



Dutch
Gymnastics

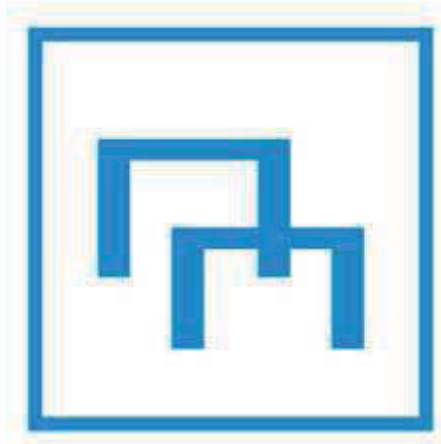
Nationaal Turn Systeem

DEEL IV ELEMENTENTABEL

Toegevoegde A-elementen

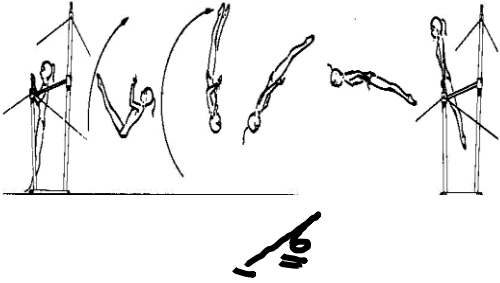
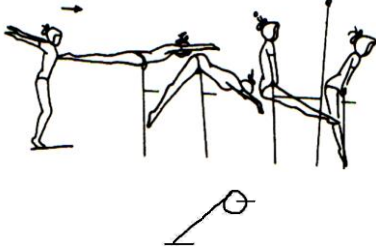
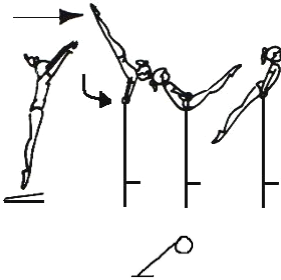
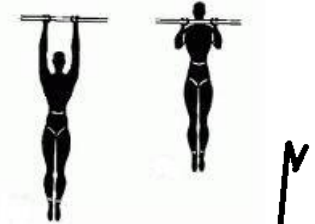


Dutch
Gymnastics

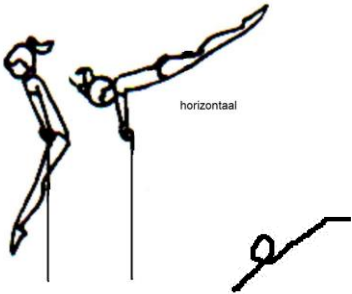
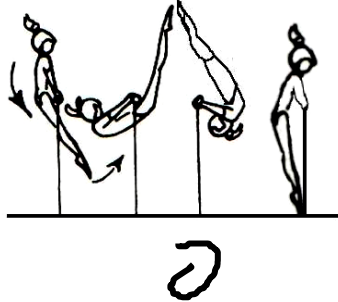


BRUG ONGELIJK TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN

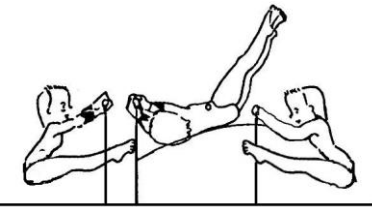
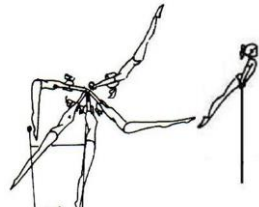
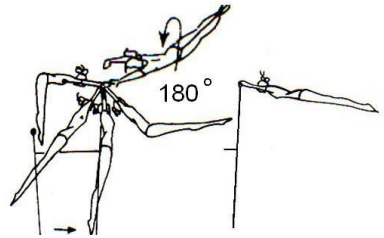
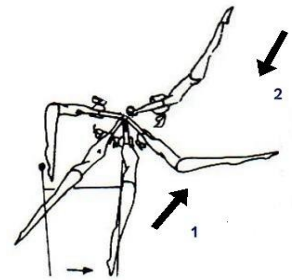
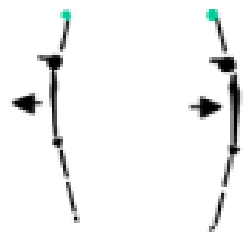
1.000 – OPSPRONGEN (TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA))

1.001 Borstwaartsomtrekken, afzet 1 of 2 benen 	1.007 Vanuit aanloop en afzet met 2 benen buikdraai voorover 	1.010 Opsprongen tot vrije steun en buikdraai achterover 
1.001 Vanuit stille hang optrekken tot buighang met kin boven stok (1 sec.), terug tot hang Geldt alleen voor supplement 3 t/m 7 		

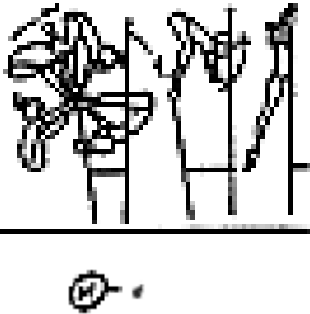
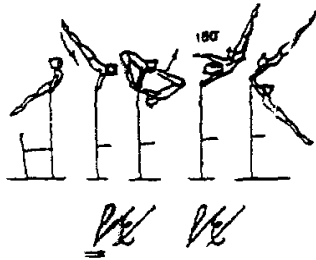
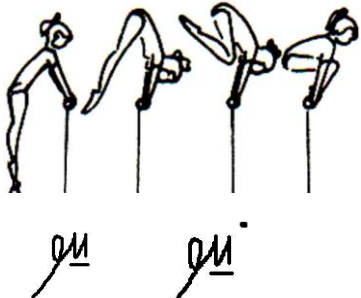
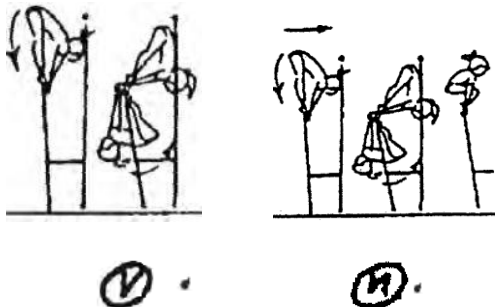
2.000 – ACHTEROPZWAAIEN EN VRIJE HEUPDRAAIEN (TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA))

2.001 Achteropzwaai horizontaal - Geldt voor supplement E,F,G, H en supplement 3 t/m 7 als WE én als SE - Geldt voor supplement D niet als WE, maar wel als SE 	2.005 Vrije buikdraai achterover 	
--	--	--

3.000 – REUZENDRAAIEN (TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA))

3.001 Zweefhangzwaai aan de lage ligger met ½ draai (180°) om de lengte as  	3.001 Voorzwaai borstwaartsom (driekwartreus)  	3.002 Neerzwaai tussen de liggers, voorzwaai met ½ draai (180°) op hoge ligger hoogte (horizontaal)  
3.001 Voorzwaai achterzwaai 'Geldt als WE alléén voor supplement F,G en H en supplement 3 t/m 7'  	3.001 1x kurbet; in stille hang overstrekte kurbethouding (hol) (1 sec.) gevolgd door gesloten kurbethouding (bol) (1 sec.) Geldt alleen voor supplement 3 t/m 7  	

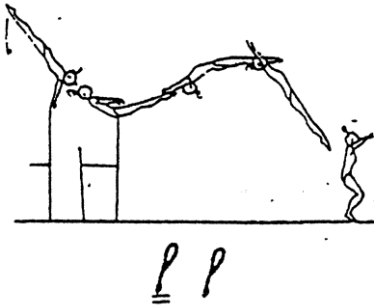
5.000 – GEHOEKTE DRAAIEN (TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA))

5.005 Zolendraai vo gehurkt aan LL met liggerwissel naar HL 	5.006 Onderzwaai met 1/2 draai (180°) aan de HL tot strekhang aan de HL of onderzwaai met 1/2 draai (180°) aan de LL tot zweefhang aan de LL 	
5.008 Ophurken (met liggerwissel) 	5.008 Zolendraai ao gehurkt of gehoekt aan LL met liggerwissel naar HL 	

6.000 – AFSPRONGEN (TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA))

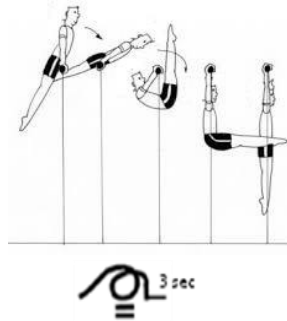
6.001

Streksteun borstlings op de HL - onderzwaai*
(ook vrije onderzwaai**) tot stand



6.002

Vanuit streksteun voorover duikelen tot hoekhang
(3 sec.) en komen tot stand
Geldt alleen voor supplement 3 t/m 7





Dutch
Gymnastics

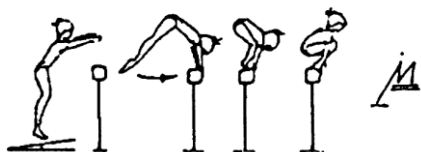


EVENWICHTSBALK TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN

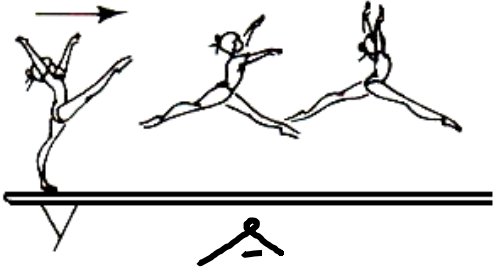
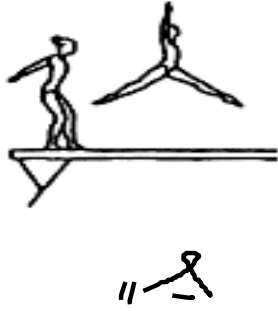
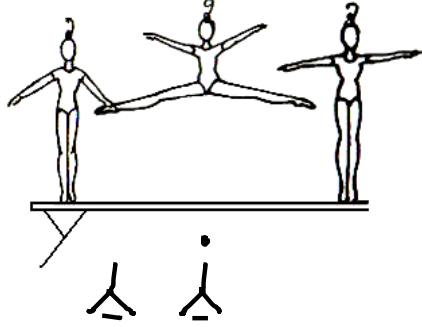
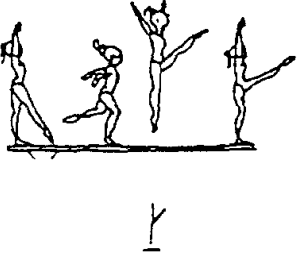
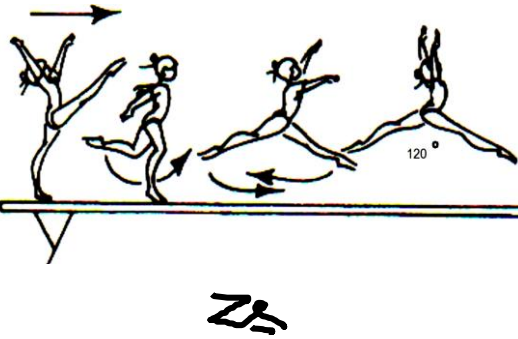
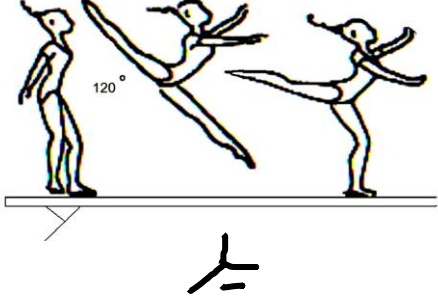
1.000 - OPSPRONGEN (TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA))

1.006

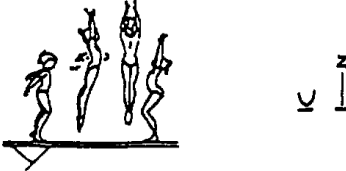
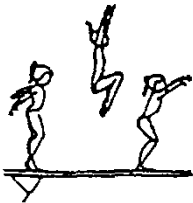
Vanuit parallelstand voorlings of aanloop 90°
ten opzichte van de balk - sprong tot
hurkstand (ophurken)



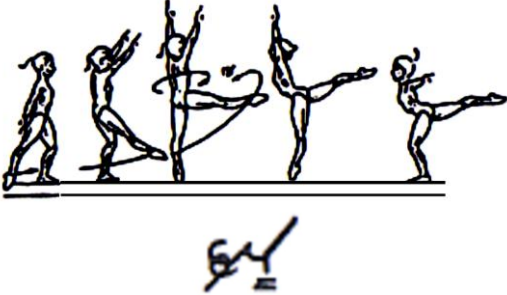
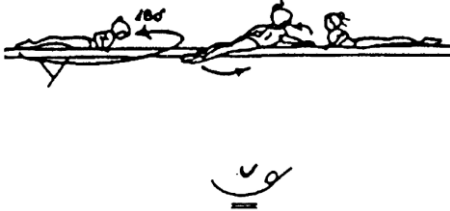
2.000 - GYMNASTISCHE SPRONGEN (TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA))

2.001 Loopsprong voorwaarts (beenspreiding 135°), dwars of parallel 	2.002 Loopsprong op de plaats (afzet van beide benen, beenspreiding 135°), dwars of parallel 	2.003 Spreidsprong met gestrekte heupen dwars of parallel op de balk (beenspreiding 135°) 
2.004 Sprong met het vrije been boven horizontaal - afzet van 1 been 	2.005 Wisselloopsprong (beenspreiding 135°) 	2.008 Sissone (beenspreiding 135°) 

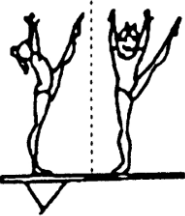
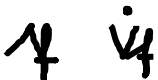
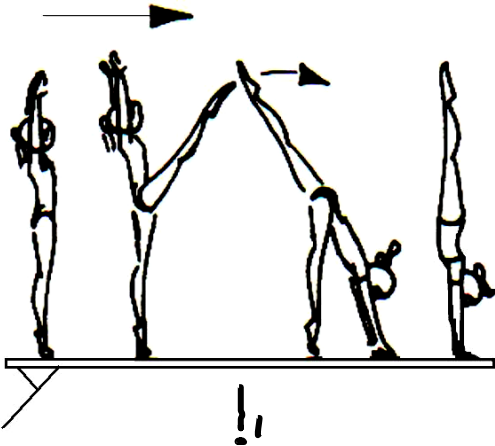
2.000 - GYMNASTISCHE SPRONGEN (TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA))

2.009 Streksprong  Streksprong met ½ draai (180°) - idem met beenwissel 	2.010 Schaarsprong voorwaarts of achterwaarts met gestrekte benen  	2.011 Hurksprong - afzet van een of beide benen  
--	--	--

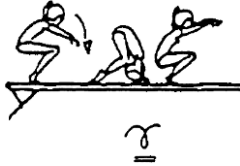
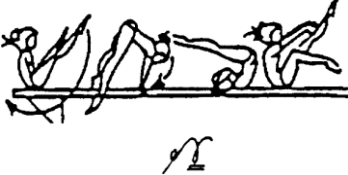
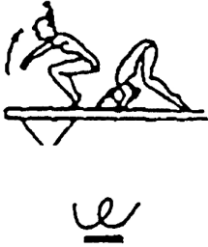
3.000 - GYMNASTISCHE DRAAIEN (TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA))

3.001 Fouetendraai voorwaarts of achterwaarts (werkbeen voor en na de draai 90° geheven) 	3.009 ½ draai (180°) in buiklig - handen steunen na elkaar 	
---	--	--

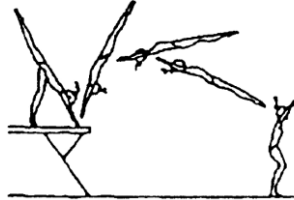
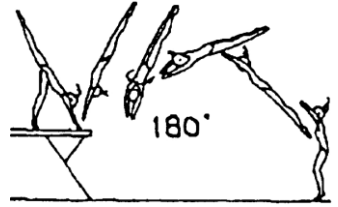
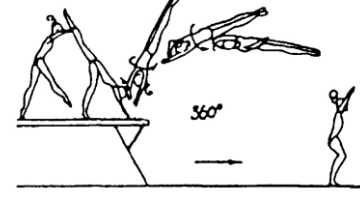
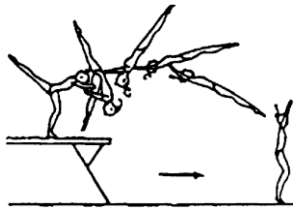
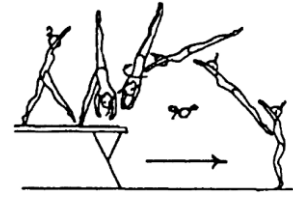
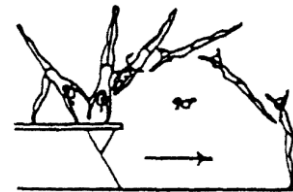
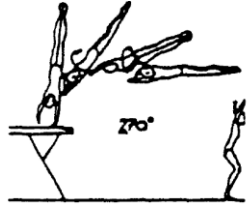
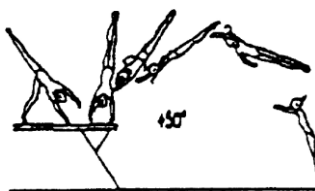
4.000 - HOUDINGEN EN ACROBATISCHE ELEMENTEN ZONDER VLUCHT (TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA))

4.002(D) Zweefstand voorover, standbeen gestrekt (beenspreiding 135°) – 2 seconden  	4.002(D) Stand op 1 been (hele voet) - vrije been voor- of zijwaarts houden boven 90° - 2 seconden   	4.002 Hoge hoeksteun gesloten of gespreid, 1 seconde vast houden  
4.002 Vrije spreidhoeksteun, vrije hoeksteun  	4.003 Vluchtige handstand of handstand 1 seconde  	4.003(D) Liggen zonder steun van de handen met grote beenspreiding en sterke romp-buiging aan einde van de balk of parallel aan de balk (2 sec)    

4.000 - HOUDINGEN EN ACROBATISCHE ELEMENTEN ZONDER VLUCHT (TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA))

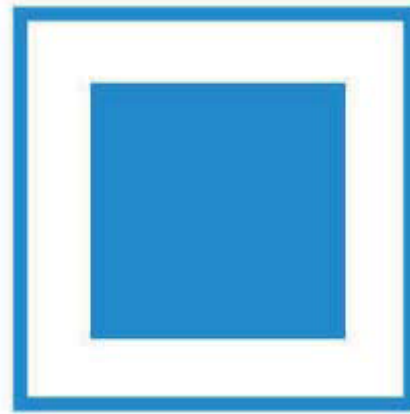
4.005 Rol voorover met steun van de handen  Idem rol voorover vanuit achteropzwaai 	4.006 Rol achterover 	
---	---	--

6.000 - AFSPRONGEN (TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA))

6.001 Overslag voorover - ook met $\frac{1}{2}$ draai (180°) of 1/1 draai (360°) na de steun van de handen    Handwritten notes: $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{2}$	6.001 Vrije overslag voorover  Vrije arabier  Handwritten notes: $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{2}$	6.001 Overslag zijw. /radslag met $\frac{1}{4}$ draai (90°) tot dwarsstand aan uiteinde balk  Idem met $\frac{3}{4}$ draai (270°) of 1 $\frac{1}{4}$ draai (450°) tot dwarsstand aan uiteinde van balk   Handwritten notes: $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{4}$
--	--	---



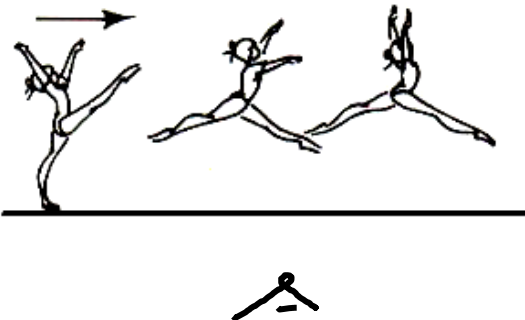
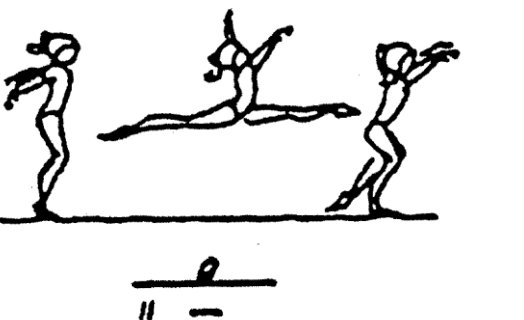
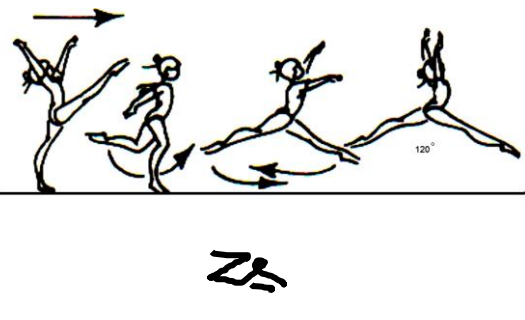
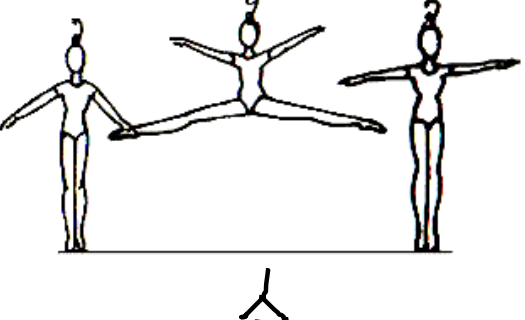
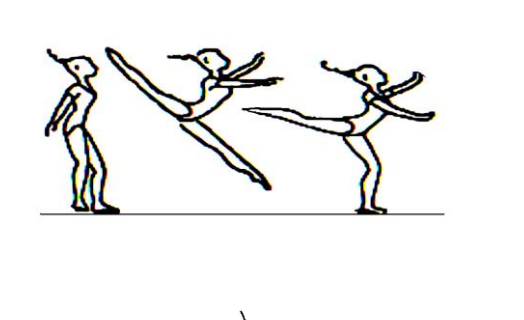
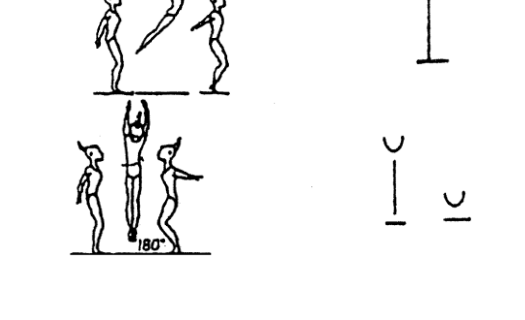
Dutch
Gymnastics



VLOER TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN

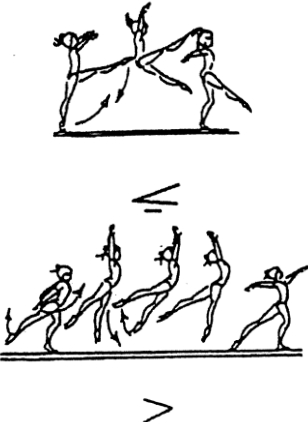
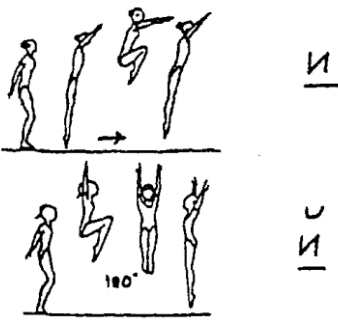
1.000 - GYMNASTISCHE SPRONGEN (TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA))

Sprongen met hetzelfde nummer en verschillende graden van draaien (1/2, 1/1, 1 1/2 - 180°, 360°, 540°) worden beschouwd als verschillende elementen

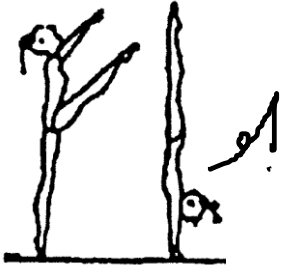
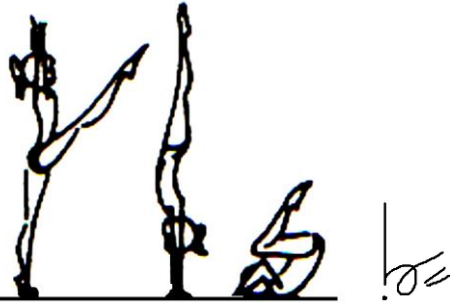
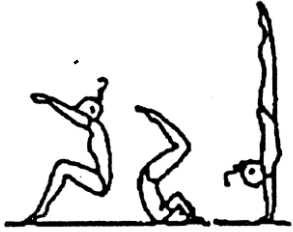
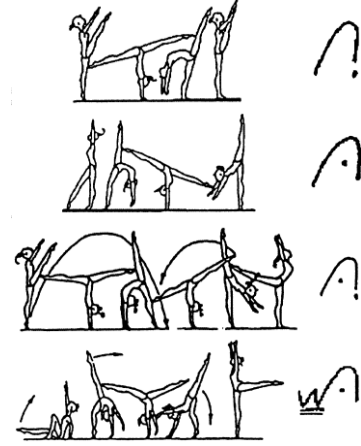
1.001 Loopsprong voorwaarts (beenspreiding 135°) 	1.002 Loopsprong op de plaats (beenspreiding 135°) 	1.005 Wisselloopsprong (beenspreiding 135°) 
1.007 Spreidsprong met gestrekte heupen (beenspreiding 135°) 	1.009 Sissone (beenspreiding 135°) 	1.010 Streksprong, ook met 1/2 draai (180°) 

1.000 - GYMNASTISCHE SPRONGEN (TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA))

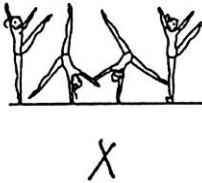
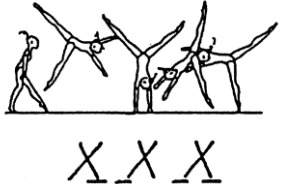
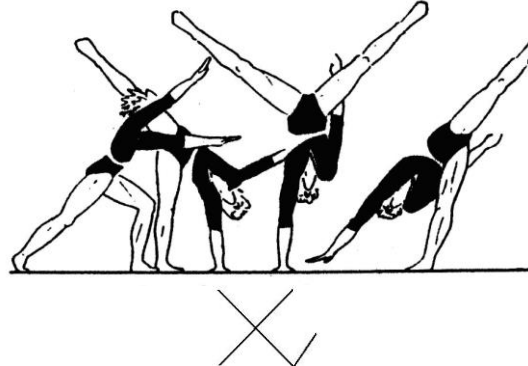
Sprongen met hetzelfde nummer en verschillende graden van draaien (1/2, 1/1, 1 1/2 - 180°, 360°, 540°) worden beschouwd als verschillende elementen

1.011 Schaarsprong voorwaarts of achterwaarts met gestrekte benen 	1.013 Hurksprong (benen gesloten), ook met ½ draai (180°) - afzet van een of beide benen 	
--	--	--

3.000 - ELEMENTEN MET STEUN VAN DE HANDEN (TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA))

3.001 Zwaaien tot handstand, vluchtig of 1 seconde 	3.002 Handstanddoorrol 	3.002 Rol voorover of snelle rol voorover zonder handensteun 
3.003 Rol achterover 	3.003 Rol achterover tot handstand 	3.004 Langzame overslag voor- of achterover (alle variaties), ook vanuit hurkspreidzit –Valdez 

3.000 - ELEMENTEN MET STEUN VAN DE HANDEN (TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA))

3.006 Radslag met of zonder vluchtfase  	3.006 Radslag op 1 arm 	
---	--	--

Symbolsheet

BRUG	TA	BALK	TA	TA	VLOER	TA
	.000		.000	.000		.000
1	1	1	1		1	1
	3		3			2
	5		5			5
	6		6			7
	7	2	1	8		9
	10		2	9		10
2	1		3	10		11
	4	5	4	11		12
	5		5			13
3	1	3	1		3	1
	2		7			2
5	5	4	1	5		3
	6		2	6		4
	8		3			5
6	1					6
	2	6	1			