

# NTS Helpdesk

## Voorgeschreven Oefenstof

Feb. 2011

### Inhoud

1. D-score algemeen	2 - 3
2. E-score algemeen	4 - 5
3. Houding algemeen	5
4. Sprong	6
5. Brug	6 - 8
6. Balk	8 - 9
7. Vloer	9
8. Toestelbepalingen	10

## 1. D-Score algemeen

### Herkenbaar turnen

Indien een element herkenbaar is geturnd (d.w.z. indien voldaan is aan de criteria of omschrijving waaraan het element moet voldoen), telt het element voor de D-score. Deze criteria staan vermeld op blz 14-A, artikel 5.1.1.

### Voorbeelden

**BO** - Turnster maakt een buikdraai en valt daarbij van het toestel.

**Criterium herkenbaar turnen:** vanuit steun tot steun, steun na het onderdeel dient te zijn bereikt

→ indien steun niet bereikt: -0,30 p. van de D-score, maar geen verlaging E-score (zie maximale E-score).

---

**VO** - Turnster maakt een salto valt bij de landing.

**Criterium herkenbaar turnen:** landing op de voeten

→ indien bij de landing de voeten niet eerst op de grond komen: -0,30 p. van de D-score, maar geen verlaging E-score indien rotatie is ingezet (zie maximale E-score)

---

**BA** - Turnster maakt radslag of koprol op de balk en valt bij het element.

**Criterium herkenbaar turnen:** landing op de voeten/steun in hurkzit is bereikt

→ indien landing niet op de balk / steun in hurkzit met minimaal 1 voet niet is bereikt: -0,30 p. van de D-score, maar geen verlaging E-score (zie maximale E-score)

---

**BA** - Turnster maakt een hanstand die niet de vertikaal haalt.

**BA** - Turnster maakt een zweefstand die niet de 135° beenspreiding bereikt.

**BO** - Turnster maakt een opzwaai die niet het vereiste aantal graden bereikt.

**Criterium herkenbaar turnen:** maximale toegestane afwijking is 45° vanaf de vereiste houding.

→ indien afwijking meer dan 45°: -0,30 p. van de D-score, indien duidelijke poging tot het maken van het element geen verlaging E-score (zie maximale E-score)

---

## Volgorde en herhaling van elementen

Elementen worden in chronologische volgorde toegekend. Hierbij dient rekening te worden gehouden met bovenstaande punten: indien MW is toegekend (element is herkenbaar geturnd volgens de gestelde criteria), dan is een 2<sup>e</sup> uitvoering van het element een herhaling. Indien 1ste element niet herkenbaar is, dan wordt geen MW toegekend en kan een herhaalde, wel herkenbare uitvoering wel MW krijgen.

### Voorbeelden:

**BO** - Turnster maakt een buikdraai en valt daarbij van het toestel, zonder dat zij de steun heeft bereikt. Vervolgens maakt zij nog een buikdraai, waarbij wel de steun wordt bereikt.

1<sup>ste</sup> buikdraai krijgt geen MW, want steun is niet bereikt.

2<sup>de</sup> buikdraai krijgt wel MW, want steun is bereikt en telt alsnog voor de D-score.

---

**VO** - NTS niveau 10. Turnster maakt rol achterover met gebogen armen. Vervolgens turnt de turnster de rol achterover opnieuw, ditmaal met gestrekte armen.

1<sup>ste</sup> De 1<sup>e</sup> rol achterover is herkenbaar geturnd (steun in hurkzit bereikt) en wordt als minvariant erkend.

2<sup>e</sup> rol achterover is een herhaling, ondanks uitvoering gestrekte armen + een toegevoegde rol achterover (-0,30 p. van de E-score)

---

## 2. Maximale E-score algemeen

### Principe maximale E-score

Als een volledige oefening wordt geturnd met alle elementen is de maximale E score een 10.00. Indien er elementen worden weggelaten wordt de maximale E score verlaagd. Zoals staat aangegeven op blz 14-B. Artikel 5.5.

### Wel of niet verlagen van de maximale E-score

In principe wordt zo min mogelijk de E-score verlaagd!

Wanneer **WEL** verlaging van de E-score:

- Bij het **weglaten** van een element (helemaal niet turnen)
- Indien een element dermate slecht wordt uitgevoerd, dat het element niet meer herkenbaar is zodanig ('geen poging tot')
- Indien er een ander element wordt geturnd dan staat aangegeven

### Voorbeelden:

**VO** - Turnster in niveau 5, deze moeten stut halve draai turnen, meisje stut op maar doet vervolgens helemaal niets, geen enkele vorm van draai want ze beheerst het element niet.

→ Er is geen duidelijke poging de draai te maken, met andere woorden: het element is weggelaten / geen duidelijke poging tot: maximale E-score verlagen

→ element niet herkenbaar geturnd dus -0,30 p. van de D-score.

**BO** – Turnster doet een streksalto achterover i.p.v. een hurksalto achterover, terwijl streksalto niet tot de keuze mogelijkheden behoort.

→ Ander element geturnd dan is toegestaan, geen poging gedaan tot het juiste element: maximale E-score verlagen.

→ Ander element geturnd dus -0.30 p. van de D-score.

Wanneer **GEEN** verlaging van de E-score:

- Als het element niet wordt weggelaten, maar er een duidelijke 'poging tot' is. Het element wordt wel geprobeerd, maar het voldoet niet aan de criteria om de MW toe te kennen. Rol voorover/ radslag / boogje op de balk zonder voetplaatsing op de balk bij landing; het is nog steeds herkenbaar dat het een rol voorover / radslag/ boogje moest zijn.
- Hulpverlening bij een element (element is niet weggelaten!)

### Voorbeeld:

**VO** - Turnster in niveau 6 turnt overslag salto voorwaarts op vloer. Glijd met overslag iets uit, zet salto wel in maar komt niet op de voeten maar op de rug.

→ Geen verlaging maximale E-score! Element is niet weggelaten (rotatie heeft plaatsgevonden)

→ element niet herkenbaar geturnd, dus -0,30 p. van de D-score

---

Bij hulpverlening in de voorgeschreven oefenstof handelt men als volgt:

1. Het element is niet herkenbaar geturnd: -0,30 p. van de D-score
2. De maximale E-score wordt NIET verlaagd (zie artikel 5 van dit document). Het Element is immers niet weggelaten
3. Neutrale aftrek: 1,00 p. voor hulpverlening en bij balk/vloer ook -0,50 p. voor Ongeoorloofde plek van de leiding op het podium/bij het toestel.
4. **De E-jury geeft wel technische aftrekken!**

## 3. Houdingen algemeen

### De gestrekte houding

Er zijn drie mogelijkheden voor een gestrekte lichaamshouding (heupen 180° gestrekt) , dus geen afwijking toegestaan! Juiste houdingen zijn:

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



Juiste  
Gestreckte  
houdingen



Onjuist  
gestrekt  
→Gehoekt

Zodra er een geringe heuphoek zichtbaar is wordt het element afgewaardeerd naar een hoeksalto met onvoldoende hoek. (Bij sprong naar een hurksalto met onvoldoende hurk).

## 4. Sprong

### Toestelspecifieke aftrekken sprong

Vooraf dient sprongnummer te worden aangegeven (-0.30 p. aftrek ES als dit niet gebeurt).

→ Bij voorgeschreven oefenstof alleen van toepassing als er keuze is uit verschillende sprongen.

Het uitvoeren van een andere sprong dan voor haar niveau staat aangegeven maakt de sprong ongeldig (0-score).

### Specifieke sprongen



Streksalto voorover:  $\frac{3}{4}$  van de salto dient het lichaam gestrekt te zijn

→ indien niet het geval (geen afwijking in de gestrekte houding toegestaan): geef een hurksalto met onvoldoende gehurkt

Bij de sprong moet indien mogelijk een 0-score worden vermeden!

## 5. Brug Ongelijk

### Opzwaai Brug ongelijk:

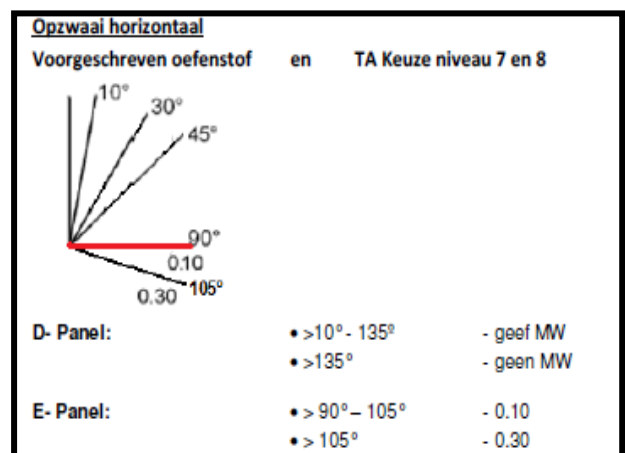
Alle opzwaaien in de voorgeschreven oefenstof dienen met gesloten benen te worden uitgevoerd.

→ Uitzondering: opzwaai tot handstand mag zowel gesloten als gespreid. Indien de opzwaai tot handstand met gespreide benen niet gehaald wordt, geeft dit wel 0,30 p. aftrek voor geopende benen (naast alle overige technische aftrekken)!

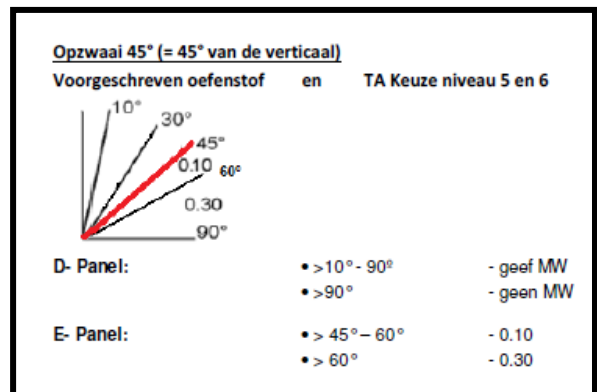
In de diverse niveaus worden opzwaaien gevraagd die respectievelijk tot horizontaal, 45° boven horizontaal, 60° boven horizontaal of tot handstand moeten worden geturnd. Om een opzwaai te erkennen voor de D-score mag er 45° worden afgeweken van de vereiste hoogte (uitzondering is opzwaai tot handstand). Bij een afwijking geldt wel een amplitude aftrek van de E-score.

### Horizontaal

In niveau 6 t/m 8 wordt alleen een opzwaai tot horizontaal gevraagd. De opzwaai mag 45° afwijken, om voor de D-score te worden erkend. Er geldt dan wel een amplitude aftrek.

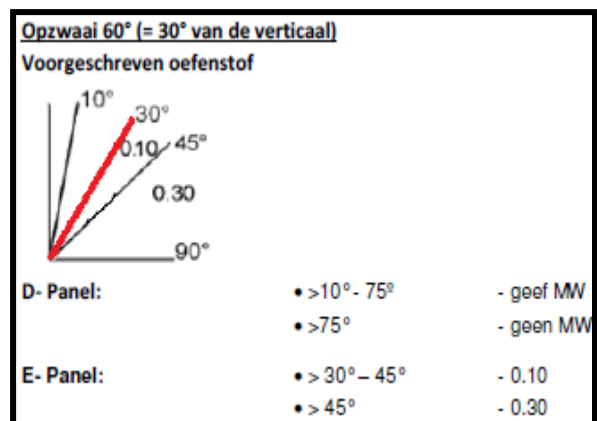


Indien meerdere keuzes in de opzwaai worden aangeboden, waarbij een variant +0,30 voor de D-score oplevert, dan dient bij afwijking van de plusvariant de opzwaai als een goede opzwaai voor de basis D-score te worden gerekend zonder amplitude aftrek.



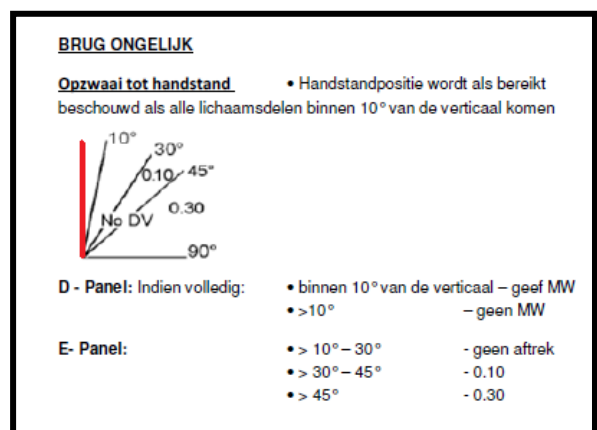
### 45° of 60° boven horizontaal

In niveau 5 is een basisopzwaai 45° boven horizontaal. De minvariant is een opzwaai horizontaal, de plusvariant is opzwaai 60° boven horizontaal. Een turnster maakt een opzwaai tussen de 45° en 60° boven horizontaal. In dit geval wordt de opzwaai als goede opzwaai 45° boven horizontaal gerekend, zonder aftrek voor amplitude.



### Opzwaai tot handstand

Indien een opzwaai tot handstand wordt gevraagd, dan dienen alle lichaamsdelen binnen de 10° van de verticaal te komen. Indien niet het geval wordt een goede opzwaai 60° boven horizontaal gerekend. De opzwaai tot handstand mag met gespreide benen worden gemaakt, maar bij het niet halen van de handstand, wordt aftrek gegeven voor geopende benen.



### Loze zwaai / Tussenzwaai

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

→ In niveau 6 t/m 12 mag/moet een voor- en achterzwaai gemaakt worden als element! Dit is dan geen tussenzwaai! Vaker uitvoeren dan voorgeschreven geeft aftrek voor 'toevoegen extra element' (0.30p.)

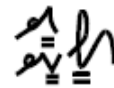
→ indien meerdere tussenzwaaien op dezelfde plek worden gemaakt **na/tijdens een onderbreking/mislukking**, dan mag slechts 1x aftrek voor tussenzwaai worden gerekend.

→ Tussenzwaai in steun (extra inzet) geeft in alle niveaus 0.50 p. aftrek. Bij meerdere inzetten op dezelfde plek blijft de aftrek 0.50 p.

De loze zwaai is 'een halve tussenzwaai' dus een voor- **of** achterzwaai waarna geen element wordt geturnd. In voorgeschreven oefenstof komt dit niet voor.

### Specifieke elementen brug

Tegenspreiden (vanuit steun of vanaf stand). Indien geen voetplaatsing: erken ander element indien mogelijk, anders moet er een duidelijke poging tot voetplaatsing zijn. Geen voetplaatsing -0,30 p. van de D-score, en indien geen poging tot voetplaatsing wordt ook de maximale E-score verlaagd.



→ Indien plaatsing van 1 voet dan worden er technische uitvoeringsaftrekken gegeven.

Zolendraai (gehurkt/gehoeft). Het element is herkenbaar geturnd indien er omgepolst **en/of** de liggerwissel naar de hoge ligger is gemaakt (er is gehangen cq er wordt verder geturnd aan de hoge ligger. Geen ompolzing/liggerwissel 0,30 p. van de D-score, en indien geen poging tot zolendraai wordt ook maximale E-score verlaagd.



## 6. Balk

### Verduidelijking keuze mogelijkheden balk

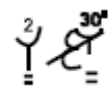
#### Niveau 10

De basiskeuze is zweefstand + ½ pirouette. Voor de keuze mbt de D-score moet in plaats van de ½ pirouette een fouètédraai worden geturnd.



→ de zweefstand moet dus ook voor de fouètédraai worden geturnd!

→ keuze m.b.t. de D-score (+0,30 p.):



#### Niveau 7

Plusvariant is handstand 2 seconden – direct gevolgd door streksprong met beenwissel. Indien een herkenbare handstand en streksprong met beenwissel wordt geturnd, wordt 0,30 p. bij de D-score opgeteld voor de keuze-mogelijkheid

→ is de handstand geen 2 seconden: naast +0,30 p. voor de keuze, weer -0,30 p. van de D-score, omdat niet voldaan is aan de criteria waaraan de handstand moet voldoen

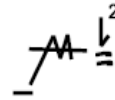


→ indien geen verbinding: 0,30 p. aftrek van de E-score.

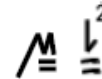
→ Het element is niet weggelaten, dus geen verlaging van de E-score in beide gevallen!

### Specifieke elementen:

Doorhurken tot ruglingse zit, 2 seconden



Ophurken, doorhurken tot ruglingse zit, 2 seconden



→ Indien de ruglingse zit geen 2 seconden wordt aangehouden, is het element niet herkenbaar geturnd! Een houding moet de voorgeschreven aantal seconden worden vastgehouden.

→ Het element is niet weggelaten en een duidelijke poging tot, dus E-score wordt niet verlaagd!

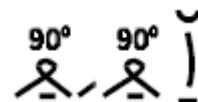
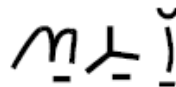
→ Indien doorhurken tot ruglingse zit een +0,30 p. keuze is, dan tel je eerst 0,30pnt op bij de D-score voor de keuze, maar haal je weer 0,30 pnt van de D-score af voor het niet aanhouden van de houding.

## 7. Vloer

### Verduidelijking keuze mogelijkheden

#### Niveau 11

De basiskeuze is schaarsprong met gebogen benen – sissone – streksprong ½ draai. De plusvariant is: loopsprong – loopsprong.



→ Keuze m.b.t. D-score (+0,30)

→ De 2 loopsprongen vervangen enkel de kattensprong en sissone. De streksprong ½ draai na deze 2 sprongen moet gewoon blijven worden geturnd, ongeacht de keuze m.b.t. de D-score.

### Specifieke elementen

losse rol voorover: de rol dient zonder handen te zijn.

→ Indien de handen de grond toucheren is het element herkenbaar als losse rol voorover. Criterium is dat er geen steun met de handen plaatsvindt!

Stutrol met ½ draai: de ½ draai dient volledig te worden geturnd, anders is het niet Herkenbaar geturnd.



→ er is een duidelijke poging tot indien er inzet van de draai met de heupen en de handen worden verplaatst om de draai te maken.

→ Indien geen inzet van de draai wordt gemaakt, is het element weggelaten: verlaging van de maximale E-score.

## **8. Toestelbepalingen**

### **Lange mat of vloer**

Afhankelijk van het type wedstrijd (regio/district/landelijk) kan instap niveau 9 een oefening op lange mat of een vloeroefening op muziek turnen

→ Bij landelijke wedstrijden of wedstrijden die leiden naar landelijke wedstrijden dient gebruik gemaakt te worden van een verende vloer en wordt de choreografie-oefening op muziek op een vloer geturnd.

### **Trampoline of plank**

Afhankelijk van het type wedstrijd (regio/district/landelijk) kan instap niveau 9 kiezen voor een trampoline of een plank bij het onderdeel sprong.

→ Bij landelijke wedstrijden of wedstrijden die leiden naar landelijke wedstrijden mag alleen gebruik worden gemaakt van een plank in dit niveau.