

Gehaltecatalogus

Rechtuit

2023+

**Stuctuurgroepen naar technische
score**

(versie 1.1)

Inhoud

T- onderdelen rechtuit naar structuurgroep.....	23
XI Bruggen	23
XIV Elementverbindingen met ½ draai	24
XV Onderdelen en elementverbindingen met minimaal ½ vrije vlucht.....	24
XVI Eenarmige onderdelen en elementverbindingen (in 1 of 2 bindingen)	25
XVII Onderdelen en elementverbindingen in 1 binding met (min. ½ radomwenteling) voor-, achter, zij- of kruiselings opspreiden	25
XIX Parallelstanden (in 1 of 2 bindingen).....	27
A-onderdelen rechtuit naar structuurgroep	28
II Centrale onderdelen zonder bindingen	28
III Hoge rollen.....	29
IV Heupdraaien.....	29
V Andere draaien	30
VI Onderdelen en elementverbindingen met vrij hangende elementen en/of kniependels	30
IX Onderdelen met moeilijkheid in onderfase	31
Alle onderdelen met een A-moeilijkheid in de onderfase	31
X Speciale uitsprongen.....	32
XI Bruggen	33
XII Elementverbindingen met bück of vrije ½ draai	34
XIII Vrije vluchten.....	35
XIV Elementverbindingen met ½ draai (in 1 of 2 bindingen)	36
XV Onderdelen en elementverbindingen met minimaal ½ vrije vlucht.....	37
XVI Eenarmige onderdelen en elementverbindingen (in 1 of 2 bindingen)	38
XVII Onderdelen en elementverbindingen in 1 binding met (min. ½ radomwenteling) voor-, achter-, zij- of gekruist opspreiden.....	38
XVIII Ligsteunen.....	39
Toegevoegde structuurgroepen: B+-onderdelen	41
XI Bruggen (met of zonder bindingen).....	41
XII Elementverbindingen met bück of vrije ½ draai	41
XIII Vrije vluchten	41
XIV Elementverbindingen met ½ draai (in 1 of 2 bindingen)	41
XVII Elementverbindingen in 1 binding met spreidvarianten	42



**Dutch
Gymnastics**

Voorwoord

Aanvullend op de gehaltencatalogus van de COP 2023+, waarin voor B-, C-, D- en E-elementen omschreven is tot welke structuurgroep deze behoren, is deze catalogus samengesteld ten behoeve van de ROL. Afhankelijk van het niveau kunnen ook T- en A-elementen tot een van de 10 structuurgroepen uit de COP 2023+ behoren. Bovendien kent de ROL een aantal aanvullende structuurgroepen, die vervuld kunnen worden door T-, A-, B- of zelfs hogere elementen te turnen.

Deze catalogus is allereerst opgebouwd naar gehalte (T-, A- en B-onderdelen) en daarbinnen naar structuurgroep. Als een van de genoemde voorbeelden ook behoort tot een andere structuurgroep, is dit in rood aangegeven.

T- onderdelen rechtuit naar structuurgroep

T-onderdelen in het rechtuit turnen zijn alle onderdelen die niet reeds een hoger gehalte hebben.

In het onderstaande overzicht staan alleen structuurgroepen vermeld die gevraagd worden op **niveau 5 en 6**, waar geen minimum gehalte-eis geldt voor het voldoen aan structuurgroepen. Ook niveau IX is niet vermeld, omdat de enige T-elementen in de onderfase (zit zonder opstellen van de voeten en schredestand) niet meetellen als moeilijkheid in de onderfase. Het betreft de volgende structuurgroepen:

- XI Bruggen
- XIV Elementverbindingen met $\frac{1}{2}$ draai (in 1 of 2 bindingen)
- XV Onderdelen en elementverbindingen met minimaal $\frac{1}{2}$ vrije vlucht
- XVI Eenarmige onderdelen (in 1 of 2 bindingen)
- XVII Elementverbindingen in 1 binding met spreidvarianten
- XVIII Ligsteunen
- XIX Parallelstanden (in 1 of 2 bindingen)

Per structuurgroep zijn een of meer voorbeelden vermeld van onderdelen en elementen die binnen deze structuurgroep vallen.

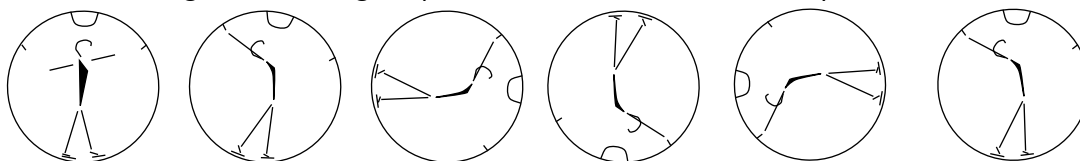
XI Bruggen

Alle geheel doorgeturnde bruggen (die niet al een hoger gehalte hebben)

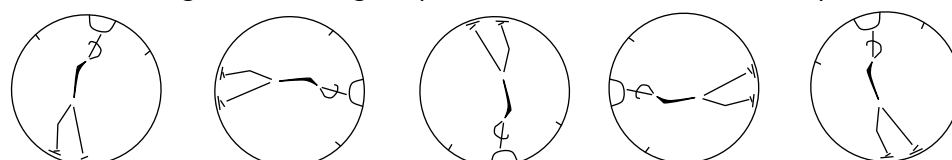
Bij een doorgeturnde brug wordt (slechts) een brugvariant geturnd, zonder greepwissel halverwege. Elementverbindingen van 2 verschillende bruggen zijn dus geen doorgeturnde brug.

Voorbeelden:

1. Kleine brug in 2 bindingen (voorwaarts of achterwaarts)



2. Grote brug in 2 bindingen (voorwaarts of achterwaarts)



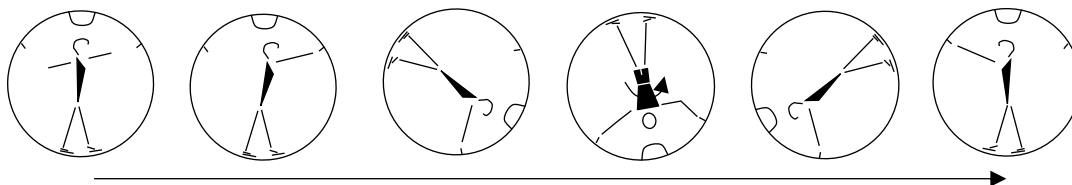
XIV Elementverbindingen met ½ draai

Alle elementverbindingen met ½ draai in bindingen (die niet al een hoger gehalte hebben)

De ½ draai dient in omgekeerde positie plaats te vinden.

Voorbeeld

1. Elementverbindingen van ligsteun voorwaarts met ligsteun achterwaarts **XVIII**

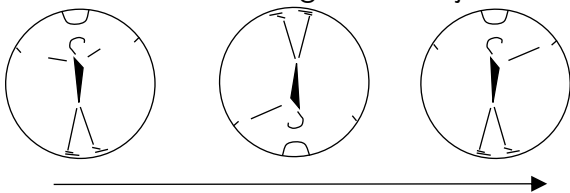


XV Onderdelen en elementverbindingen met minimaal ½ vrije vlucht

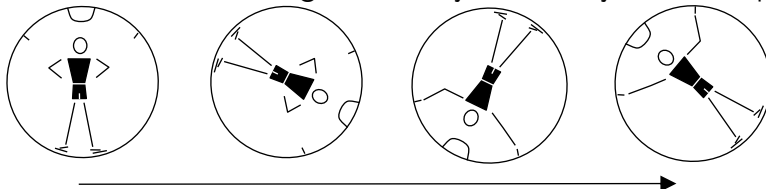
Alle onderdelen en elementverbindingen met minimaal ½ radomwenteling in vrije vlucht in 1 of 2 bindingen (die niet al een hoger gehalte hebben)

Voorbeelden:

1. Elementverbindingen van vrije vlucht voorwaarts/achterwaarts en ligsteun

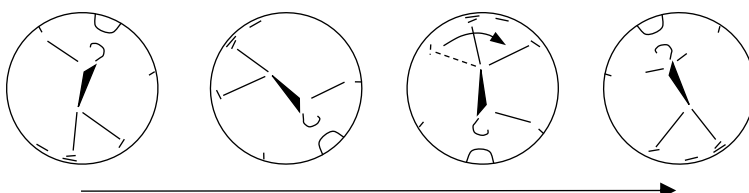


2. Elementverbindingen van vrije vlucht zijwaarts en parallelstand



3. Elementverbindingen van vrije vlucht met zijopspreiden en parallelstand in 1 binding **XVII**

4. Elementverbindingen van ligsteun in 1 binding met achteropspreiden en vrije vlucht met vooropspreiden **XVII**

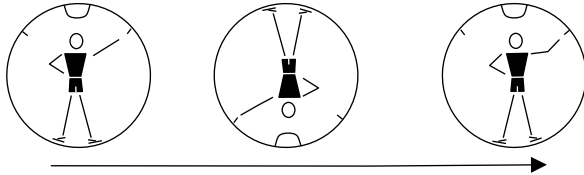


XVI Eenarmige onderdelen en elementverbindingen (in 1 of 2 bindingen)

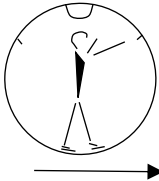
Alle eenarmige onderdelen en elementverbindingen van eenarmige elementen (die niet al een hoger gehalte hebben)

Voorbeelden:

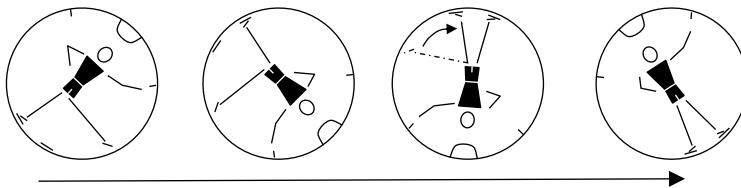
1. Parallelstand in 2 bindingen éénarmig **XIX**



2. Ligsteun in 2 bindingen éénarmig (voorwaarts of achterwaarts) **XVIII**



3. Elementverbindingen van parallelstand in 1 riem met zijwaarts opspreiden éénarmig zijwaarts met parallelstand in 1 riem éénarmig **XIX**

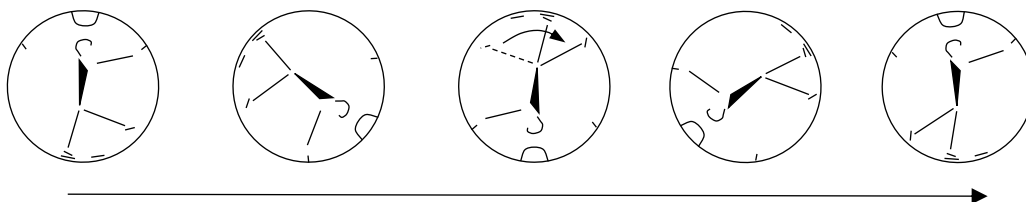


XVII Onderdelen en elementverbindingen in 1 binding met (min. ½ radomwenteling) voor-, achter, zij- of kruiselings opspreiden

Alle elementverbindingen met minimaal ½ radomwenteling in voor-, achter-, zij- of gekruist opspreiden (die niet al een hoger gehalte hebben)

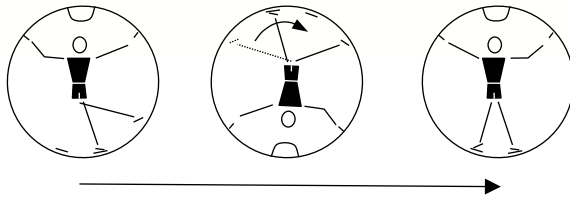
Voorbeelden:

1. Elementverbindingen met ligsteun in 1 riem met voor – en/of achteropspreiden **XVIII**





2. Elementverbindingen van parallelstand in 1 riem met kruiselings opspreiden en parallelstand met zijopspreiden **XVII**



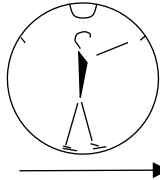
XVIII Ligsteunen

Alle onderdelen en elementverbindingen in ligsteun (die niet al een hoger gehalte hebben)

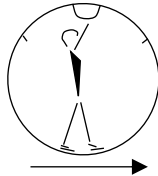
Hieronder vallen ook varianten van ligsteun in 1 binding, eventueel met voor- of achteropspreiden

Voorbeelden:

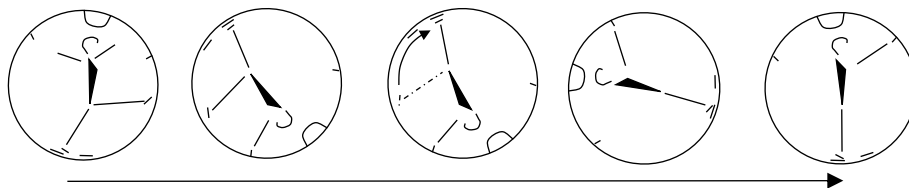
1. Ligsteun in 2 bindingen (voorwaarts of achterwaarts)



2. Ligsteun in 2 bindingen aan de hoepelgrepen (voorwaarts of achterwaarts)



3. Elementverbindingen met ligsteun in 1 binding met voor- of achteropspreiden en ligsteun in 1 binding **XVII**





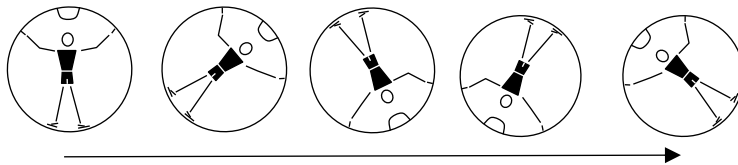
XIX Parallelstanden (in 1 of 2 bindingen)

Alle onderdelen en elementverbindingen in parallelstand in 1 of 2 bindingen

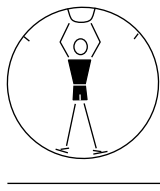
Hieronder vallen ook varianten van ligsteun in 1 binding, eventueel met kruiselings- of zijopspreiden

Voorbeelden:

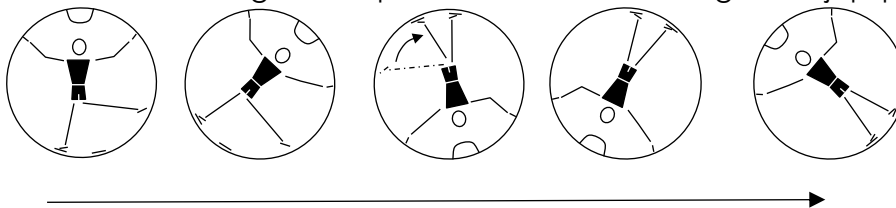
1. Parallelstand in 2 bindingen



2. Parallelstand in 2 bindingen met de handen aan de voorste hoepelgreep



3. Elementverbindingen van parallelstand in 1 binding met zijopspreiden **XIX**



A-onderdelen rechtuit naar structuurgroep

In het onderstaande overzicht staan alleen structuurgroepen vermeld die gevraagd worden op **niveau 6 t/m 3**, waar A-elementen volstaan om te voldoen aan de daar gevraagde structuurgroepen. Daarbij ontbreken de structuurgroepen *III Hoge rollen* en *VI Vrij hangende elementen en/of kniependels* omdat alle elementen in deze structuurgroep minimaal een B-gehalte hebben.

Het betreft de volgende structuurgroepen:

- II Centrale onderdelen zonder bindingen
- IV Heupdraaien
- V Andere draaien
- VI Onderdelen en elementverbindingen met vrij hangende elementen en/of kniependels
- IX Onderdelen met moeilijkheid in onderfase
- X Speciale uitsprongen
- XI Bruggen
- XII Elementverbindingen met bück of vrije ½ draai
- XIII Vrije vluchten
- XIV Elementverbindingen met ½ draai (in 1 of 2 bindingen)
- XV Onderdelen en elementverbindingen met minimaal ½ vrije vlucht
- XVI Eenarmige onderdelen (in 1 of 2 bindingen)
- XVII Elementverbindingen in 1 binding met spreidvarianten
- XVIII Ligsteunen

II Centrale onderdelen zonder bindingen

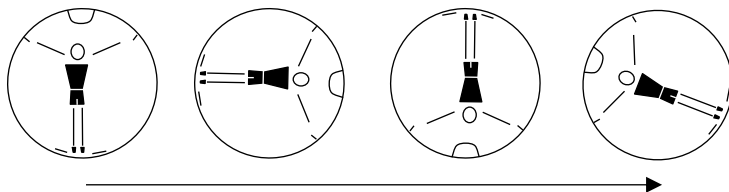
Alle centrale onderdelen en elementverbindingen zonder riemen (die niet al een hogere waarde hebben)

- A3: Alle basiselementen zonder bindingen
- A5: Alle bruggen zonder bindingen **XI**
- A.13: Alle elementverbindingen zonder bindingen

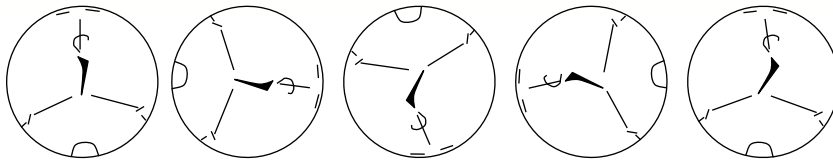
Let op: een centraal onderdeel begint en eindigt in stand rechtop. Deze structuurgroep kan niet worden voldaan door een combinatie van een decentrale bovenfase met een ½ radomwenteling in een centraal onderdeel.

Voorbeelden:

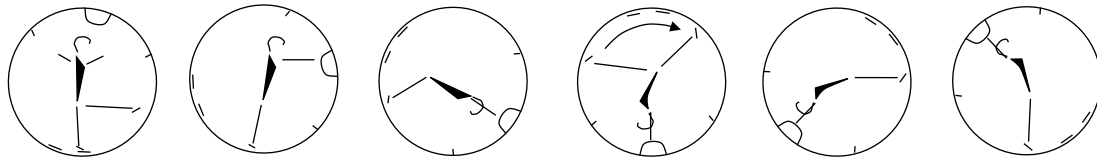
1. Parallelstand zonder bindingen (diverse spreid- en standvarianten)



2. Schredenbrug zonder bindingen (voorwaarts of achterwaarts; diverse spreidvarianten) **XI**



3. Gelopen handenstand



III Hoge rollen

Deze structuurgroep bevat alleen elementen met een B-waarde en hoger

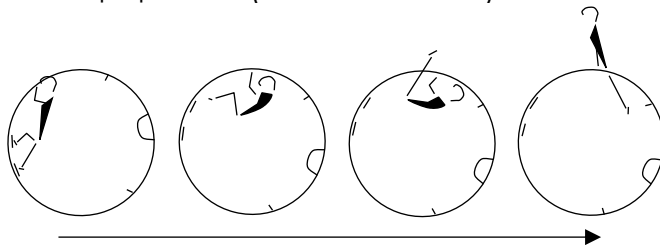
IV Heupdraaien

Alle heupop- om- en afzwaaibewegingen (die niet al een hoger gehalte hebben)

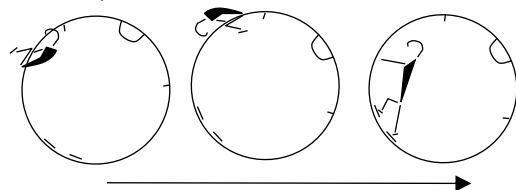
- A14 (gedeeltelijk): Alle elementen die hun moeilijkheid hebben in de bovenfase

Voorbeelden:

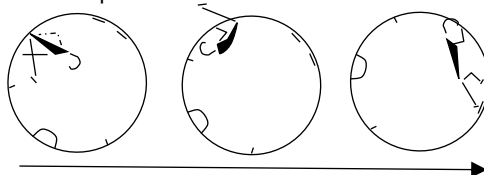
1. Heupopzwaai (=Borstwaartsom)



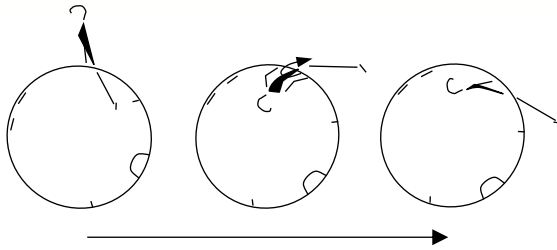
2. Heupomzwaai achterwaarts na buiklig achterwaarts (anders: zie B25)



3. Heupafzwaai tot hurk- of schredestand



4. Heupafzwaai tegen de rolrichting met halve draai tot zit



V Andere draaien

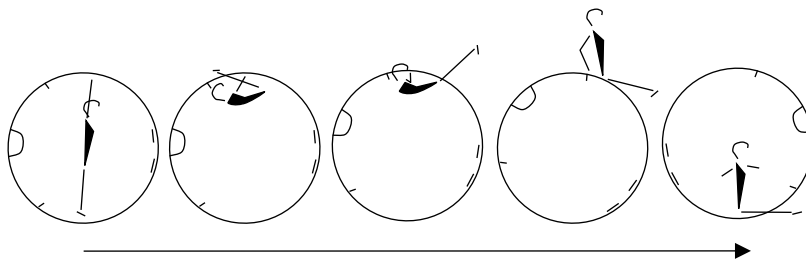
Alle ruglingse op- om- en afzwaaibewegingen die niet al een hoger gehalte hebben

- A14 (gedeeltelijk): Alle elementen die hun moeilijkheid hebben in de bovenfase

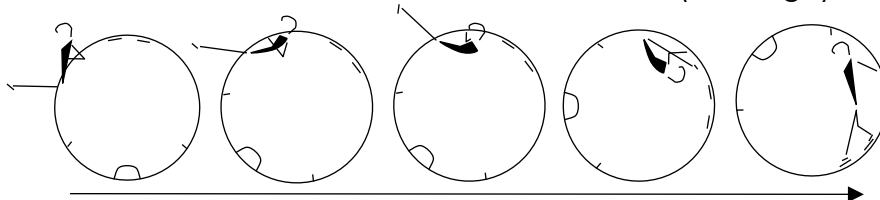
De enige tot op heden bekende varianten van 'andere draaien' met een A-waarde zijn de zitop- en afzwaaibewegingen

Voorbeelden:

1. Zitopzwaai tot hoekzit voorwaarts (meerdere varianten)



2. Vanuit hoekzit zitafzwaai achterwaarts in de (vluchtige) bückzit achterwaarts



VI Onderdelen en elementverbindingen met vrij hangende elementen en/of kniependels

Deze structuurgroep bevat alleen elementen met een B-waarde en hoger

IX Onderdelen met moeilijkheid in onderfase

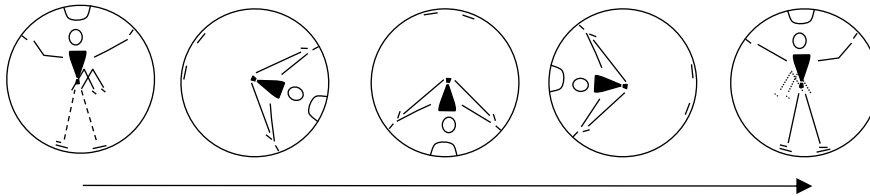
Alle onderdelen met een A-moeilijkheid in de onderfase

- A.15: Alle varianten in de parallelstand
- A.16: Alle varianten in gesloten stand
- A.17: Alle varianten van het zitten met steun van de voeten
- A.18: Alle varianten in lig
- A.19: Alle varianten in steunen

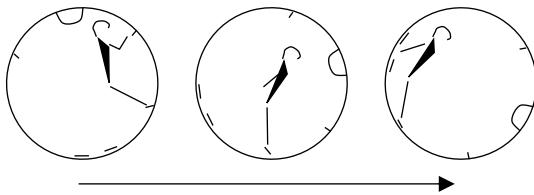
Alle elementen in de onderfase hebben daarmee een A-moeilijkheid of hoger, met uitzondering van (1) zit zonder steun van de voeten en (2) varianten van schredestand.

Voorbeelden:

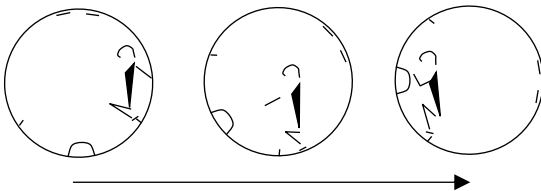
1. Parallelspreidhoekstand



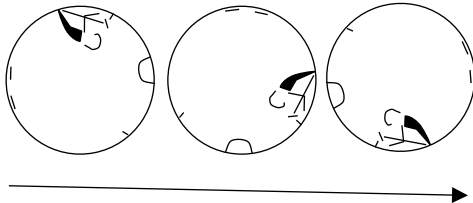
2. Hoekstand (voorwaarts of achterwaarts)



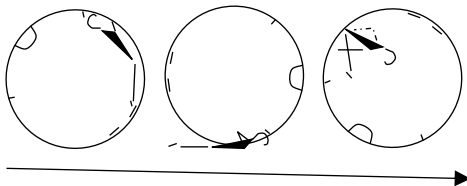
3. Hurkstand (voorwaarts of achterwaarts)



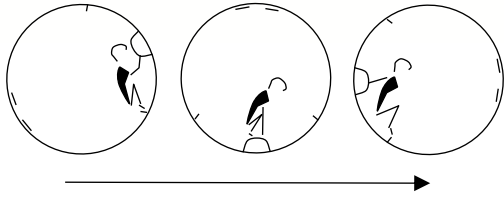
4. Hoek- of bückzit met plaatsing van de voeten (voorwaarts of achterwaarts)



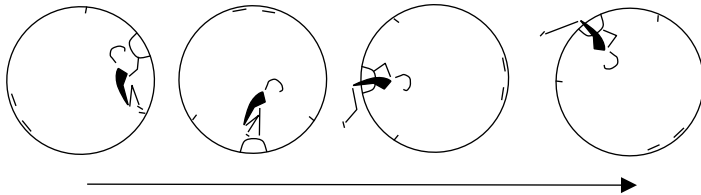
5. Buiklig (voorwaarts of achterwaarts)



6. Hurksteun (alle varianten)



7. Hurksteun met afzet van de grond (alle varianten)



X Speciale uitsprongen

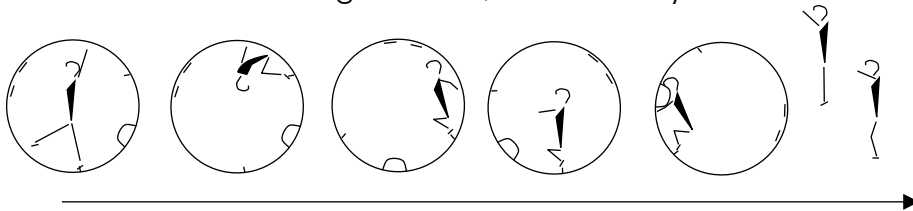
Alle uitsprongen met A-moeilijkheid, met uitzondering van ondersprong en streksprong van de plankjes

- A20 (gedeeltelijk): Uitsprongen: alle varianten

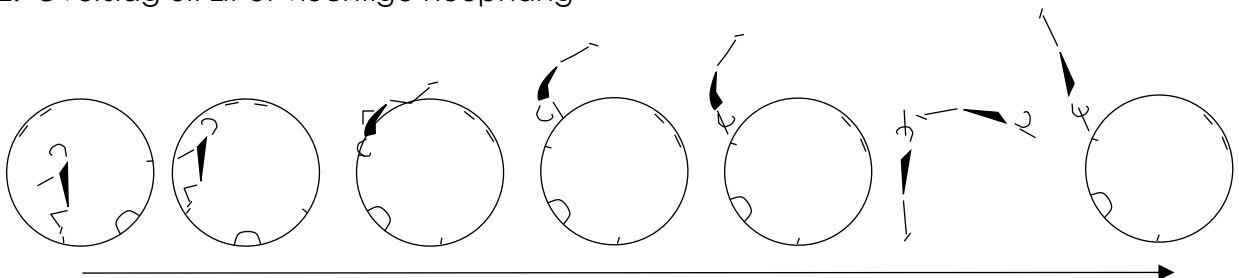
Alle sprongvarianten behoren tot deze structuurgroep, behalve de streksprong uit een stilstaand rad en de ondersprong (inclusief varianten met lengteasdraaien).

Voorbeelden:

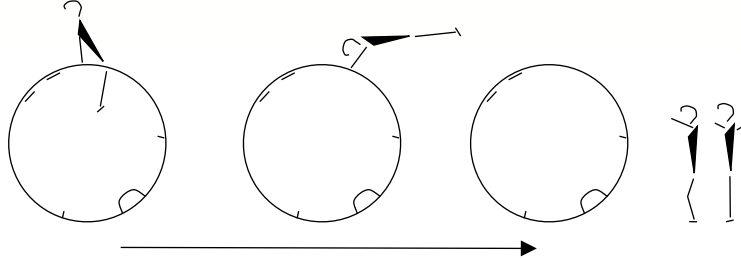
1. Tussendoor streksprong tot stand (voorwaarts of achterwaarts, inclusief varianten met vluchtig inhurken, ½ draai etc.)



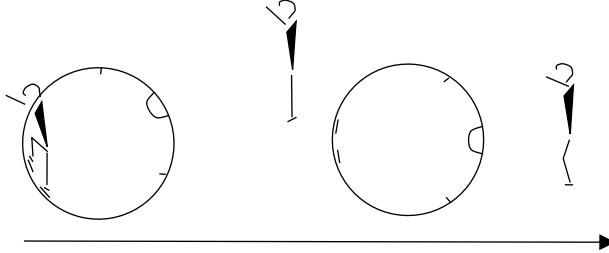
2. Overslag uit zit of vluchtige heuphang



3. Afzwaaien (bijv. uit steun)



4. Vanuit schredenstand tussendoor streksprong voorwaarts tot stand



XI Bruggen

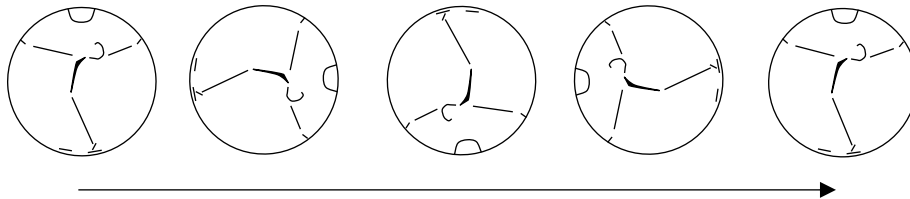
Alle geheel doorgeturnde bruggen in 1 binding of zonder bindingen (die niet al een hoger gehalte hebben)

- A4: Bruggen in 1 binding
- A5: Bruggen zonder bindingen

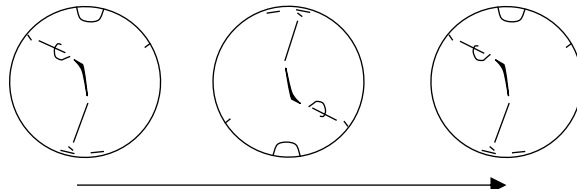
Bij een doorgeturnde brug wordt (slechts) een brugvariant geturnd, zonder greepwissel halverwege. Elementverbindingen van 2 verschillende bruggen zijn dus geen doorgeturnde brug.

Voorbeelden:

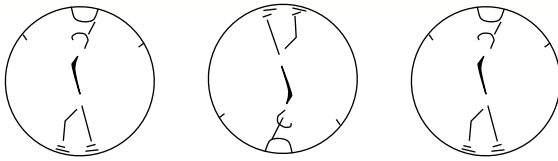
1. Schroefbrug (voorwaarts of achterwaarts)



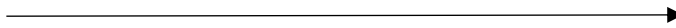
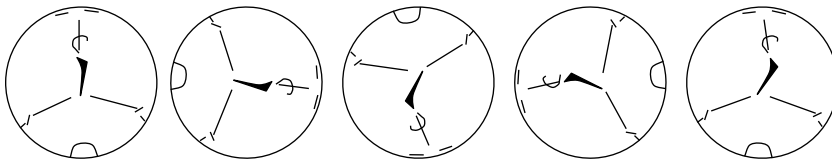
2. Kleine brug in 1 binding (voorwaarts of achterwaarts)



3. Grote brug in zonder bindingen (voorwaarts of achterwaarts)



4. Schredenbrug zonder bindingen (voorwaarts of achterwaarts; diverse spreidvarianten) **XVII**



XII Elementverbindingen met bück of vrije ½ draai

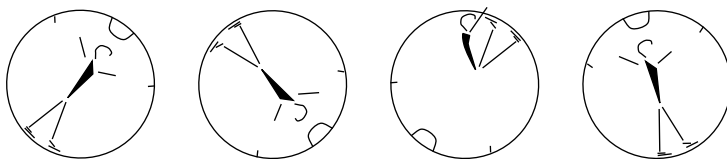
Alle vrije vluchten met bück en elementverbindingen met vrije ½ draai die niet al een hoger gehalte hebben

- A6 (gedeeltelijk): Vrije vluchten
- A8: alle elementverbindingen in 2 bindingen met vrije ½ draai
- A.12 (gedeeltelijk): alle elementverbindingen in 1 binding met minimaal ½ draai

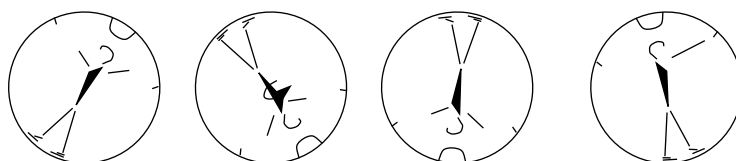
Voor de erkenning van de structuurgroep is vereist dat (1) zelfstandig een bück (hoek < 80 graden) of vrije ½ draai (een halve draai onderste boven geturnd, handen vrij) is geturnd en (2) het onderdeel voldoet aan de minimumeisen om als A-element te tellen. Het is voor de erkenning dus niet altijd nodig dat een volledige vrije vlucht is geturnd.

Voorbeelden:

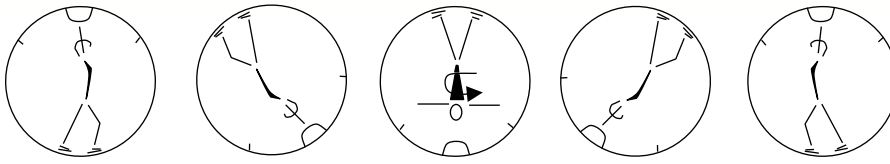
1. Vrije vlucht met bück in 2 riemen (voorwaarts of achterwaarts)



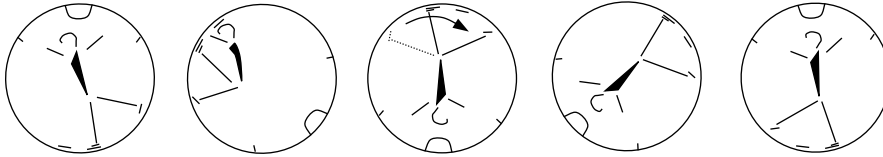
2. Van vrije vlucht achterwaarts (1/2 draai vrij) in de vrije vlucht voorwaarts of de ligsteun voorwaarts



3. Van de grote brug in 2 riemen voorwaarts (1/2 draai vrij) in de grote brug achterwaarts



4. Schrede vrije vlucht met bück (voorwaarts, achterwaarts of met 1/2 draai) **XVII**



XIII Vrije vluchten

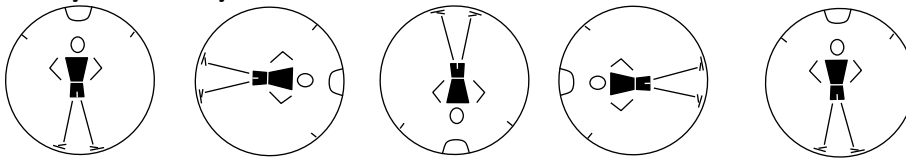
Alle vrije vluchten die niet al een hoger gehalte hebben

- A6: Vrije vluchten

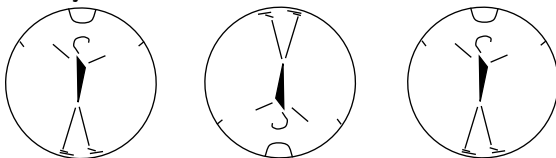
Een vrije vlucht is een complete radomwenteling met één of twee voeten in de bindingen, armen vrij zijwaarts. Dit mogen ook elementverbindingen zijn van verschillende varianten van de vrije vlucht.

Voorbeelden:

1. Vrije vlucht zijwaarts

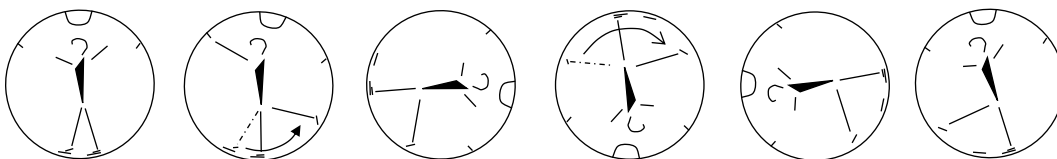


2. Vrije vlucht voorwaarts of achterwaarts



3. Elementverbindingen met schrede vrije vlucht (voorwaarts of achterwaarts)

XVII



XIV Elementverbindingen met ½ draai (in 1 of 2 bindingen)

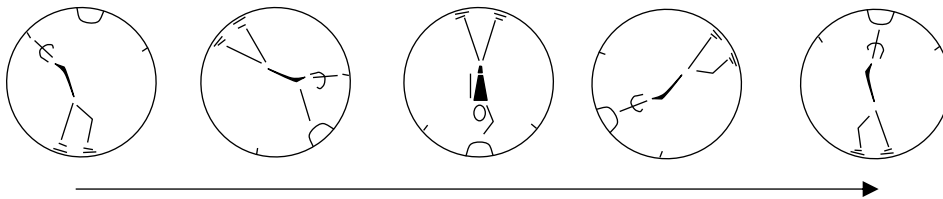
Alle elementverbindingen in 1 binding met ½ draai (ondersteboven geturnd) en elementverbindingen in 2 bindingen met een A-moeilijkheidsgraad

- A7 (deels): Alle elementverbindingen in 2 bindingen met 2 brugvarianten
- A8: Alle elementverbindingen in 2 bindingen met een vrije ½ draai
- A9: Alle elementverbindingen in 2 bindingen met een dubbele draai
- A12: Alle elementverbindingen in 1 binding met minstens een ½ draai

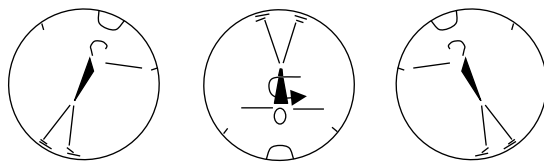
Om te tellen als A-element, moet een elementverbinding met ½ draai in 2 bindingen hetzij (1) bestaan uit 2 brugvarianten, of (2) de ½ draai moet vrij worden geturnd, of (3) er moet ondersteboven een dubbele draai (1/2 draai in en ½ draai uit) worden geturnd.

Voorbeelden:

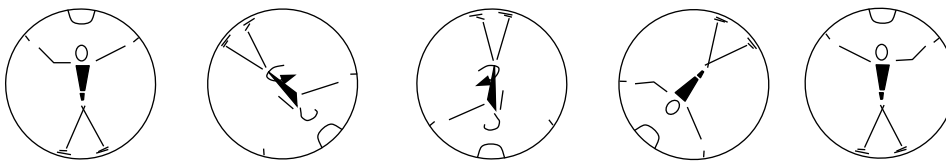
1. Elementverbindingen van de (kleine of grote) brug in 2 bindingen voorwaarts en de (grote of kleine) brug achterwaarts



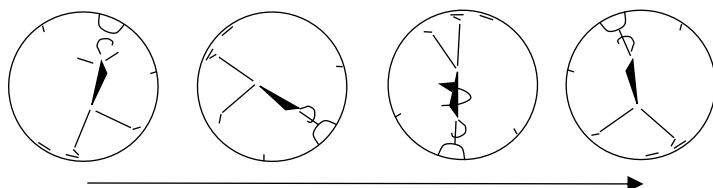
2. Elementverbindingen van ligsteun voorwaarts en ligsteun achterwaarts met 1/2 draai vrij



3. Van schroefstand in 2 riemen achterwaarts over de parallelstand in de schroefstand achterwaarts (ook voorwaarts mogelijk)



4. Van ligsteun aan de hoepelgrepen met vooropspreiden voorwaarts (in- of uitdraaien) in de ligsteun met vooropspreiden aan de hoepelgrepen achterwaarts **XVII**



XV Onderdelen en elementverbindingen met minimaal ½ vrije vlucht

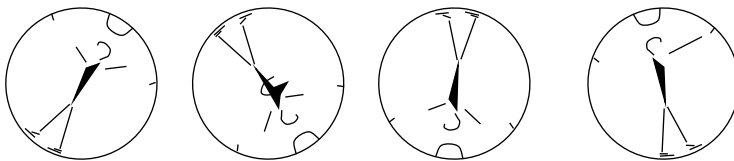
Alle onderdelen en elementverbindingen in 1 of 2 bindingen ½ vrije vlucht met een A-moeilijkheidsgraad

- A6: Vrije vluchten
- A8 (deels): Alle elementverbindingen in 2 bindingen met vrije ½ draai
- A.11 (deels): Alle elementverbindingen in 1 binding waarbij elk afzonderlijk element al een A is
- A.12 (deels): Alle elementverbindingen in 1 binding met minimaal ½ draai

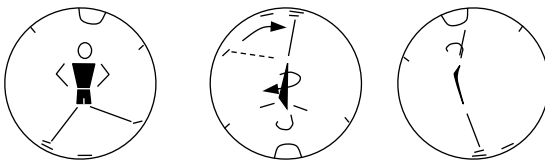
Minimaal ½ radomwenteling moet in vrije vlucht zijn geturnd (armen vrij zijwaarts). Deze structuurgroep kan met A-moeilijkheid worden geturnd door (1) een volledige vrije vlucht te turnen, (2) direct voor of na een ½ vrije vlucht (ondersteboven) een vrije ½ draai te turnen, (3) direct voor of na een ½ vrije vlucht in 1 binding (ondersteboven) een ½ draai te turnen of (4) een elementverbinding te turnen van een ½ vrije vlucht in 1 binding met een ander A-element – bijvoorbeeld een brug in 1 binding.

Voorbeelden:

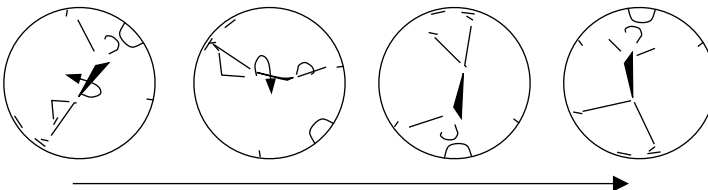
1. Elementverbinding met ½ radomwenteling in vrije vlucht en vrije ½ draai (gevolgd door ligsteun of grote brug) **XIV**



2. Van de vrije vlucht met zijwaarts opspreiden in de rolrichting (1/4 draai vrij) in de grote brug achterwaarts



3. Van ligsteun op het achterste plankje met de voet naast de knie met gekruiste gemengde greep achterwaarts (uitdraaien) over de kleine brug voorwaarts (indraaien, vooropspreiden) in de vrije vlucht met vooropspreiden achterwaarts **XVII**



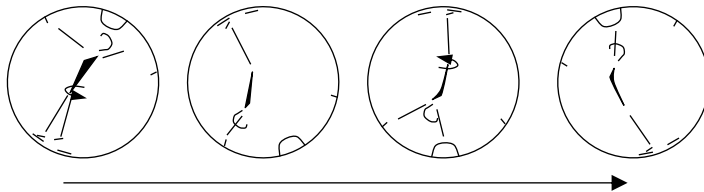
XVI Eenarmige onderdelen en elementverbindingen (in 1 of 2 bindingen)

Alle eenarmige onderdelen en elementverbindingen van eenarmige elementen met een A-moeilijkheidsgraad

In theorie zijn eenarmige varianten denkbaar van alle categorieën A-onderdelen in 1 of 2 bindingen met uitzondering van de vrije vluchten: A1, A2, A4, A7, A8, A9, A11 en A12. Eenarmige A-onderdelen zijn echter fysiek relatief zwaar en de meeste varianten passen daarom in de didactische opbouw van het ROL niet bij niveau 6 en 5, waar deze structuurgroep gevraagd wordt.

Voorbeeld:

1. Van de balansligsteun op het voorste plankje achterwaarts (onderdoor draaien) over de kleine brug éénarmig voorwaarts (ompakken van de vrije hand aan de tegenoverliggende hoepelgreep en onder de voorste arm doordraaien) in de grote brug éénarmig achterwaarts **XIV**



XVII Onderdelen en elementverbindingen in 1 binding met (min. 1/2 radomwenteling) voor-, achter-, zij- of gekruist opspreiden

Alle elementverbindingen in 1 binding waarin minimaal 1/2 radomwenteling met voor- achter- zij- of gekruist opspreiden wordt geturnd met A-moeilijkheid

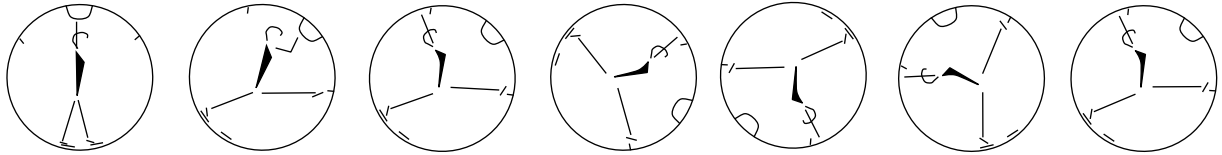
- A4 (deels): Bruggen in 1 binding
- A.11 (deels): Alle elementverbindingen in 1 binding waarbij elk afzonderlijk element al een A is
- A.12 (deels): Alle elementverbindingen in 1 binding met minimaal 1/2 draai

Deze structuurgroep kan met A-moeilijkheid worden geturnd (1) een schredenbrug te turnen, eventueel gecombineerd met een andere brugvariant, (2) een volledige vrije vlucht te turnen, (3) een voorwaarts en achterwaarts element te combineren (1/2 draai in omgekeerde positie), of (4) een elementverbinding te turnen van een 1/2 vrije vlucht met een brug of een ligsteun ruglings.

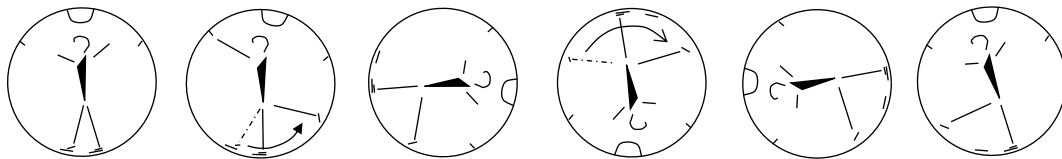
N.B. een doorgeturnde brug (A.4) is een basiselement en geen elementverbinding en kan dus niet worden gecombineerd met deze structuurgroep. Halverwege het onderdeel dient er een positiewissel plaats te vinden.

Voorbeelden:

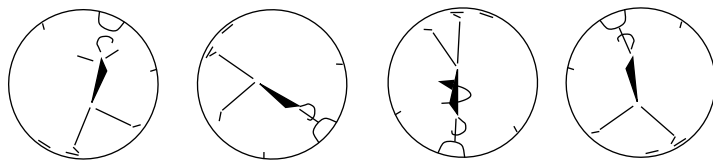
- Schredenbrug in 1 binding (voorwaarts of achterwaarts; diverse spreidvarianten mogelijk) **XI**



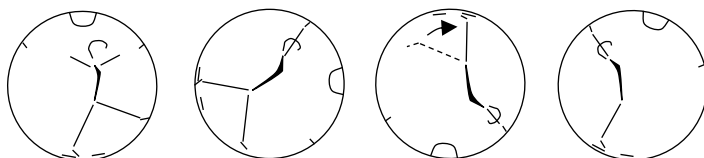
- Schrede vrije vlucht (voorwaarts of achterwaarts) **XIII**



- Elementverbinding van ligsteun aan de hoepelgrepen met vooropspreiden voorwaarts (1/2 draai) met ligsteun aan de hoepelgrepen achterwaarts **XIV** en **XVIII**



- Van vrije vlucht op het achterste plankje met voor opspreiden voorwaarts in de kleine brug voorwaarts **XV**



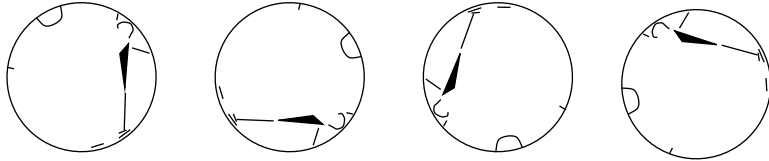
XVIII Ligsteunen

Alle onderdelen en elementverbindingen in ligsteun met A-moeilijkheid

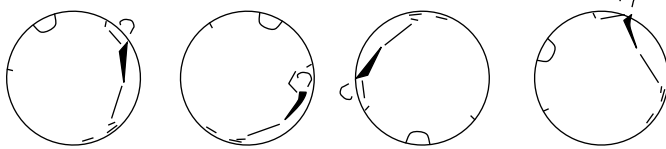
- A.1: Ligsteun ruglings in 1 binding
- A.2: Hoge ligsteun in 1 binding
- A8 (deels): Alle elementverbindingen in 2 bindingen met een vrije ½ draai
- A12 (deels): Alle elementverbindingen in 1 binding met minstens een ½ draai

Naast de ligsteun ruglings en de hoge ligsteun in 1 binding, kan deze structuurgroep ook geturnd worden als een elementverbinding van ligsteun voorwaarts en ligsteun achterwaarts met vrije halve draai in 2 bindingen of met een willekeurig uitgevoerde halve draai (en willekeurige spreidvariant) in 1 binding.

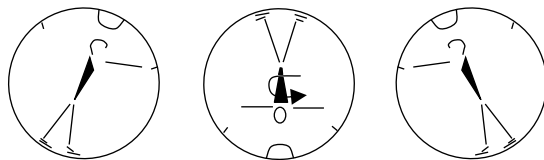
1. Ligsteun ruglings (voorwaarts of achterwaarts)



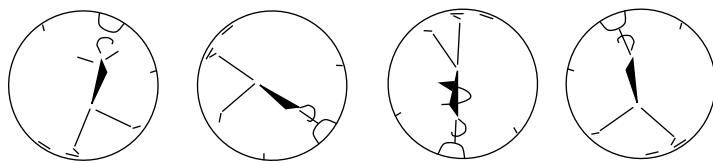
2. Hoge ligsteun (voorwaarts of achterwaarts)



3. Van ligsteun voorwaarts (1/2 draai vrij) in de ligsteun achterwaarts **XIV**



4. Van ligsteun met gekruiste ellegreep aan de hoepelgrepen voorwaarts (uitdraaien met voorspreiden) in de ligsteun met voor opspreiden aan de hoepelgrepen achterwaarts **XIV** en **XVII**



Toegevoegde structuurgroepen: B+-onderdelen

De ROL kent, naast de 10 structuurgroepen uit de COP 2023+, 9 toegevoegde structuurgroepen. Sommige structuurgroepen kunnen ook worden vervuld door het turnen van een B-element of hoger. In dit hoofdstuk wordt per structuurgroep een zo volledig mogelijk overzicht gegeven van elementen met minimaal een B-waarde binnen deze structuurgroep. Wij beperken ons hier tot de toegevoegde structuurgroepen die op niveau 4 en hoger worden gevraagd met minimaal een A-gehalte (zie de gehaltecatalogus van de COP 2023+ voor een overzicht van welke gehalteonderdelen horen bij de structuurgroepen I t/m X):

- XI Bruggen
- XII Elementverbindingen met bück of vrije ½ draai
- XIII Vrije vluchten
- XIV Elementverbindingen met ½ draai (in 1 of 2 bindingen)
- XVII Elementverbindingen in 1 binding met spreidvarianten

XI Bruggen (met of zonder bindingen)

- B2: Reuzenbrug in 1 binding
- B3: Reuzen(hoepel)brug achterwaarts zonder bindingen
- B4: Reuzen(hoepel)brug voorwaarts zonder bindingen
- B5: Bruggen eenarmig
- C2: Eenarmige reuzenbrug in 1 binding
- C3: Reuzenbrug voorwaarts zonder bindingen met handen aan de greepsport
- C4: (Hoogspagaat achterwaarts vrij), reuzenbrug achterwaarts
- D3: Reuzenbrug zonder bindingen eenarmig

XII Elementverbindingen met bück of vrije ½ draai

- B8: Elementverbindingen met bück achterwaarts en bück voorwaarts
- B11: Elementverbindingen met bück en 1/2 draai
- C5: Elementverbindingen met bück met gesloten benen en 1/2 draai

XIII Vrije vluchten

- B9: Van vrije vlucht met opspreiden of met vooropspreiden op de voorste dwarsgreep voorwaarts (vrije 1/2 draai) in de vrije vlucht met vooropspreiden achterwaarts
- B12: Elementverbindingen met dubbele draai, één daarvan is een vrije draai

XIV Elementverbindingen met ½ draai (in 1 of 2 bindingen)

- B8: Elementverbindingen met bück achterwaarts en bück voorwaarts
- B11: Elementverbindingen met bück en 1/2 draai
- B12: Elementverbindingen met dubbele draai, één daarvan is een vrije draai
- C5: Elementverbindingen met bück met gesloten benen en 1/2 draai

XVII Elementverbindingen in 1 binding met spreidvarianten

- B9: Van vrije vlucht met opspreiden of met vooropspreiden op de voorste dwarsgreep voorwaarts, (vrije 1/2 draai) in de vrije vlucht met vooropspreiden achterwaarts