

NSTC – Nederlandse Studenten Turn Competitie

De NSTC wedstrijden worden onder de vlag van de NSTB georganiseerd voor alle studenten in Nederland, en soms ook daarbuiten. Deze wedstrijd wordt twee keer per jaar georganiseerd. Er wordt geturnd op alle Olympische meerkamptoestellingen. Voor de heren zijn dat: Brug, rek, ringen, vloer, sprong en voltige. Voor de dames zijn dat: Sprong, brug, balk en vloer. Er gelden op deze wedstrijden speciale reglementen voor studenten. Deze kun je vinden op www.nstb.nl

Om je op weg te helpen bij het kiezen van een passend niveau en bijbehorende oefeningen kun je hier een aantal basisoefeningen vinden voor de niveaus 4, 5 en 6, waarbij niveau 6 het laagste niveau is. Je kunt een van deze voorbeeldoefeningen kiezen om te doen op de wedstrijd, of ze gebruiken om ideeën op te doen om zelf je oefening samen te stellen. Zo kun je bepaalde onderdelen vervangen voor een soortgelijk element om een oefening precies op maat te maken. Hiervoor is in de zaal een map te vinden met daarin de samenstellingseisen en alle turnelementen en hun waardes. Schroom niet om ook andere (ervaren) leden om hulp te vragen bij het bedenken van je oefeningen. Veel succes met het maken van je oefening!

NSTC 1: 19 november 2016 te Wageningen

Sprong

Samenstellingseisen:

1. Er mogen 2 sprongen geturnd worden, waarvan de beste sprong telt
2. Je mag met plank of trampoline springen, bij trampoline gaat er 1 punt van de moeilijkheidswaarde (D-score) af

Voorbeeldsprongen:

Sprong	D-score plank	D-score trampoline
Overspreiden met zweven onder horizontaal	1.7	0.7
Overhurken met zweven onder horizontaal	1.7	0.7
Overspreiden met zweven boven horizontaal	1.9	0.9
Overhurken met zweven boven horizontaal	1.9	0.9
Overslag	2.4	1.4
Yamashita	2.6	1.6
Overslag met ½ draai in aanzweeffase (half in)	2.6	1.6
Overslag met ½ draai in afzweeffase	2.8	1.8
Overslag met ½ in aanzweeffase en ½ draai in afzweeffase (half in half uit)	3.0	2.0

Brug

Dames 4:

1. Borstwaartsom – buikdraai – ophurken – zwaai –
borstwaartsomzwaai – ondersprong D-score: 1.9
2. Borstwaartsom – buikdraai – ophurken – borstwaartsomzwaai –
wegzet, zwaai – zwaai, salto D-score: 2.1
3. Borstwaartsom – opzwaai boven horizontaal – ophurken – zwaai –
borstwaartsomzwaai – ondersprong D-score: 2.5
4. Borstwaartsom – buikdraai – ophurken – kip – wegzet, zwaai –
zwaai, salto D-score: 2.6
5. Kip – opzwaai boven horizontaal – buikdraai – ophurken – zwaai –
zwaai, salto D-score: 3.1
6. Borstwaartsom – opzwaai boven horizontaal – buikdraai –
ophurken – kip – wegzet, zwaai – zwaai, salto D-score: 3.2
7. Borstwaartsom – buikdraai voorover – opzwaai boven horizontaal –
buikdraai – ophurken – kip – wegzet, salto D-score: 3.3
8. Kip – buikdraai voorover – opzwaai boven horizontaal –
buikdraai – ophurken – zwaai – zwaai, salto D-score: 3.3

Dames 5:

1. Borstwaartsom – buikdraai – opklimmen tot hurkzit – zwaai –
borstwaartsomzwaai – ondersprong D-score: 2.0
2. Borstwaartsom – buikdraai – ophurken – zwaai – zwaai, salto af D-score: 2.5
3. Borstwaartsom – buikdraai – ophurken – borstwaartsomzwaai –
wegzet, zwaai – zwaai salto af D-score: 2.6
4. Borstwaartsom – opzwaai boven horizontaal - buikdraai –
opklimmen tot hurkzit – zwaai – borstwaartsomzwaai – ondersprong D-score: 2.6
5. Borstwaartsom – opzwaai boven horizontaal – buikdraai –
ophurken – zwaai – zwaai, salto af D-score: 3.1

Dames 6:

1. Springen tot steun – been over de legger – opklimmen tot hurkzit –
zwaai – zwaai, achter loslaten – ondersprong aan de lage legger D-score: 2.9
2. Springen tot steun – buikdraai – been over de legger, molendraai –
opklimmen tot hurkzit – zwaai – voorzwaai met ½-draai tot stand D-score: 3.0
3. Borstwaartsom – buikdraai – zitdraai – klimmen tot hurkzit – zwaai –
zwaai, achter loslaten – ondersprong aan de lage legger D-score: 3.2
4. Borstwaartsom – buikdraai – ophurken – zwaai –
borstwaartsomzwaai – voorzwaai met ½-draai tot stand D-score: 3.4
5. Borstwaartsom – buikdraai – zitdraai – opklimmen tot hurkzit –
zwaai - voorzwaai met ½-draai tot stand D-score: 3.5
6. Borstwaartsom – buikdraai – ophurken – zwaai – zwaai, salto af D-score: 3.5

Balk

Dames 4:

1. Vrije spreidhoeksteun – streksprong – kattesprong – pirouette – handstand – hurksprong – overslag af D-score: 2.0
2. Doorhurken – vrije spreidhoeksteun - loopsprong (180°), gevolgd door kattesprong – pirouette – handstand (1 sec) – overslag af D-score: 2.5
3. Ophurken – hurksprong – fouetté draai – kattesprong – radslag – streksprong – salto af D-score: 2.7
4. Ophurken – vrije spreidhoeksteun – streksprong – fouetté draai – losse rol – handstand (1 sec) – salto af D-score: 2.8
5. Ophurken – loopsprong (180°), gevolgd door kattesprong – pirouette – radslag – streksprong – salto af D-score: 3.2

Dames 5:

1. Ophurken – streksprong – vluchtige handstand – fouetté draai – kattesprong – arabier af D-score: 2.6
2. Ophurken – loopsprong, direct gevolgd door streksprong – fouetté draai – koprol – arabier af D-score: 2.6
3. Opspringen tot steun – loopsprong, direct gevolgd door streksprong – fouetté draai - vluchtige handstand – hurksprong – arabier af D-score: 3.1
4. Ophurken – loopsprong, direct gevolgd door hurksprong – fouetté draai – hoeksteun – vluchtige handstand – arabier af D-score: 3.1
5. Opspreiden - loopsprong, direct gevolgd door hurksprong – vluchtige handstand – 1/1 pirouette – zweefstand – overslag af D-score: 3.1

Dames 6:

1. Springen tot steun op de balk, been over zwaaien tot spreidzit – Streksprong – zweefstand, 2 sec – ½ pirouette – streksprong af D-score: 2.5
2. Springen tot steun op de balk, been over zwaaien tot spreidzit – hurksprong, meteen gevolgd door streksprong – zweefstand, 2 sec – streksprong af D-score: 2.6
3. Springen tot steun op de balk, been over zwaaien tot spreidzit – kattesprong, meteen gevolgd door streksprong – fouetté draai – zweefstand, 2 sec. – streksprong af D-score: 3.3
4. Ophurken – hurksprong, meteen gevolgd door streksprong – zorgen dat heupen de balk raken - zweefstand, 2 sec. – ½ pirouette – arabier af D-score: 3.6
5. Ophurken – kattesprong, meteen gevolgd door hurksprong – koprol tot spreidzit – zweefstand, 2 sec – ½ pirouette – arabier af D-score: 3.7

Vloer

Bij oefeningen met een *, moeten de acrolijnen (series) in de aangegeven volgorde geturnd worden.

Dames 4:

1. Arabier, flickflack – loopsprong (<180°), gevolgd door kattesprong – 1/1 pirouette – streksprong – overslag D-score: 2.2
2. Arabier, salto – kattesprong – handstand – 1/1 pirouette – streksprong – overslag D-score: 2.3
3. *Arabier, salto – kattesprong – 1/1 pirouette – streksprong – koprol – arabier, flickflack D-score: 2.8
4. Arabier, salto – loopsprong (180°), gevolgd door kattesprong – 1/1 pirouette – streksprong – overslag D-score: 2.8
5. Arabier, flickflack – loopsprong (180°), gevolgd door kattesprong – 1/1 pirouette – koprol – aanloop, salto voorover D-score: 3.2
6. *Arabier, salto – loopsprong, gevolgd door kattesprong 1/1 draai – 1/1 pirouette – hurksprong – arabier, flickflack D-score: 3.4
7. Arabier, flickflack – wisselloopsprong, gevolgd door loopsprong (180°) – 1/1 pirouette – kattesprong – aanloop, salto voorover D-score: 3.4

Dames 5:

1. Aanloop radslag, arabier – loopsprong (>135°), gevolgd door kattesprong – 1/1 pirouette – handstand D-score: 2.0
2. Aanloop radslag, arabier – 1/1 pirouette – loopsprong (>135°), gevolgd door kattesprong – overslag D-score: 2.6
3. *Aanloop radslag, arabier – 1/1 pirouette – loopsprong (<135°), gevolgd door hurkhoeksprong (afzet van 1 been!) – arabier salto D-score: 3.1
4. *Aanloop radslag, arabier – 1/1 pirouette – loopsprong (<135°), gevolgd door gesprongen foueté draai landen in arabesque – arabier, flickflack D-score: 3.1
5. Arabier, flickflack – 1/1 pirouette – loopsprong (<135°), gevolgd door kattesprong 1/1 draai – overslag D-score: 3.1

Dames 6:

1. Aanloop arabier – kattesprong, gevolgd door schaarsprong – koprol – 1/1 pirouette – zweefstand – handstand D-score: 2.6
2. Radslag – kattesprong, gevolgd door schaarsprong – koprol – streksprong – 1/1 pirouette – handstand D-score: 2.7
3. Radslag – kattesprong, gevolgd door schaarsprong – koprol – streksprong – 1/1 pirouette – handstand D-score: 3.2
4. Handstand – loopsprong, gevolgd door kattesprong – 1/1 pirouette – zweefstand – aanloop arabier D-score: 3.6
5. Overslag met plank – loopsprong, gevolgd door kattesprong – 1/1 pirouette – hurksprong – radslag D-score: 3.6