



**Dutch
Gymnastics**

Nationaal Turn Systeem

Toestelbepalingen 2022-2024

Turnen Dames

Versie september 2023

Inhoudsopgave

1	SPRONG	2
1.1	Belangrijke maten en eisen	2
1.2	Algemene bepalingen	5
2	BRUG ONGELIJK	6
2.1	Belangrijke maten en eisen	6
2.2	Algemene bepalingen	8
3	EVENWICHTSBALK	9
3.1	Belangrijke maten en eisen	9
3.2	Algemene bepalingen	10
4	VLOER	11
4.1	Belangrijke maten en eisen	11
4.2	Algemene bepalingen	13
5	Overzicht van aanpassingen en wijzigingen	14

6 SPRONG

6.1 Belangrijke maten en eisen

a) Springplank met veren

Lengte	:	1.20 meter
Breedte	:	0.60 meter
Hoogte	:	0.20 meter

- Indien gebruik wordt gemaakt van een springplank van het merk “Janssen-Fritsen” dan bevat de springplank type “Zacht FIG” vijf zilveren veren en de springplank type “Hard FIG” acht gouden veren. Het is niet toegestaan om veren van planken toe te voegen, te herschikken of te verwijderen.
- Bij het gebruik van andere springplanken dient het aantal veren goedgekeurd te worden door de wedstrijdleiding. Het is niet toegestaan om de veren van springplanken te verwisselen of te verwijderen.
- Het meenemen van een eigen springplank is niet toegestaan, tenzij de wedstrijdorganisatie van tevoren nadrukkelijk aangeeft dat het meenemen van een eigen springplank wel is toegestaan. De wedstrijdleiding bepaalt onder welke voorwaarden een eigen springplank mag worden gebruikt. Alle turnsters in dezelfde categorie dienen deze springplank te gebruiken.

b) Trampolineplank

De maten van het frame zijn (bij benadering)	:	1.35 x 1.00 meter
De maten van het springdoek zijn (bij benadering)	:	0.92 x 0.55 meter
Hoogte van de trampolineplank (matzijde)	:	± 0.35 meter
De veren moeten ter bescherming bedekt zijn.		

- Het meenemen van een eigen trampolineplank is niet toegestaan, tenzij de wedstrijdorganisatie van tevoren nadrukkelijk aangeeft dat het meenemen van een eigen trampolineplank wel is toegestaan. De wedstrijdleiding bepaalt onder welke voorwaarden een eigen trampolineplank mag worden gebruikt of de hoogte van de trampolineplank aangepast mag worden (indien bij de insprong de grond geraakt wordt).
- In de Middenbouw supplement 1 t/m 7 en de bovenbouw de leeftijdscategorie Jeugd in de niveaus eredivisie t/m 6e divisie worden alle sprongen uitgevoerd met de trampolineplank.

- Indien sporters niet meer verantwoord gebruik kunnen maken van een trampolineplank, is het toegestaan om gebruik te maken van een springplank met veren. Dit vindt na goedkeuring van de wedstrijdleiding plaats.

c) Minitrampoline

De maten van het frame van de minitrampoline zijn (bij benadering) : 1.10 x 1.10 meter
 De maten van het springdoek van de minitrampoline zijn (bij benadering) : 0.60 x 0.60 meter
 Hoogte van de minitrampoline matzijde : minimaal 0.44 meter en maximaal 0.55 meter
 Hoogte van de minitrampoline aanloopzijde : minimaal 0.33 meter en maximaal 0.38 meter

Randen en veren moeten ter bescherming zijn bedekt.

d) Kast

Lengte : 1.26 meter
 Breedte : 0.43 meter
 Hoogte, tenzij anders vermeld : 1.12 meter vanaf de vloer

- Waar in de oefenstof staat vermeld kast min 1 deel, mag één segment van de kast worden verwijderd tot een hoogte van bij benadering 1.00 meter.

e) Springtoestel volgens FIG-norm

Lengte : 1.20 meter
 Breedte : 0.95 meter
 Hoogte zoals vermeld in onderstaande tabellen is gemeten vanaf de vloer.

Middenbouw	Sprongsituatie	
	Springtoestel	Landingsvlak
Niveau 1	Springtoestel 1.05 / 1.15 / 1.25 m ¹	Verhoogd vlak 1.30 m
Niveau 2	Verhoogd vlak 0.90 m	Verschoven landingsmat 1.20 m ²
Niveau 3	Springtoestel 1.05 / 1.15 / 1.25 m ¹	0.30 m
Niveau 4	Springtoestel 1.05 / 1.15 / 1.25 m ¹	0.30 m
Niveau 5	Kast (evt. min. 1 deel) of Springtoestel 1.05 / 1.15 m ¹	0.30 m
Niveau 6	Verhoogd vlak 0.90 m	0.90 m (+0.10 m dempingsmat)
Niveau 7	Verhoogd vlak 0.60 m	0.60 m (+0.10 m dempingsmat)

¹ In niveau 1, 3, 4 en 5 bepaalt de turnster de hoogte van het springtoestel.



Bovenbouw	Jeugd	Junior	Senior
Eredivisie	1.25 m		
Supplement A			1.25 m
Supplement B		1.25 m	1.25 m
Supplement C	1.25 m	1.25 m	1.25 m
Supplement D	1,25 m	1.25 m	1.25 m
Supplement E	1.25 m	1.25 m	1.25 m
Supplement F	1.25 m	1.25 m	1.25 m
Supplement G	1.20 m	1.20 m	1.20 m
Supplement H	1.15 m	1.15 m	

- Voor de Bovenbouw leeftijdscategorie jeugd supplement D, E, F, G & H mag een minitrampoline gebruikt worden in plaats van een trampolineplank. Voor de Bovenbouw leeftijdscategorie junior en senior supplement D, E, F, G & H mag een minitrampoline gebruikt worden in plaats van een springplank. Indien gebruik wordt gemaakt van een minitrampoline moet het springtoestel 0.10 meter hoger gezet worden.

f) Landingsmat

Breedte : minimaal 2.00 meter
 Lengte : minimaal 3.00 meter
 Hoogte : 0.30 meter

g) Dempingsmat

Breedte : minimaal 2.00 meter
 Lengte : minimaal 6.00 meter (indien niet voorhanden dan 4.00 meter)
 Hoogte : 0.10 meter

h) Gebruik van matten

- De hoogte van het landingsvlak voor de Middenbouw bestaat uit een mattenstapel. Bij een sprong tot ruglig of buiklig is een dempingsmat verplicht.
- Voor de Middenbouw geldt dat bij een landingsvlak met lengte van 3.00 meter een dempingsmat is toegestaan met een lengte van 2.00 meter.

- Bij gebruik van 0.20 meter matten is een dempingsmat verplicht. Bij gebruik van een landingsmat van 0.30 meter hoogte is het gebruik van een dempingsmat niet toegestaan. Bij de eredivisie jeugd is een extra dempingsmat toegestaan bij de sprongen zoals beschreven in het supplement.

i) Aanloop

- Een turnster heeft recht op een aanloop van maximaal 25.00 meter.
- Bij de aanloop van een 'arabier flik-flak' sprong in de Middenbouw en jeugd categorie heeft de turnster de keus om:
 - a. 3 matje trapsgewijs in de breedte gestapeld voor de trampolineplank te plaatsen in verband met de afzet.
 - b. 1 matje in de lengte of breedte ligging voor de trampolineplank te plaatsen in verband met de afzet.
Dit matje mag / deze matjes mogen ook deels over de trampolineplank liggen.
- Deze matjes hebben de volgende afmetingen:

Breedte	:	1.00 meter
Lengte	:	1.50 of 2.00 meter
Hoogte	:	0.06 meter

6.2 Algemene bepalingen

Voor zover hier niet omschreven gelden de FIG-bepalingen. Zie FIG Apparatus Norms, Part I – IV.

7 BRUG ONGELIJK

7.1 Belangrijke maten en eisen

a) Brug ongelijk Bovenbouw voor leeftijdscategorie jeugd en junior 1^e t/m 6^e divisie en eredivisie jeugd

Hoogte lage ligger	: 1.75 meter vanaf de vloer (1.55 meter vanaf bovenzijde mat) tot bovenzijde ligger, gemeten bij diagonale afstand tussen de liggers van 1.80 meter
Hoogte hoge ligger	: 2.55 meter vanaf de vloer (2.35 meter vanaf bovenzijde mat) tot bovenzijde ligger, gemeten bij diagonale afstand tussen de liggers van 1.80 meter
Lengte ligger	: 2.40 meter
Diagonale afstand tussen de liggers	: maximaal 1.80 meter

b) Brug ongelijk Bovenbouw voor leeftijdscategorie senior 1^e t/m 6^e divisie

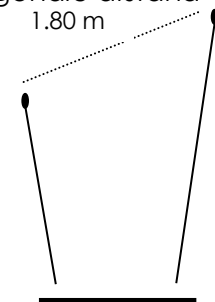
Hoogte lage ligger	: 1.80 meter vanaf de vloer (1.60 meter vanaf bovenzijde mat) tot bovenzijde ligger, gemeten bij diagonale afstand tussen de liggers van 1.80 meter
Hoogte hoge ligger	: 2.60 meter vanaf de vloer (2.40 meter vanaf bovenzijde mat) tot bovenzijde ligger, gemeten bij diagonale afstand tussen de liggers van 1.80 meter
Lengte ligger	: 2.40 meter
Diagonale afstand tussen de liggers	: maximaal 1.80 meter

Bij team wedstrijden Bovenbouw dient de hoogte van de hoge ligger bij aanvang van de wedstrijd kenbaar gemaakt te worden bij de wedstrijdleiding voor iedere sporter in het team. Jeugd, junior en senior turnsters mogen zowel op 2.55 als 2.60 meter turnen.

c) Brug ongelijk Middenbouw

Hoogte lage ligger	: 1.65 meter vanaf de vloer tot bovenzijde ligger, gemeten bij diagonale afstand tussen de liggers van 1.80 meter
Hoogte hoge ligger	: 2.45 meter vanaf de vloer tot bovenzijde ligger, gemeten bij diagonale afstand tussen de liggers van 1.80 meter
Hoogte hoge rekstok supplement 2	: 2.45 meter vanaf de vloer tot bovenzijde ligger, gemeten bij diagonale afstand tussen de liggers van 1.80 meter
Lengte ligger	: 2.40 meter
Diagonale afstand tussen de liggers	: maximaal 1.80 meter

- De rekstok dient te allen tijde vrij te zijn van magnesium en volledig glad.



- Het gebruik van (handschoenen met) bandjes/lussen in Middenbouw supplement 2 is voor risico en verantwoordelijkheid van de turnster. De turnster is zelf verantwoordelijk voor het materiaal. Het gebruik van magnesium is verboden bij gebruik van bandjes/lussen.

d) Springplank met veren

Lengte	:	1.20 meter
Breedte	:	0.60 meter
Hoogte	:	0.20 meter

- Indien gebruik wordt gemaakt van een springplank van het merk "Janssen-Fritsen" dan bevat de springplank type "Zacht FIG" vijf zilveren veren. Het is niet toegestaan om veren van planken toe te voegen, te herschikken of te verwijderen.
- Bij het gebruik van andere springplanken dient het aantal veren goedgekeurd te worden door wedstrijdleiding. Het is niet toegestaan om de veren van springplanken te verwisselen of te verwijderen.
- Het meenemen van een eigen springplank is niet toegestaan, tenzij de wedstrijdorganisatie van tevoren nadrukkelijk aangeeft dat het meenemen van een eigen springplank wel is toegestaan. De wedstrijdleiding bepaalt onder welke voorwaarden een eigen springplank mag worden gebruikt. Alle turnsters in dezelfde categorie dienen deze springplank te gebruiken.
- Bij opsprongen op, aan of over de lage ligger en naar de hoge ligger is het gebruik van een springplank toegestaan. Het is niet toegestaan de springplank tussen de liggers te plaatsen bij de borstwaartsom (wel: de lengterichting van de plank parallel aan de ligger) en het is niet toegestaan een extra onderlaag (mat/plankje) onder de springplank te plaatsen.

e) Landingsmat

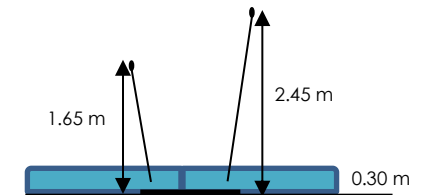
Breedte	:	minimaal 2.00 meter
Lengte	:	minimaal 3.00 meter
Hoogte	:	0.30 meter

f) Dempingsmat

Breedte	:	minimaal 2.00 meter
Lengte	:	minimaal 4.00 meter (indien niet voorhanden dan 2.00 meter)
Hoogte	:	0.10 meter

g) Gebruik van matten

- Voor de veiligheid van de turnsters dient de vloer rondom en onder de brug en de landingsplaats volledig bedekt te zijn met matten van minimaal 0.12 meter of 0.20 meter dikte.
- Bij gebruik van 0.12 meter of 0.20 meter matten is het gebruik van een dempingsmat bij de afsprong verplicht. Bij gebruik van een landingsmat van 0.30 meter is het gebruik van een dempingsmat niet toegestaan.
- Bij afsprongen over of vanaf de hoge ligger is het gebruik van een landingsmat toegestaan. Indien de opsprong met behulp van een springplank aan dezelfde zijde plaats vindt als de afsprong, dan moet deze op de dempingsmat worden geplaatst.
- Het gebruik van een extra dempingsmat is toegestaan in de categorie middenbouw niveau 1 en eredivisie jeugd, indien een vluchtelement aan dezelfde ligger en/of een liggerwissel wordt geturnd in de oefening, ten behoeve van het betreffende element.
- In de Middenbouw supplement 6 en 7 dient de vloer onder de brug en de landingsplaats volledig bedekt te zijn met matten van 0.30 meter dikte. Het is niet toegestaan de landingsmatten te verplaatsen tijdens de oefening.
- Indien niet voldoende matten in de accommodatie aanwezig zijn, dan bepaalt de wedstrijdleiding op welke wijze de toestellen aangepast dienen te worden om de veiligheid van de turnsters te waarborgen.



7.2 Algemene bepalingen

- Voor zover hier niet omschreven gelden de FIG-bepalingen. Zie FIG Apparatus Norms, Part I t/m IV.
- Op grond van haar lichaamslengte kan een turnster de wedstrijdleiding voor aanvang van de wedstrijden verzoeken beide liggers van de brug of rekstok 0.05 meter hoger te stellen. Verhoging is enkel aan de orde, indien voeten in hang aan de hoge ligger of heupen in hang aan de lage ligger de mat raken en indien de mogelijkheid daarvoor aanwezig is en de veiligheid van de turnster niet in het geding is.

8 EVENWICHTSBALK

8.1 Belangrijke maten en eisen

a) Evenwichtsbalk:

Lengte	:	5.00 meter
Breedte oppervlak	:	0.10 meter
Dikte van de balk	:	0.16 meter
Hoogte van de balk	:	voor de verschillende niveaus en leeftijdscategorieën geldt onderstaande tabel.

Leeftijdscategorie	Hoogte vanaf de vloer
Middenbouw	1.10 m
Jeugd	1.25 m
Junior	1.25 m
Senior	1.25 m

- De evenwichtsbalk dient voorzien te zijn van een zachte toplaag.
 - Voor supplement A, B & C wordt de evenwichtsbalk van het merk "Janssen-Fritsen" type "Soft Touch" gebruikt. Dit type mag ook gebruikt worden voor supplement D t/m H.
 - Voor alle supplementen middenbouw en supplement D t/m H wordt een evenwichtsbalk met een zachte toplaag (Soft top) gebruikt.
- Voor de eredivisie jeugd wordt een FIG goedgekeurde evenwichtsbalk gebruikt. Bij een evenwichtsbalk van het merk "Janssen-Fritsen" betreft dit het type "Soft Touch".

b) Springplank met veren

Lengte	:	1.20 meter
Breedte	:	0.60 meter
Hoogte	:	0.20 meter

- Indien gebruik wordt gemaakt van een springplank van het merk "Janssen-Fritsen" dan bevat de springplank type "Zacht FIG" vijf zilveren veren. Het is niet toegestaan om de veren van planken toe te voegen, te herschikken of te verwijderen.
- Bij het gebruik van andere springplanken dient het aantal veren goedgekeurd te worden door de wedstrijdleiding. Het is niet toegestaan om veren van springplanken te verwisselen of te verwijderen.

- Het meenemen van een eigen springplank is niet toegestaan, tenzij de wedstrijdorganisatie van tevoren nadrukkelijk aangeeft dat het meenemen van een eigen springplank wel is toegestaan. De wedstrijdleiding bepaalt onder welke voorwaarden een eigen springplank mag worden gebruikt. Alle turnsters in dezelfde categorie dienen deze springplank te gebruiken.
- Bij opsprongen is het gebruik van een springplank toegestaan. Het is niet toegestaan een extra onderlaag (mat/plankje) onder de springplank te plaatsen.

c) Landingsmat

Breedte	:	minimaal 2.00 meter
Lengte	:	minimaal 3.00 meter
Hoogte	:	0.30 meter

d) Dempingsmat

Breedte	:	minimaal 2.00 meter
Lengte	:	minimaal 4.00 meter (indien niet voorhanden dan 2.00 meter)
Hoogte	:	0.10 meter

e) Gebruik van matten

- Voor de veiligheid van de turnsters dient de vloer rondom en onder de evenwichtsbalk en de landingsplaats volledig bedekt te zijn met matten van minimaal 0.12 meter of 0.20 meter dikte. Indien niet voldoende matten in de accommodatie aanwezig zijn, waardoor enkel met matten van 0.06 meter dikte kan worden gewerkt, dient de balk 0.15 meter lager geplaatst te worden. Gemeten vanaf de vloer betreft dit respectievelijk 0,95 meter (Middenbouw) en 1.10 meter (Bovenbouw).
- Het gebruik van een dempingsmat bij de afsprong is verplicht. Indien de opsprong met behulp van een springplank aan dezelfde zijde plaats vindt als de afsprong, dan moet deze op de dempingsmat worden geplaatst.
- Bij de afsprong is het gebruik van een landingsmat toegestaan. Bij gebruik van een landingsmat van 0.30 meter is het gebruik van een dempingsmat niet toegestaan.
- Indien niet voldoende matten in de accommodatie aanwezig zijn, dan bepaalt de wedstrijdleiding op welke wijze de toestellen aangepast dienen te worden om de veiligheid van de turnsters te waarborgen.

8.2 Algemene bepalingen

1. Voor zover hier niet omschreven gelden de FIG-bepalingen. Zie FIG Apparatus Norms, Part I – IV.

9 VLOER

9.1 Belangrijke maten en eisen

a) Verende vloer

Oppervlakte vloer	:	12.00 x 12.00 meter
Veiligheidsrand	:	minimaal 1.00 meter
Markeringsstrepen	:	0,05 meter

b) Tumblingbaan of 1 baan van verende vloer:

Lengte	:	15.00 meter
Breedte	:	minimaal 2.00 meter

c) Luchtbaan

Lengte	:	12.00 meter
Breedte	:	minimaal 2.00 meter
Hoogte	:	minimaal 0.20 meter

d) Gebruik vloer / tumblingbaan / luchtbaan:

- Het turnen op een verende vloer (met stalen vloer of blokken) is verplicht voor:
 - Middenbouw supplement 1 t/m 4
 - Bovenbouw eredivisie jeugd & supplement A t/m E
- Het turnen op een verende vloer (met stalen vloer of blokken) is gewenst voor:
 - Middenbouw supplement 5 t/m 7
 - Bovenbouw supplement F, G & H
- Indien geen verende vloer aanwezig is, dan dient een tumblingbaan, 1 vloerbaan of een luchtbaan met landingsmat te worden gelegd van minimaal 15 meter.
- Bij gebruik van de luchtbaan dient aan het einde van de baan een landingsmat van 0.30 meter geplaatst te worden voor de landingen van de acrobatische series.
- Het acrobatisch en gymnastische gedeelte dient op de tumblingbaan/luchtbaan te worden uitgevoerd. De choreografie mag vervolgd worden in het verlengde van de baan of rondom de baan.

- Bij kwalificatiewedstrijden, die leiden naar de landelijke wedstrijden en alle landelijke wedstrijden zelf, is voor alle niveaus een verende vloer verplicht.

e) Diagonale dempingsmat:

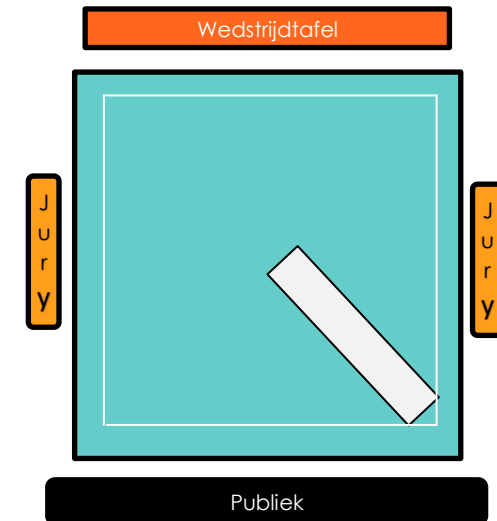
Lengte : 7.50 meter
Breedte : 1.50 meter
Hoogte : 0.05 meter

- Het gebruik van een diagonale dempingsmat is verplicht bij acrobatische series voor de Middenbouw supplement 1, 2 en 3.
- De diagonale dempingsmat ligt op een vaste plaats op de vloer en mag niet verplaatst worden tijdens de oefening en de wedstrijd.

f) Springplank met veren

Lengte : 1.20 meter
Breedte : 0.60 meter
Hoogte : 0.20 meter

- Indien gebruik wordt gemaakt van een springplank van het merk "Janssen-Fritsen" dan bevat de springplank type "Zacht FIG" vijf zilveren of blauwe veren. Het is niet toegestaan om de veren van planken toe te voegen, te herschikken of te verwijderen.
- Bij het gebruik van andere springplanken dient het aantal veren goedgekeurd te worden door de wedstrijdleiding. Het is niet toegestaan om de veren van springplanken te verwisselen of te verwijderen.
- Het meenemen van een eigen springplank is niet toegestaan, tenzij de wedstrijdorganisatie van tevoren nadrukkelijk aangeeft dat het meenemen van een eigen springplank wel is toegestaan. De wedstrijdleiding bepaalt onder welke voorwaarden een eigen springplank mag worden gebruikt.
- Het gebruik van de springplank is enkel toegestaan in de Middenbouw supplement 5 en 6.



g) Gebruik van matten:

- Het gebruik van een landingsmat of dempingsmat is niet toegestaan.
- Uitzonderingen zijn:
 - a. Het gebruik van een dempingsmat is toegestaan in de categorie eredivisie jeugd indien salto's met D-waarde worden geturnd in de oefening.
De dempingsmat heeft de volgende afmetingen:

Breedte	:	2.00 meter
Lengte	:	2.00 meter
Hoogte	:	0.10 meter
 - b. Het gebruik van een landingsmat achter een luchtbaan voor de landing van acrobatische series.
Deze landingsmat heeft de volgende afmetingen:

Breedte	:	minimaal 2.00 meter
Lengte	:	minimaal 3.00 meter
Hoogte	:	0.30 meter

9.2 Algemene bepalingen

- Voor zover hier niet omschreven gelden de FIG-bepalingen. Zie FIG Apparatus Norms, Part 1 – IV.

Overzicht van aanpassingen en wijzigingen

Aanpassingen van versie september 2022 naar september 2023 supplementen Middenbouw – publicatiedatum 14 september 2023

- Brug ongelijk, blz. 6; aanpassing regels hoogte brugliggers bij teamwedstrijden