NTS Helpdesk

Keuze Oefenstof

Feb. 2011

Inhoud

1.	D-score algemeen	2 – 5
2.	E-score algemeen	5
3.	Hulpverlenen	5
4.	Houding algemeen	6
5.	Technische Richtlijnen voor Erkenning Elementen	6 - 8
6.	Sprong	9
7.	Brug	9 - 11
8.	Balk	11 - 14
9.	Vloer	14 - 17

1. D-Score algemeen

1.1 Moeilijkheidswaarde

Voor de moeilijkheidswaarde moet in elk niveau worden meegeteld:

1: de MW van de afsprong

2: bij balk en vloer → minimaal 3 danselementen

- → **Indien geen afsprong wordt geturnd of de afsprong heeft geen MW: tel 1 element minder voor MW (de afsprong telt altijd mee voor de MW)**
- → **Indien minder dan 3 dans bij balk en vloer: tel minder elementen voor de MW.**

Voorbeelden:

Een turnster turnt een vloeroefening op niveau 5 met de volgende elementen:

- Acro: 1C, 3B, 2A
- Dans: 2A en 1 TA
- Afsprong: een herhaald A acro-element

→ **In dit geval telt men als volgt om tot de 7 hoogste elementen voor MW te komen:**

1. **De afsprong (geen MW)**
2. **Minimaal 3 dans element: 2A en 1 TA**
3. **Maximaal 3 elementen (acro of dans): 1C + 2B**

Een turnster turnt een balk oefening op niveau 4 met de volgende elementen:

- Acro: 2C, 3B en 2A
- Dans: 1A en 1 TA
- Afsprong: B

→ **In dit geval telt men als volgt om tot de 8 hoogste elementen voor MW te komen:**

1. **De afsprong (B)**
2. **Minimaal 3 danselementen: slechts 1 tellend danselement (A); 1 TA (geen MW) en 1 ontbrekend danselement (geen MW)**
3. **Maximaal 4 elementen (acro of dans): 2C + 2B**

In totaal tellen voor MW slechts 6 elementen

Voor het tellen van de 6,7,8 hoogste elementen voor MW mogen alle elementen met MW in de oefening worden gebruikt. Er wordt dus niet chronologisch geteld!

Volgorde en herhaling van elementen

Erkenning van MW geschiedt in chronologische volgorde. Herhaalde elementen krijgen geen MW.

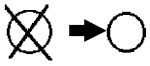
- ➔ Door technisch falen kan een element worden gedevalueerd (krijgt 1 MW lager). Devaluatie maakt het element niet anders en bij een 2e technisch correcte uitvoering is sprake van een herhaling!
- ➔ Indien door technisch falen een ander element uit de code toegekend kan worden, kan bij een 2e correcte uitvoering wel MW worden toegekend (verschillende elementen).

<u>Voorbeelden:</u>

Door technisch falen buiten de 10 graden: devaluatie C naar B.

→ 2e uitvoering tot handstand = herhaling, dus geen MW

Vloer: 2/1 draai wordt afgewaardeerd naar 1/1 draai door onvolledige draai. Beide elementen staan onder een verschillend nummer in de code. Bij een 2e correcte uitvoering 2/1 draai, krijgt de 2/1 MW volgens de code.



Danselementen op balk die parallel of dwars op de balk worden uitgevoerd zijn/blijven dezelfde elementen. Indien gymnastische sprongen in parallelstand worden uitgevoerd met 1/1 lengte-as draai (360°), dan krijgen die sprongen 1 MW hoger (maar blijven dus dezelfde elementen!)

Voorbeeld:

→ B → C (MW wordt in chronologische volgorde toegekend; het 2e element in deze oefening krijgt geen MW)

1.2 Samenstellingseisen (SE)

SE kunnen worden vervuld met elk element uit de elementen tabel (A t/m G; NTS 5 t/m 8 ook TA). Elementen die niet in de elementen tabellen staan kunnen SE dus **niet** vervullen

→ **Alle elementen in een oefening die MW krijgen mogen gebruikt worden voor SE (ongeacht of deze tot de 6,7,8 hoogste elementen voor MW behoren!)**

1.3 Verbindingswaarde (VW)

VW kan worden behaald met elk element uit de elementen tabel (A t/m G). Elementen die niet in de elementen tabellen staan kunnen geen VW geven. **Let op:** TA elementen kunnen NIET gebruikt worden voor VW in de keuze-oefenstof! (zie hiervoor de aanpassingen in het NTS!)

→ **Alle elementen in een oefening die MW krijgen, mogen gebruikt worden voor VW (ongeacht of deze tot de 6,7,8 hoogste elementen voor MW behoren!)**

Toekennen verbindingswaarde

Voorbeeld NTS niveau 2 bij brug: B/C + C = 0,10 en C+D = 0,20

→ **Voor toekenning van 0,10 VW is C+B toegestaan. In dit geval wordt VW toegekend voor de combinaties B+C, C+B, C+C of moeilijker (bijvoorbeeld: B+D of B+E krijgt 0,10 VW)**

→ **voor 0,20 VW zijn alle combinaties C+D of moeilijker toegestaan (bijvoorbeeld C+E).**

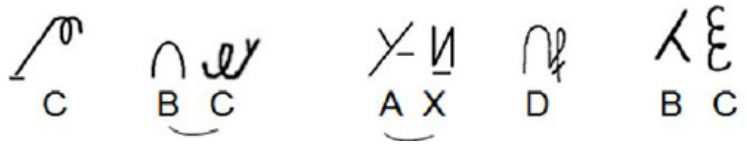
2. E-score algemeen

Principe maximale E-score

De maximale E-score wordt bepaald door naar ALLE elementen met MW in de oefening te kijken, ongeacht of deze binnen de 6,7,8 hoogste elementen voor MW zitten.

<u>Voorbeeld:</u>

Voorbeeld NTS Niveau 2 t/m 4 (en Niveau 1):



Voor de D-score wordt geteld:

→ De afsprong: C

→ Minimaal 3 danselementen: A + 2x geen MW

→ maximaal 4 elementen (acro of dans): 1D + 2C + 1B

Voor de D-score tellen dus 6 elementen, maar voor de maximale E-score wordt naar alle elementen met MW in de oefening gekeken (in totaal 7). Hier wordt de maximale E-score dus niet verlaagd!

3. Hulpverlenen

Bij hulpverlenen bij elementen in de keuze oefenstof handelt men als volgt:

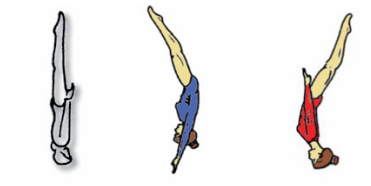
1. Het element is niet herkenbaar en krijgt geen MW
2. Doordat het element geen MW krijgt, kan ook geen SE of VW worden toegekend.
3. Neutrale aftrek: 1,00 pnt voor hulpverlenen en bij balk/vloer ook -0,50 pnt voor ongeoorloofde plek van de leiding op het podium/bij het toestel.
4. **De E-jury geeft wel technische aftrekken!**

4. Houdingen algemeen

De gestrekte houding

Er zijn drie mogelijkheden voor een gestrekte lichaamshouding (heupen 180° gestrekt). Juiste houdingen zijn:

- Gestrekt
- Iets bol/ afgevlakt
- Iets hol, maar gespannen



Juiste Gestrekte houdingen

Onjuist gestrekt →Gehoekt

Zodra er een <u>geringe heuphoek</u> zichtbaar is wordt het element afgewaardeerd naar een hoeksalto met onvoldoende hoek; dus geen afwijking meer toegestaan!

5. Technische Richtlijnen voor Erkenning Elementen

<u>Sprongen met afzet van 2 voeten, van 1 voet op 1 voet, huppen met draaien</u>

Gymnastische sprongen gaan in eenheden van ½ draaien (180°) om erkend te worden als verschillende elementen.

<u>Voorbeeld</u>:

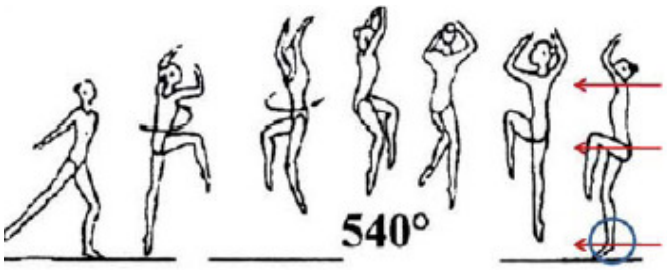
Wisselspagaat en wisselspagaat met ½ (180°) draai: Indien de wisselspagaat met ½ (180°) draai onvolledig is (bijvoorbeeld ¼ draai, zie criteria hieronder), wordt deze gerekend als een wisselspagaatsprong. Indien al eerder een wisselspagaatsprong is uitgevoerd is dit een herhaling!

Voor toekenning voor MW zijn verschillende criteria van toepassing bij landing op 2 voeten of landing op 1 voet.

Bij landing op 2 voeten is de voorste voet bepalen! Beide voeten moeten volledig gedraaid zijn. Indien voorste voet volledig gedraaid, en achterste voet niet: geef MW met 0,10 aftrek voor precisie.

<u>Voorbeeld</u>: streksprong 1/1 draai op balk

Bij landing op 1 voet, dan is ook de positie van de heupen en schouders bepalend.



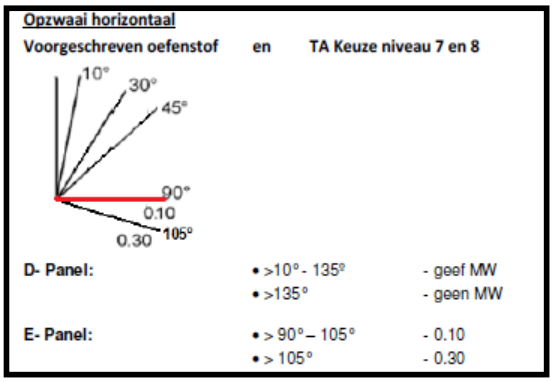
<u>Opzwaaien Brug Ongelijk</u>

Voor NTS niveau 7 en 8: de opzwaai telt als TA indien alle lichaamsdelen horizontaal of hoger zijn.
Voor NTS niveau 5 en 6: de opzwaai telt als TA indien alle lichaamsdelen 45 graden boven horizontaal of hoger zijn.
Voor alle niveaus wordt MW voor opzwaai tot handstand toegekend indien alle lichaamsdelen binnen 10° van de handstand zijn.

→ TA opzwaaien dienen met gesloten benen te worden geturnd!

→ Opzwaai tot handstand met gespreide benen is een apart element in de code. Indien afgewaardeerd naar TA wordt aftrek van 0,30 voor geopende benen gegeven (bij meer dan schouderbreedte).

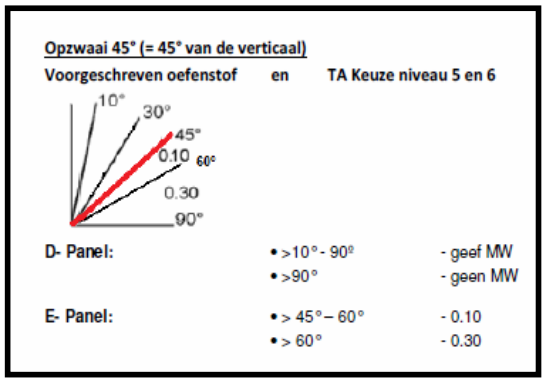
Indien MW gegeven is voor een TA-opzwaai (45° boven horizontaal of op horizontaal), dan zijn alle volgende TA-opzwaaien herhalingen, en kunnen dus niet gebruikt worden voor SE, maar krijgen wel amplitude aftrekken!



Opzwaai horizontaal

Voorgeschreven oefenstof en TA Keuze niveau 7 en 8

D- Panel:	• >10° - 135°	- geef MW
	• >135°	- geen MW
E- Panel:	• > 90° – 105°	- 0.10
	• > 105°	- 0.30



Opzwaai 45° (= 45° van de verticaal)

Voorgeschreven oefenstof en TA Keuze niveau 5 en 6

D- Panel:	• >10° - 90°	- geef MW
	• >90°	- geen MW
E- Panel:	• > 45° – 60°	- 0.10
	• > 60°	- 0.30

Specifieke elementen:

De ree(spagaat)sprong

De ree(spagaat)sprong is **een** element wat in de FIG elementen tabel bij balk en vloer staat! (balk 2.101 + vloer 1.102)

→ om A-waarde te krijgen dient het voorste been voor of na de buiging van het voorste been in het kniegewricht (=reehouding) gestrekt geweest te zijn en dient de beenspreiding 180° te zijn. De sprong wordt dan als een gewone spagaatsprong gerekend!

Hurkhoeksprong / Wisselhurkhoeksprong

Dit zijn 2 verschillende elementen. Zier hiervoor de aanpassing in het NTS september 2010:

→ Artikel 5, blz 12 Toevoegen bij 5.3.2. bij 'de elementen als verschillend worden beschouwd':
- de beschrijving voor lichaamshouding van danselementen verschillend zijn.

6. Sprong

In niveau 5 t/m 8 is het gebruik van de minitrampoline toegestaan (niet bij landelijke wedstrijden of wedstrijden die leiden naar landelijke wedstrijden).

➔ **De hoogte van de pegasus moet dan worden verhoogd naar 1.35m. Indien dit niet het geval is: sprong ongeldig (0-score).**

Toestelspecifieke aftrekken:
Het uitvoeren van een andere sprong dan toegestaan:

➔ Hiermee wordt bedoeld dat een turnster een sprong kiest uit de tabel die niet is toegestaan voor haar niveau. Indien dit het geval is, is de sprong ongeldig (0-score).

7. Brug Ongelijk

Samenstellingseisen:

SE-3 (niveau 2 t/m4) / SE-4 (niveau 5+6) – element met 180° lengte-as draai

➔ Voor niveau 5 + 6 mag de draai in de opsprong of in de oefening (niet in de afsprong!)
➔ Voor niveau 2 t/m 4 moet de draai **in de oefening**. Dat betekent niet in de opsprong en niet in de afsprong!

Een **tussenzwaai** is een extra inzet in streksteun of een voor- **en** achterzwaai waarna geen element wordt geturnd. De aftrek hiervoor is 0,50 pnt van de E-score.

Een **loze zwaai** is 'een halve tussenzwaai' dus een voor- **of** achterzwaai waarna geen element wordt geturnd cq die niet leidt tot een element. De aftrek is 0,30 pnt van de E-score.

Loze zwaai / Tussenzwaai

Voorbeelden:

Als voorbereiding op de achteropzet wordt een voorzwaai geturnd. De voorzwaai zonder uitvoeren van een element is een loze zwaai.

➔ **loze zwaai: -0,30 pnt!**

Voorzwaai – pendelkip is dus geen loze zwaai, want de voorzwaai leidt tot het element pendelkip!

Een voorzwaai met ½ draai onder de horizontaal waarna een pendelkip wordt gemaakt.

→De zwaai met ½ draai is een loze zwaai: -0,30pnt!

Tussenzwaaien

Indien op een plek meerdere tussenzwaaien worden gemaakt, wordt slechts 1x aftrek voor de tussenzwaai gerekend (0,50 pnt)

<u>Voorbeeld:</u>

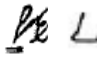
'wippertje' (onderzwaai LL met contravlucht tot hang aan HL) gevolgd door 3 tussenzwaaien: er wordt slecht 1x aftrek voor tussenzwaai gegeven!

Specifieke elementen brug

<u>Element 6.001</u>: Onderzwaai (ook vrije onderzwaai) op de HL tot stand. Elementomschrijving is bepalend → zowel met als zonder voetplaatsing heeft dit element TA-waarde.

<u>Element 1.101</u>: aanzweven ½ draai – kip (opsprong: uitgangspositie gezicht richting de ligger)

<u>Element 5.006 + 1.101</u>: tegenspreiden ½ draai – kip



5.006 + 1.101

1.101

Voor keuze niveau 5 t/m 8 geldt aanzweven ½ draai kip en tegenspreiden ½ draai kip als 2 verschillende elementen: TA + A

Voor keuze niveau 2 t/m 4 geldt het element 'aanzweven ½ draai – kip' als 1 element en krijgt A-waarde. Uitvoering als A-element alleen mogelijk zonder voetplaatsing!

'Tegenspreiden ½ draai – kip' krijgt alleen A-waarde voor de kip! Het element 'tegenspreiden ½ draai' is een TA en staat niet in de FIG elementen tabel en krijgt geen waarde in niveau 2 t/m 4 en kan dus de samenstellingseis 180° lengteasdraai <u>niet</u> vervullen

Er is geen limiet voor het aantal te turnen kippen. Indien de kippen als verschillende elementen worden beschouwd, dan krijgen al deze kippen MW. Alleen herhaalde kippen zullen geen MW krijgen

→ in niveau 4 t/m 8 mogen de opsprong elementen 1.101, 1.103 en 1.104 als opsprong en als element in de oefening worden herhaald en toch een 2e maal MW krijgen (aanpassing NTS)

De zolendraai:

In de aanpassingen NTS September 2010 is vermeld voor NTS niveau 4 wanneer een zolendraai als gehoekt wordt gerekend (A) met bijbehorende aftrekken.

→ elke zolendraai wordt volgens deze aanpassing beoordeeld, ook als deze voor bijvoorbeeld voor een 'wippertje' (onderzwaai LL met contravlucht tot hang aan HL). Indien gehoekt ingezet, dan is de zolendraai een A in niveau 4 + bijbehorende aftrekken voor te vroeg inhurken.

Voor niveau 2 en 3 moeten de knieën niet alleen bij de inzet gestrekt zijn, maar ook tijdens de zolendraai; enkel in het laatste kwadrant mogen de knieën iets gebogen worden (wel aftrek voor gebogen benen!) voor de afzet naar de HL.

Vluchtelementen: het element telt op het moment dat de turnster met **beide** handen de ligger vastpakt en er even een hangmoment heeft plaatsgevonden.

→ Vaak is een kenmerk van het hangmoment het natrillen van de ligger.

8. Balk*Samenstellingseisen:*

SE-1: dansserie van minimaal 2 verschillende gymnastische sprongen

De gymnastische serie dient een directe verbinding te zijn van 2 gymnastische sprongen. De volgende situaties tellen als verbinding:

→ **bij landing op 2 voeten, direct wegspringen zonder voetverplaatsing**
→ **bij landing op 1 been mag het vrije been bijgeplaatst worden of als afzetbeen voor de 2e gymnastische sprong worden gebruikt**

Voorbeelden:

Loopspagaatsprong – sissone: Indien de loopspagaatsprong met links voor (afzetbeen rechts) wordt geturnd, mag het vrije rechterbeen in de landing bijgeplaatst worden (voor of achter) om daarna direct de sissone te maken.

Loopspagaatsprong – kattensprong:

Hier zijn 2 uitvoeringen toegestaan:

1. Bij loopspagaatsprong links voor (afzetbeen rechts), mag de kattensprong met rechts (afzetbeen links) worden gemaakt voor een directe verbinding.
2. Bij loopspagaatsprong links voor (afzetbeen rechts), mag met het vrije been (rechts) een stap worden gemaakt om kattensprong met links (afzetbeen rechts) te maken.

Om aan SE-1 te voldoen staan de eisen van de dansserie vermeld in de supplementen.

→ Niveau 6: minimaal 1 van de 2 gymnastische sprongen = A
→ Niveau 5: minimaal 2 gymnastische sprongen van A-waarde.

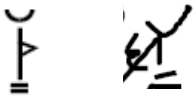
Indien 180 graden beenspreiding wordt vereist, dan is een afwijking van 45 graden in de beenspreiding toegestaan om toch SE-1 toe te kennen (met uitvoeringsaftrek voor onvoldoende beenspreiding) in alle niveaus!

SE-2– Draai op 1 been of sprong met 180° lentgeas-draai

<u>Voorbeeld:</u>

SE kunnen alleen vervuld worden met elementen uit de elemententabellen (FIG tabel A t/m G en de TA tabel voor NTS niveau 5 t/m 8).

½ draai op 1 been staat niet in de elementen tabel: SE-2 **<u>NIET</u>** vervuld
Fouetedraai = TA-element en kan dus wel SE-2 vervullen.



Elementen met meer dan 180° draai mogen ook gebruikt worden om SE-2 te vervullen, bijvoorbeeld 1/1 (360°) draai op 1 been (=A).

SE-3 – Acrobatische serie op de balk <u>(Niveau 2 t/m 4):</u>

De acrobatische serie moet een doorgaande beweging zijn, dus een directe verbinding zonder aarzeling of stop.

Hierbij geldt bij acrobatische elementen die landen op 1 been (vb radslag of loopflickflack) dat de inzet van het 2e acrobatische element met het vrije been moet worden ingezet.

SE-3 – Acrobatisch element en SE-4 – Acrobatisch element door of tot handstand <u>(Niveau 5 t/m 8)</u>:

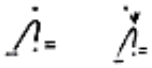
Element 4.004: Vluchtige handstand

Wanneer de vluchtige handstand MW krijgt is voldaan aan SE-3 + SE-4 in niveau 8. De eis hiervoor is dat alle lichaamsdelen binnen 45° afwijking van de handstand zijn geweest (dan wel 0,30 aftrek voor de afwijking + houdingsfouten). Het laagste been bepaalt de hoogte!

➔ **Spagaathandstand is toegestaan, mits handen-schouders-heupen verticaal boven elkaar zijn!**

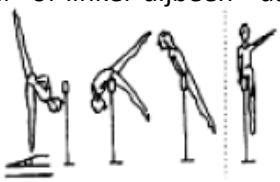
Specifieke elementen

<u>Element 1.215:</u>



Overslag voorover met afstoot van de handen van de springplank tot steun ruglings - of met 1/4 draai (90°) tot buitendwars-zit op het rechter- of linker dijbeen - aanloop 90° ten opzichte van de balk.

Vrije overslag voorover tot steun ruglings - of met 1/4 draai (90°) tot buiten-dwars-zit op het rechter- of linker dijbeen - aanloop 90° ten opzichte van de balk



Beide uitvoeringen zijn goed en krijgen B-waarde.

Element 1.101

Vrij opspringen op de balk met afzet van 1 been tot stand op 1 been. Om A-waarde te krijgen moet het element voldoen aan een van onderstaande criteria. Anders wordt geen MW toegekend!

1. **Bij de landing dient het vrije been direct tot arabesque geheven te worden (hoeft niet 2 seconden aangehouden te worden)**
2. **Indien tijdens de vlucht 180° beenspreiding getoond wordt.**

8. Vloer

Inhoud en samenstelling van de oefening

De acrolijn:

Een acrolijn in niveau 2 t/m 4 is elke acrobatische- of mixserie die een kaatsende salto bevat (afzet 2 voeten)

Een acrolijn in niveau 5 t/m 8 is elke acrobatische- of mixserie die een acrobatisch element **met vlucht** bevat.

- ➔ **Aerials (vrije radslag/vrije overslag) zijn in niveau 5 t/m 8 dus acrolijnen, maar voor niveau 2 t/m 4 niet! Aerials kunnen in niveau 2 t/m 4 echter wel gebruikt worden om één of meerdere SE te vervullen.**
- ➔ **Herhalingen worden wel gezien als acrolijn!**

Voorbeelden:

= acrolijn voor niveau 2 t/m 8 (kaatsende salto uit aanloop met afzet 2 voeten)

= geen acrolijn voor niveau 2 t/m 4 (geen kaatsende salto afzet 2 voeten)
= wel acrolijn voor niveau 5 t/m 8 (= acrobatisch element met vlucht)

= geen acrolijn voor niveau 2 t/m 4 (bevat geen kaatsende salto met afzet 2 voeten)
= wel acrolijn voor niveau 5 t/m 8 (bevat acrobatisch element met vlucht)

Indien 1 acrolijn wordt uitgevoerd (niveau 2 t/m 8) kan SE-5 niet gegeven worden

Indien meer acrolijnen dan toegestaan (4 lijnen voor NTS 2 t/m 6 en 3 lijnen voor NTS 7 + 8), dan krijgen de elementen uitgevoerd in die acrolijn **geen MW** en kunnen dus niet gebruikt worden voor SE of VW!

Bij een herhaald element in de laatste acrolijn wordt geen SE-5 toegekend (afsprong zonder MW). **Er wordt geen 0,50 pnt afgetrokken voor 'geen poging tot afsprong'!**

Voorbeelden:

1. NTS niveau 7 en 8:

Turnster turnt de volgende acro-elementen:
Radslag – Arabier …….. Overslag……. Boogje achterover (laatste element)

- → **Totaal aantal acrolijnen = 2**
- → **SE-5 wordt vervuld door boogje achterover, want in niveau 7 en 8 mag het laatste acro-element zonder vlucht de afsprongeis vervullen.**

---

2. NTS Niveau 7 en 8:

Turnster turnt de volgende acro-elementen:
Radslag – Arabier …… Stutrol…….

- → **Totaal aantal acrolijnen = 1**
- → **Stutrol mag SE-5 nu niet vervullen, omdat er slechts 1 acrolijn is geturnd!**

---

3. NTS Niveau 5 t/m 8:
Turnster turnt de volgende acro-elementen:
Arabier-flikflak-schroefsalto …. Arabier-flikflak-salto (landt niet op voeten)….. Radslag

- → **aantal acrolijnen = 2**
- → **SE-5 wordt niet gegeven in niveau 5 en 6, want in de 2e acrolijn worden 2 elementen geturnd die herhaald zijn en geen MW krijgen. In niveau 7 en 8 kan de radslag als SE-5 worden geteld (acro-element zonder vlucht)**
- → **geen aftrek 'geen poging tot afsprong', wel technische aftrekken in de 2e acrolijn!**

---

4. NTS Niveau 2 t/m 4 (en Niveau 1):

Turnster turnt de volgende acro-elementen:
Arabier-flikflak-2/1 schroef…..Arabier-flikflak-2/1 salto …. Arabier-flikflak

- → **Aantal acrolijnen = 2**
- → **In de laatste acrolijn telt de hoogste salto met MW (2/1 salto) als SE-5.**

---

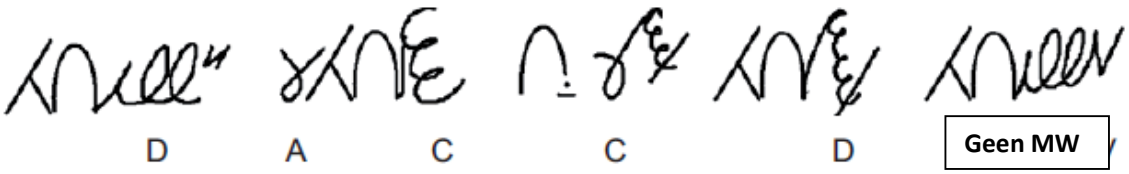
5. Niveau 2 t/m 4 (en Niveau 1):

Turnster turnt de volgende acro-elementen:
Arabier-flikflak-2/1 salto….. arabier-flikflak-1 ½ schroef-salto vo

- → **aantal acrolijnen = 2**
- → **Hoogste salto met MW in de laatst tellende acrolijn (1½ schroef) vervult SE5.**

---

6. Niveau 1 t/m 6:



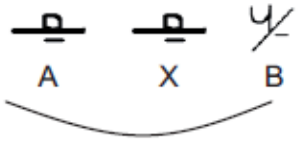
- → **aantal acrolijnen = 5**
- → **SE-5 wordt vervuld door de hoogst tellende salto (niveau 1 t/m 4) of hoogst tellende acro-element met vlucht (niveau 5 en 6) in de 4e acrolijn!**
- → **elementen in de 5e acrolijn kregen geen MW!**

Samenstellingseisen

SE-1: De danspassage

In de danspassage zijn geen sprongen met afzet 2 voeten toegestaan!

De verschillende gymnastische sprongen mogen zowel direct als indirect worden verbonden, echter VW kan alleen toegekend worden indien de sprongen direct zijn verbonden.



→ **Een indirecte danspassage kan gebruikt worden voor SE-1!**

Indien 180 graden beenspreiding wordt vereist, dan is een afwijking van 45 graden in de beenspreiding toegestaan om toch SE-1 toe te kennen (met uitvoeringsaftrek voor onvoldoende beenspreiding)!

SE-2 Acrobatische lijn met 2 salto's (Niveau 2 en 3):

Het is toegestaan om 2 dezelfde salto's te turnen, bijvoorbeeld salto voorover – salto voorover. Echter, het element 'salto voorover' krijgt slechts 1x MW.

SE-4 (niveau 5 t/m 7 en SE-3 niveau 8): acrobatische elementen met handensteun vw/zw en aw

In de oefening moet dus zowel een acrobatisch element met handensteun **of** zijwaarts **of** voorwaarts als

een acrobatisch element met handensteun achterwaarts zitten.

In niveau 5 en 6 moet dit een acrobatisch element **met vlucht** zijn.

In niveau 7 en 8 mag het ook een acrobatisch element zonder vlucht zijn (bijvoorbeeld een boogje aw of stutrol).