/1	5.70
			2.24	Ov-vo hoek 11/2	5.90							5.24	AF1/2-vo hoek 11/2	6.10
1.30	1/1-Overslag	3.20	2.30	Ov-vo strek	5.00	3.30	Tsuk strek	4.60	4.30	AF-ao strek	4.40	5.30	AF1/2-vo strek	5.20
1.31	1/1-1/1	4.00	2.31	Ov-vo strek 1/2	5.40	3.31	Tsuk strek 1/2	4.90	4.31	AF-ao strek 1/2	4.70	5.31	AF1/2-vo strek 1/2	5.60
			2.32	Ov-vo strek 1/1	5.90	3.32	Tsuk strek 1/1	5.20	4.32	AF-ao strek 1/1	5.00	5.32	AF1/2-vo strek 1/1	6.10
			2.33	Ov-vo strek 11/2	6.30	3.33	Tsuk strek 11/2	5.70	4.33	AF-ao strek 11/2	5.30	5.33	AF1/2-vo strek 11/2	6.50
						3.34	Tsuk strek 2/1	6.00	4.34	AF-ao strek 2/1	5.80			
						3.35	Tsuk strek 21/2	6.70	4.35	AF-ao strek 21/2	6.50			
1.40	AF1/2-1/1	3.40	2.40	1/1-vo hurk	5.20				4.40	AF1/1-ao hurk	4.60			
1.41	AF1/2-11/2	3.80	2.41	1/1-vo hoek	5.40				4.41	AF1/1-ao hurk 1/2	4.90			
1.42	AF1/1-1/1	4.00							4.42	AF1/1-ao hurk 1/1	5.20			
			2.50	Ov-vo 2/1 hurk	7.10				4.50	AF1/1-ao hoek	4.80			
									4.51	AF1/1-ao strek	5.20			
									4.52	AF1/1-ao strek 1/2	5.50			
									4.53	AF1/1-ao strek 1/1	5.80			

SPRONGTABEL NIVEAU 2 **nieuw**



Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie

GROEP 1			GROEP 2		GROEP 3		GROEP 4		GROEP 5					
Overslag/Yamashita/ Arabier-fl-fl m/z 1/1 dr			Overslag met/zonder 1/1 dr. in - salto vo of ao		Tsukahara / Halve dr, in - salto vo/ao met/zonder dr.		Arabier-fl-fl m/z 1/1 dr in- salto vo/ao met / zonder la-d		A-fl-fl m.1/2 dr in-overslag/ salto vo/ao m/z la-dr.					
1.00	Overslag	2.40												
1.01	Overslag-1/2	2.80												
1.02	Overslag-1/1	3.20												
1.03	Overslag-11/2	3.60												
1.04	Overslag-2/1	4.00												
1.05	Overslag-21/2	4.50												
1.10	Yamashita	2.60	2.10	Ov-vo hurk	4.40	3.10	Tsuk hurk	4.00	4.10	AF-ao hurk	3.80	5.10	AF1/2-vo hurk	4.60
1.11	Yamashita-1/2	3.00	2.11	Ov-vo hurk 1/2	4.80	3.11	Tsuk hurk 1/2	4.30	4.11	AF-ao hurk 1/2	4.10	5.11	AF1/2-vo hurk 1/2	5.00
1.12	Yamashita-1/1	3.40	2.12	Ov-1/2ao hurk	4.80	3.12	Tsuk hurk 1/1	4.60	4.12	AF-ao hurk 1/1	4.40	5.12	AF1/2-1/2ao hurk	5.00
			2.13	Ov-vo hurk 1/1	5.30	3.13	Tsuk hurk 11/2	5.10	4.13	AF-ao hurk 11/2	4.90	5.13	AF1/2-vo hurk 1/1	5.50
						3.14	Tsuk hurk 2/1	5.40	4.14	AF-ao hurk 2/1	5.20			
1.20	1/2-1/2	3.00	2.20	Ov-vo hoek	4.60	3.20	Tsuk hoek	4.20	4.20	AF-ao hoek	4.00	5.20	AF1/2-vo hoek	4.80
1.21	1/2-1/1	3.40	2.21	Ov-vo hoek 1/2	5.00							5.21	AF1/2-vo hoek 1/2	5.20
1.22	1/2-11/2	3.80	2.22	Ov-1/2 ao hoek	5.00							5.22	AF1/2-1/2ao hoek	5.20
1.23	1/2-2/1	4.20	2.23	Ov-vo hoek 1/1	5.50									
1.30	1/1-Overslag	3.20	2.30	Ov-vo strek	5.00	3.30	Tsuk strek	4.60	4.30	AF-ao strek	4.40	5.30	AF1/2-vo strek	5.20
1.31	1/1-1/1	4.00	2.31	Ov-vo strek 1/2	5.40	3.31	Tsuk strek 1/2	4.90	4.31	AF-ao strek 1/2	4.70			
1.32	1/1-1/2	3.60				3.32	Tsuk strek 1/1	5.20	4.32	AF-ao strek 1/1	5.00			
									4.33	AF-ao strek 11/2	5.50			
1.43	AF1/2-Oversl	2.60												
1.44	AF1/2-1/2	3.00												
1.40	AF1/2-1/1	3.40	2.40	1/1-vo hurk	5.20				4.40	AF1/1-ao hurk	4.60			
1.41	AF1/2-11/2	3.80	2.41	1/1-vo hoek	5.40				4.41	AF1/1-ao hurk 1/2	4.90			
1.42	AF1/1-1/1	4.00							4.42	AF1/1-ao hurk 1/1	5.20			
1.50	AF-Overslag	2.40							4.50	AF1/1-ao hoek	4.80			
1.51	AF-1/2	2.80							4.51	AF1/1-ao strek	5.20			
1.52	AF-1/1	3.20							4.52	AF1/1-ao strek 1/2	5.50			

SPRONGTABEL NIVEAU 3 **nieuw**



Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie

GROEP 1			GROEP 2		GROEP 3		GROEP 4			GROEP 5				
Overslagen Yamashita's			Overslag met/zonder 1/1 dr. in - salto vo of ao		Tsukahara / Halve dr, in - salto vo/ao met/zonder dr.		Arabier-flick-flack in-salto vo/ao met / zonder la-dr.			A-fl-fl m.1/2 of 1/1 dr in-over-slag / salto vo/ao m/z la-dr.				
1.00	Overslag	2.40												
1.01	Overslag-1/2	2.80												
1.02	Overslag-1/1	3.20												
1.03	Overslag-11/2	3.60												
1.04	Overslag-2/1	4.00												
1.05	Overslag-21/2	4.50												
1.10	Yamashita	2.60	2.10	Ov-vo hurk	4.40	3.10	Tsuk hurk	4.00	4.10	AF-ao hurk	3.80	5.10	AF1/2-vo hurk	4.60
1.11	Yamashita-1/2	3.00	2.11	Ov-vo hurk 1/2	4.80	3.11	Tsuk hurk 1/2	4.30	4.11	AF-ao hurk 1/2	4.10	5.11	AF1/2-vo hurk 1/2	5.00
1.12	Yamashita-1/1	3.40	2.12	Ov-1/2ao hurk	4.80	3.12	Tsuk hurk 1/1	4.60	4.12	AF-ao hurk 1/1	4.40	5.12	AF1/2-1/2ao hurk	5.00
									4.13	AF-ao hurk 11/2	4.90			
1.20	1/2-1/2	3.00	2.20	Ov-vo hoek	4.60	3.20	Tsuk hoek	4.20	4.20	AF-ao hoek	4.00	5.20	AF1/2-vo hoek	4.80
1.21	1/2-1/1	3.40	2.21	Ov-vo hoek 1/2	5.00									
1.22	1/2-11/2	3.80	2.22	Ov-1/2 ao hoek	5.00									
1.23	1/2-2/1	4.20												
1.30	1/1-Overslag	3.20	2.30	Ov-vo strek	5.00	3.30	Tsuk strek	4.60	4.30	AF-ao strek	4.40			
1.31	1/1-1/1	4.00				3.31	Tsuk strek 1/2	4.90	4.31	AF-ao strek 1/2	4.70			
1.32	1/1-1/2	3.60							4.32	AF-ao strek 1/1	5.00			
1.43	AF1/2-Oversl	2.60												
1.44	AF1/2-1/2	3.00												
1.40	AF1/2-1/1	3.40							4.40	AF1/1-ao hurk	4.60			
1.41	AF1/2-11/2	3.80							4.41	AF1/1-ao hurk 1/2	4.90			
1.42	AF1/1-1/1	4.00												
1.50	AF-Overslag	2.40							4.50	AF1/1-ao hoek	4.80			
1.51	AF-1/2	2.80												
1.52	AF-1/1	3.20												

SPRONGTABEL NIVEAU 4 **nieuw**



Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie

GROEP 1			GROEP 2			GROEP 3			GROEP 4			GROEP 5		
Overslagen Yamashita's			Overslag met/zonder 1/1 dr. in - salto vo of ao			Tsukahara / Halve dr, in - salto vo/ao met/zonder dr.			Arabier-flick-flack in-salto vo/ao met / zonder la-dr.			A-fl-fl m.1/2 of 1/1 dr in-over- slag / salto vo/ao m/z la-dr.		
1.00	Overslag	2.40												
1.01	Overslag-1/2	2.80												
1.02	Overslag-1/1	3.20												
1.03	Overslag-11/2	3.60												
1.04	Overslag-2/1	4.00												
1.10	Yamashita	2.60	2.10	Ov-vo hurk	4.40	3.10	Tsuk hurk	4.00	4.10	AF-ao hurk	3.80			
1.11	Yamashita-1/2	3.00				3.11	Tsuk hurk 1/2	4.30						
1.12	Yamashita-1/1	3.40												
1.20	1/2-1/2	3.00				3.20	Tsuk hoek	4.20	4.20	AF-ao hoek	4.00			
1.21	1/2-1/1	3.40												
1.22	1/2-11/2	3.80												
1.23	1/2-2/1	4.20												
1.30	1/1-Overslag	3.20												
1.32	1/1-1/2	3.60												
1.50	AF-Overslag	2.40												
1.51	AF-1/2	2.80												
1.52	AF-1/1	3.20												



SPRONGTABEL NIVEAU 5-8 nieuw

SPRONGTABEL TURNEN DAMES NIVEAU 5 - 8			Niveau	Niveau	Niveau	Niveau
2009-2013			5	6	7	8
1.24		Halve draai in			2.60 P.	2.60 P.
1.00		Overslag	2.40 P.	2.40 P.	2.40 P.	2.40 P.
1.01		Overslag halve draai	2.80 P.	2.80 P.	2.80 P.	2.80 P.
1.10		Yamashita	2.60 P.	2.60 P.	2.60 P.	2.60 P.
1.11		Yamashita halve draai	3.00 P.	3.00 P.	3.00 P.	3.00 P.
1.20		Halve draai in - halve draai uit	3.00 P.	3.00 P.	3.00 P.	3.00 P.
1.02		Overslag hele draai	3.20 P.	3.20 P.	3.20 P.	
1.12		Yamashita hele draai	3.40 P.	3.40 P.		
1.21		Halve draai in - hele draai uit	3.40 P.	3.40 P.		
Niveau 5-8:		Indien gebruik minitrampoline, dan daalt de D-score met 1.00 P.				



gekoppelde jurybrevetten aan de niveaus

2009 2010	2006 voorge- schreven	2006 keuze	instap	pupil 1	pupil 2	jeugd	junior	senior	Divisie	Inhoud	VW	WE,SE,VW max.	WE max.
niveau 1		1							eredivisie	niveau 1 ABCDEFGG	volgens FIG	G	8
niveau 2		3/4							1e divisie	niveau 2 ABCDE	B/C+C=0.1 C+D=0.2	E	8
niveau 3 muz 3/4	3/4/5	4/5			ten				2e divisie	niveau 3 ABCD	B+B/C=0.1 C+C=0.2	D	8
niveau 4 muz 5/6	4/5/6	5/6		len					3e divisie	niveau 4 ABC	B+B=0.1 B/C+C=0.2	C	8
niveau 5 muz 5/6	5/6/7	6/7	ta						4e divisie	niveau 5 AB + TA	A/B+B=0.1	B	7
niveau 6 muz 7/8	7/8	7/8							5e divisie	niveau 6 AB + TA	A+A=0.1	B	7
niveau 7 muz 7/8	8/9	8/9							6e divisie	niveau 7 AB + TA	n.v.t.	B	7
niveau 8 muz 9/10	9/10	9/10			mat/voer VO				7e divisie	niveau 8 A + TA	n.v.t.	A	6
niveau 9 muz 9/10	10/11			mat/voer VO	mat/voer VO	VO	VO	VO		voorge- schreven	n.v.t.		6
niveau 10	11/12			mat VO	VO	VO	VO	VO		voorge- schreven	n.v.t.		6
niveau 11	12/13			VO	VO	VO	VO			voorge- schreven	n.v.t.		6
niveau 12	13/14/15			VO	VO	VO				voorge- schreven	n.v.t.		6
WE:	TA 0.10	A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60	G 0.70					
	TDA1		TDB2		TDB1		TDC2		TDC1				
	KSA4		KSA3		KSA2		KSA2		KSA1				