

Gehaltecatalogus

Spiralen

2026.2

Nederlandse vertaling van de
IRV Spiral (SP) Difficulty Catalogue 2026
Geldig vanaf januari 2026

Inhoudsopgave

| | |
|--|----|
| Voorwoord..... | 4 |
| Richtingswissels tellen..... | 6 |
| B-onderdelen..... | 8 |
| Onderdelen in de grote spiraal..... | 8 |
| Centrale onderdelen in de grote spiraal | 8 |
| Onderdelen in de kleine spiraal | 17 |
| B20: Centrale onderdelen in de kleine spiraal | 17 |
| B21: Decentrale onderdelen in de kleine spiraal | 18 |
| B22: Onderdelen met bijzondere overgangen | 19 |
| C-onderdelen..... | 21 |
| Onderdelen in de grote spiraal..... | 21 |
| Centrale onderdelen in de grote spiraal | 21 |
| Onderdelen in de kleine spiraal | 32 |
| C20: IX Centrale onderdelen in de kleine spiraal op de onderste hoepel | 32 |
| C21: VIII Centrale onderdelen in de kleine spiraal op de bovenste hoepel | 35 |
| C22: Decentrale onderdelen in de kleine spiraal | 37 |
| C23: Onderdelen met bijzondere overgangen | 39 |
| D-onderdelen..... | 44 |
| Onderdelen in de grote spiraal..... | 44 |
| Centrale onderdelen in de grote spiraal | 44 |
| D3: Onderdelen met bijzondere overgangen (in bindingen) | 47 |
| Onderdelen in de kleine spiraal | 66 |

| | |
|---|----|
| D20: IX Centrale onderdelen in de kleine spiraal op de onderste hoepel | 66 |
| D21: VIII Centrale onderdelen in de kleine spiraal op de bovenste hoepel | 68 |
| D22: Decentrale onderdelen in de kleine spiraal | 71 |
| D23: Onderdelen met bijzondere overgangen | 72 |
| Onderdelen in de verticale spiraal | 73 |
| D30: Verticale spiraal met variaties op de standpositie | 73 |
| E-onderdelen | 75 |
| Onderdelen in de grote spiraal | 75 |
| Centrale onderdelen in de grote spiraal | 75 |
| E6: Onderdelen en onderdelen met bijzondere overgangen (zonder bindingen) | 81 |
| Onderdelen in de kleine spiraal | 88 |
| E20: Centrale onderdelen in de kleine spiraal op de onderste hoepel | 88 |
| E21: Decentrale onderdelen in de kleine spiraal | 90 |
| E22: Onderdelen met bijzondere overgangen | 90 |
| Onderdelen in de verticale spiraal | 93 |
| E30: Verticale spiraal met variaties op de standpositie | 93 |
| E31: Verticale spiraal zonder plaatsing van de voeten | 93 |

Voorwoord

De IRV Gehaltecatalogus Spiralen 2026 vervangt de Gehaltecatalogus Spiralen 2023+ V2.2 en wordt samen met de IRV Rhönrad jurybepalingen 2026 uitgebracht. Deze catalogus bevat nieuw ingediende elementen, evenals updates, correcties en wijzigingen in de bestaande elementen. Een overzicht van de wijzigingen is te vinden in het bijbehorende document "Nieuwe elementen ingediend en updates - 2026".

Opmerkingen over het gebruik van de IRV Gehaltecatalogus Spiralen:

- Algemene regels voor het erkennen van gehalteonderdelen, de definitie van grote/kleine/verticale spiraal en gedetailleerde informatie over het herhalen van onderdelen zijn te vinden in de IRV Code of Points 2026.
- In de grote spiraal wordt één element dat wordt uitgevoerd in twee opeenvolgende rad omwentelingen (bijv. parallelstand) een "onderdeel" genoemd, terwijl twee verschillende elementen die worden uitgevoerd binnen twee rad omwentelingen (bijv. ROT1: Parallelstand, ROT2: Eenarmige parallelstand) een "onderdeel met elementverbinding" of gewoon een "elementverbinding" worden genoemd. Als de gymnast slechts één rad omwenteling uitvoert direct voor of na een overkantelen turnt, wordt dit geteld als één enkele rad omwenteling en niet als een onderdeel.
- De structuurgroepen worden voor elk gehalteonderdeel in het rood weergegeven (bijv. I, VIII). Structuurgroepen met haakjes (bijv. (VI)) geven aan dat er verschillende versies van een element bestaan en de structuurgroepen zijn afhankelijk van de versie.
- Houd er rekening mee dat alleen B-, C-, D- en E-elementen aan structuurgroepen voldoen. Er zijn geen structuurgroepen toegewezen aan A-elementen.

Onderdelen, elementen en variaties:

In de grote spiraal wordt één element dat wordt uitgevoerd in twee opeenvolgende rad omwentelingen (bijv. parallelstand) een "onderdeel" genoemd, terwijl twee verschillende elementen die worden uitgevoerd binnen twee rad omwentelingen (bijv. ROT1: Parallelstand, ROT2: Eenarmige parallelstand) een "onderdeel met elementverbinding" of gewoon een "elementverbinding" worden genoemd. Als de gymnast slechts één rad omwenteling uitvoert direct voor of na een overkantelen turnt, wordt dit geteld als één enkele rad omwenteling en niet als een onderdeel. In de kleine en verticale spiraal is een onderdeel hetzelfde als een element.

De elementen in de gehaltecatalogus worden eerst genummerd op basis van hun gehalte, vervolgens op basis van een categorie van onderdelen en ten slotte op basis van een letter om ze te onderscheiden. Bijvoorbeeld: B6c heeft gehalte B, valt in de categorie B6 (onderdelen die bestaan uit een elementenverbinding) en is het derde element van die categorie.

Voorbeelden of variaties van elementen worden vermeld in de kolom 'Voorbeeld' en zijn eveneens genummerd, bijvoorbeeld B6c.1). Deze voorbeelden zijn bedoeld om verschillende manieren te illustreren om het element uit te voeren en zijn niet uitputtend, wat betekent dat verdere variaties vaak mogelijk zijn. Het uitvoeren van verschillende variaties in dezelfde oefening is meestal een herhaling. Meer informatie over elementherhaling is te vinden in de CoP2026 - versie 2026.1

Richtingswissels tellen

Een richtingswissel telt altijd als gehalteonderdeel samen met de twee volgende radomwentelingen of kleine spiraal. Het gehalte van een wissel telt slechts één keer in een oefening, ook wanneer het navolgende onderdeel verschillend is. Als een wissel twee keer wordt uitgevoerd, dan telt het gehalte van het onderdeel dat na de tweede wissel wordt uitgevoerd, in plaats van het gezamenlijke hogere gehalte. Wanneer echter dezelfde twee radomwentelingen na een andere wissel worden geturnd, telt dit **wel** als twee verschillende onderdelen.

Voorbeeld: De gymnast turnt een kantelwissel in grote spiraal, gevolgd door twee radomwentelingen in parallelstand in gesloten stand. Dit telt als B onderdeel. Later in de oefening turnt de gymnast een kantelwissel, gevolgd door twee radomwentelingen in parallelstand met één been opgespreid. De tweede kantelwissel wordt hier gezien als een herhaling en telt dus niet mee voor het gehalte. De parallelstand met opspreiden wordt wel geteld als A onderdeel.

Een overzicht van alle verschillende richtingswissels:

| | | |
|---|--------------|------------------|
| Wissel (met handen) | in bindingen | zonder bindingen |
| Vrije wissel | in bindingen | zonder bindingen |
| Kantelwissel | in bindingen | zonder bindingen |
| Combinatie van vrije wissel en kantelwissel | in bindingen | |
| Ruglingse wissel met een navolgend ruglings element (geen kantelwissel) | in bindingen | zonder bindingen |
| Overstap kantelwissel | | zonder bindingen |
| Vrije overstap kantelwissel | | zonder bindingen |
| Overstap kantelwissel uit een dwarsstand (bijvoorbeeld spagaat kantelwissel) | | zonder bindingen |
| (Vrije) wissel met ½ draai zonder wissel van rolhoepel, voor of na een parallelbrug | | zonder bindingen |

Een richtingswissel wordt als herhaling gezien wanneer hij enkel verschilt in:

- de combinatie van de navolgende elementen,
- het uitvoeren voor of na de eerste radomwenteling,
- het uitvoeren als enkele, dubbele of drievoudige wissel.

Wissels leiden **niet** tot herhaling in de volgende gevallen:

- als ze niet in dezelfde categorie vallen als in bovenstaande opsomming,
- als ze verschillende gehalten hebben,
- als ze worden uitgevoerd vanuit voorwaartse en achterwaartse dwarsposities.

Voorbeeld: een vrije richtingswissel in bindingen en een vrije richtingswissel zonder bindingen tellen als twee verschillende elementen, omdat wissels met en zonder bindingen altijd verschillend zijn.

Echter een vrije richtingswissel gevolgd door een vrije vlucht en een vrije richtingswissel gevolgd door een ruglingse parallelstand worden gezien als dezelfde wissels en deze wordt dus maar één keer geteld.

B-onderdelen

Onderdelen in de grote spiraal

Centrale onderdelen in de grote spiraal

B1: Basiselementen in bindingen

| B1a: | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---------------------------------------|---|---|
| Alle onderdelen in dwarsstand | B1a.1): Ligsteun (alle varianten) B1a.2): Schroefstand (alle varianten) | |
| B1b: II | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
| Alle ruglings geturnde basiselementen | B1b.1): Parallelstand ruglings geturnd B1b.2): Schroefstand voorwaarts ruglings geturnd B1b.3): Parallelstand met zijwaarts opspreiden ruglings geturnd. | B1b.1): Voetdruktechniek en trapezehang toegestaan B1b.2): Een combinatie van voetdruktechniek en trapezehang is toegestaan. B1b.3): Voetplaatsing van het spreidbeen: de gehele sport is standzone. |

B2: Basiselementen zonder bindingen

| B2a: | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---|-----------|--|
| Zijspagaat (=Parallelstand op de spreidsporten) | | <p><u>Uitvoering:</u> Zijspagaat wordt gedefinieerd als parallelstand op de spreidsporten resp. op de hoepels met contact met de overeenkomstige spreidsport, dat betekent de voet/teen sluit direct aan de spreidsport aan (tot 10cm afwijking = erkend!)</p> <p><u>Greepsoort/ greepzone:</u> ondergreep aan de dwarsgrepen</p> <p><u>Erkenning:</u> Variaties op de standzone – ook als de hoek van de benen 180° of bijna 180° bedraagt – worden niet als zijspagaat erkend. In dat geval wordt het onderdeel als parallelstand zonder bindingen met spreidvariant met het overeenkomstige gehalte erkend.</p> |
| B2b: IV | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
| Schroefstand zonder bindingen | | <p><u>Erkenning:</u> Alleen bij een echte schroefstand (de tegenarm van de voorste voet pakt de voorste sportgreep, overeenkomstig daarbij de achterste arm en het achterste been)</p> |

B3: Bruggen met en zonder bindingen

| B3a: III | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---|---|---|
| <p>Alle bruggen (met bindingen)</p> | <p>B3a.1): Kleine brug (alle varianten) B3a.2): Schroefbrug (alle varianten) B3a.3): Parallelbrug ruglings geturnd (alle varianten in bindingen)</p> | <p>B3a.2): <u>Erkenning:</u> Alleen bij een echte schroefbrug (de tegenarm van de voorste voet pakt de voorste sportgreep, overeenkomstig daarbij de achterste arm en het achterste been)</p> |
| B3b: III + IV | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
| <p>Alle bruggen zonder bindingen met spreidstand op de onderste hoepel resp. de rad dwarsverbindingen</p> | <p>B3b.1): Brug achterwaarts met spreidstand op de onderste hoepel midden tussen de planksporten en spreidsport (in en tegen de rolrichting) aan de sportgrepen B3b.2): Spagaatbrug voorwaarts</p> | <p>B3b.2): <u>Uitvoering:</u> De spagaat wordt gedefinieerd als stand op de spreidsporten resp. op de hoepels met contact met de overeenkomstige spreidsport, dat betekent de voet/teen sluit direct aan de spreidsport aan (tot 10cm afwijking = erkend!) <u>Greepsoort/ greepzone:</u> buitengreep aan de hoepelgrepen <u>Erkenning:</u> Variaties op de standzone – ook als de hoek van de benen 180° of bijna 180° bedraagt – worden niet als spagaat erkend. In dat geval wordt het onderdeel als brug zonder bindingen erkend.</p> |

B4: | Vrije vluchten en element combinaties

| B4a: | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---------------------|--|-------------------------|
| Alle vrije vluchten | B4a.1): Vrije vlucht in parallelstand B4a.2): Vrije vlucht (alle varianten) | |

B5: | Onderdelen met elementverbindingen met bück voorwaarts

| B5a: | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---|--|--|
| Alle onderdelen met elementverbindingen met bück voorwaarts en A-element of B-element | B5a.1): RO 1: Van vrije vlucht voorwaarts over de bück voorwaarts in de vrije vlucht voorwaarts RO 2: Parallelstand B5a.2): RO 1: Ligsteun voorwaarts RO 2: Van vrije vlucht voorwaarts over de bück voorwaarts in de vrije vlucht voorwaarts | <p>De bück kan in de eerste of tweede radomwenteling van het onderdeel met elementverbinding geturnd worden.</p> <p><u>Ideale uitvoering van de bück:</u> De handen gesloten vrij ter hoogte van de voorste voet. "Neus aan de knie", de hoek tussen het bovenlichaam en het voorste been nagenoeg gesloten (de buik tegen het bovenbeen van het voorste been)</p> <p><u>Ideale uitvoering van de radloopzone bij onderdelen met bück:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bück voorwaarts: Bij elementverbindingen met bück voorwaarts wordt de bück pas ingezet als de voorste greepsport bij de vloer is. De bück moet beëindigd zijn (= het lichaam weer gestrekt), als het gebied in het midden tussen de achterste spreidsport en het achterste plankje bij de vloer is. <p><u>Geen erkenning van de bück:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bück voorwaarts: De hoek tussen het bovenlichaam en het voorste been is groter dan 80° - Bück voorwaarts: De bück wordt pas nadat de achterste dwarsgreep bij de vloer is ingezet en pas beëindigd als het voorste plankje bij de vloer is. <p><u>Berekening bij het niet erkennen van de bück:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gehaltejury: Wordt een onderdeel met bück niet erkend op vloer van bovengenoemde fouten, dan wordt de radomwenteling als vrije |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>vlucht gewaardeerd. Het gehalte van het gehele onderdeel wordt in combinatie met de waarde van de tweede radomwenteling gegeven.</p> <p>- Uitvoeringsjury: de uitvoeringsjury geeft aftrek voor de heupbuiging, armbeweging en/of het zich niet houden aan de radloopzone. Fouten van het hoofd en de hand(en) worden als kleine aftrek gerekend en zijn niet relevant voor de erkenning van de bück.</p> |
|--|--|--|

B6: Onderdelen met elementverbindingen

| B6a: Verschillende structuurgroepen mogelijk | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---|---|--------------------------------|
| <p>Alle onderdelen met elementverbindingen waarbij elk element al een B- onderdeel is</p> | <p>B6a.1): I RO 1: Vrije vlucht voorwaarts RO 2: Vrije vlucht in parallelstand</p> <p>B6a.2): V RO 1: Eenarmige ligsteun achterwaarts (1/2^e draai) RO 2: Eenarmige ligsteun voorwaarts</p> <p>B6a.3): II RO 1: Parallelstand ruglings geturnd RO 2: Parallelstand met zijwaarts opspreiden, ruglings geturnd</p> <p>B6a.4): III + IV + V RO 1: Spagaat achterwaarts (1/2^e draai) RO 2: Spagaat voorwaarts</p> | |

| B6b: VII | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---|---|---|
| <p>Alle onderdelen met elementverbinding met een decentraal element</p> | <p>B6b.1): RO 1: Parallelstand (in de bindingen) RO 2: Parallel hoekhang/hurkhang</p> <p>B6b.2): RO 1: Parallel spreidhoekhang RO 2: Parallelstand (zonder bindingen)</p> | <p>In het geval van een grote aftrek bij de overgang van het decentrale element naar het centrale element (= het aanraken van de vloer om een val te voorkomen en het op twee hoepels komen) geldt onderstaande voor gehalte en uitvoering.</p> <p>... voor B6b.1): <u>Erkenning</u>: Erkend als B-onderdeel als het decentrale element in de tweede radomwenteling geturnd wordt. In dit geval wordt de aftrek, die in dit (erkende) onderdeel opgetreden is, onafhankelijk van de grote aftrek geteld, die bij de overgang naar het volgende onderdeel plaats vindt en daarbij aanvullend afgetrokken.</p> <p>... voor B6b.2): <u>Erkenning</u>: Geen erkenning als het decentrale element in de eerste radomwenteling geturnd wordt. De grote aftrek geldt voor het geturnde onderdeel, geen verdere aftrek.</p> |
| B6c: V | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
| <p>Alle onderdelen met elementverbinding met een radomwenteling sportenloop met hele draai.</p> | <p>B6c.1): RO 1: Sportenloop met hele draai. RO 2: Parallelstand zonder bindingen</p> | |

| B6d: IV | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|---|---|
| Alle onderdelen met gelopen handenstand | <p>B6d.1):</p> <p>RO 1: Parallelstand met zijwaarts opspreiden zonder bindingen (ompakken)</p> <p>RO 2: Handenstand (= van hoekstand op de onderste hoepel bij de spreidsport met greep aan de hoepelgrepen voorwaarts (gelopen/ de voeten één voor één plaatsen) in de grote brug op de onderste hoepel tussen het achterste plankje en de onderste spreidsport voorwaarts)</p> | Andere eindposities worden erkend (bijv. in de grote brug op beide hoepels) |
| B6e: IV | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
| Alle onderdelen met gelopen overslag achterwaarts | <p>B6e.1):</p> <p>RO 1: "Overslag achterwaarts" (=van de brug op de onderste hoepel tussen het achterste plankje en onderste spreidsport aan de hoepelgrepen achterwaarts (gelopen) de voeten één voor één plaatsen) in de hoekstand op de onderste hoepel tussen het voorste plankje en voorste spreidsport aan de hoepelgrepen achterwaarts)</p> <p>RO 2: Parallelstand</p> | Alle varianten worden erkend. |

B7: Onderdelen met richtingswissel als overgang.

| B7a: | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|--|--|
| <p>Alle A-onderdelen (ook: onderdelen met elementverbinding met A-gehalte) met varianten van richtingswissels (geen kantelwissel) aan het begin of na één radomwenteling</p> <p>Extra structuurgroepen mogelijk</p> | <p>B7a.1): (Vrije dubbele richtingswissel) Parallelstand</p> <p>B7a.2): VI RO 1: Parallelstand zonder bindingen richtingswissel RO 2: Parallelstand zonder bindingen</p> | <p><u>Erkenning:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Geen erkenning, als het rad tijdens de richtingswissel kort op beide hoepels komt. Dan wordt alleen het gehalte van het geturnde onderdeel gerekend. - Geen erkenning als er meer dan 3 richtingswissels tijdens de overgang plaats vinden. Dan wordt alleen het gehalte van het geturnde onderdeel gerekend. |
| B7b: | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
| <p>Onderdelen (ook onderdelen met elementverbinding) met willekeurig voorafgaand een kantelwissel of een variant van de overstapkantelwissel</p> <p>[NB: Uitzonderingen: elementen die al als C- of D-element gedefinieerd zijn]</p> <p>Extra structuurgroepen mogelijk</p> | <p>B7b.1): II (Kantel- en richtingswissel) Schroefstand achterwaarts ruglings geturnd.</p> <p>B7b.2): VI (Overstapkantelwissel) Parallelstand zonder bindingen</p> <p>B7b.3): [voorafgaande onderdeel: Parallelstand ruglings geturnd] (Kantel- en richtingswissel) Parallelstand</p> | <p><u>Erkenning:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - De kantelwissel (in bindingen) en de overstapkantelwissel mag alleen in het begin van een onderdeel geturnd worden. - Geen erkenning, als het rad tijdens de richtingswissel kort op beide hoepels komt. Ongeacht op welk punt van de richtingswissel het rad op beide hoepels komt. Dan wordt alleen het gehalte van het geturnde onderdeel gerekend. - Geen erkenning als er meer dan 3 richtingswissels tijdens de overgang plaats vinden. Dan wordt alleen het gehalte van het geturnde onderdeel gerekend. |

| B7c: VI | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---|---|---|
| <p>Overstapkantelwissel uit een voorafgaande brug op de onderste hoepel (schredenstand) aan de hoepelgrepen (ook eenarmig) zonder bindingen met willekeurig navolgende onderdeel.</p> | <p>[Voorafgaande onderdeel: brug op de onderste hoepel (willekeurige schredenstand) aan de hoepelgrepen zonder bindingen]</p> <p>B7c.1): (Overstapkantelwissel, ompakken) RO 1: Parallelstand met zijwaarts opspreiden RO 2: Parallelstand</p> | <p><u>Berekening:</u> Bij de voorafgaande brug kunnen de voeten in schredenstand op een willekeurige plaats op de hoepels tussen de plankjes en volgende bovenste spreidsport staan. (De voorste voet staat tussen het voorste plankje en voorste spreidsport en de achterste voet staat tussen het achterste plankje en achterste spreidsport). De overstapkantelwissel waardeert het navolgende onderdeel op tot een B-onderdeel.</p> <p>- Geen erkenning, als het rad tijdens de richtingswissel kort op beide hoepels komt resp. een meervoudig aankantelen nodig is. Ongeacht op welk punt van de richtingswissel het rad op beide hoepels komt. Dan wordt alleen het gehalte van het geturnde onderdeel gerekend.</p> |

Onderdelen in de kleine spiraal

B20: Centrale onderdelen in de kleine spiraal

| B20a: IX | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---|--|--|
| <p>Alle onderdelen behalve parallelsteun en parallelsteun met opspreiden (dat betekent in bindingen)</p> <p><u>NB:</u> Parallelsteun met het rondzwaaien van het been en parallelsteun zonder bindingen met het rondzwaaien van het been (of andere varianten) zijn geen onderdelen, maar overgangen naar de verticale spiraal.</p> | <p>B20a.1): IX + X Parallelsteun in 1 binding met zijwaarts opspreiden eenarmig</p> <p>B20a.2): Parallelsteun met voor opspreiden op de onderste hoepelgreep in 1 binding of zonder bindingen</p> <p>B20a.3): Parallelsteun zonder bindingen (alle varianten)</p> <p>B20a.4): Parallelsteun op de spreidsport (hoepel bij de spreidsport) met bovengreep aan de bovenste hoepelgreep en sportgreep in rolrichting</p> <p>B20a.5): Parallelsteun zonder bindingen met kruislings opspreiden tegen de rolrichting</p> | <p>B20a.5): Lichaamshouding: De voet in de rolrichting wordt op de spreidsport resp. de hoepel tegen de rolrichting neergezet. De handen pakken de dwarsgrepen resp. de hoepels bij de dwarsgrepen.</p> <p><u>Erkenning:</u> Het buigen van het been tijdens deze kleine spiraal wordt eventueel afgetrokken als uitvoeringsfouten, het heeft geen effect op de erkenning van het onderdeel</p> |

B21: Decentrale onderdelen in de kleine spiraal

| B21a: IX | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---|--|--|
| <p>Alle onderdelen behalve diepe parallel spreidhoekstand</p> | <p>B21a.1): Diepe parallel spreidhoekstand eenarmig</p> <p>B21a.2): Diepe parallel spreidhoekstand op de onderste hoepel handen aan de onderste hoepel</p> | <p>Diepe parallel spreidhoekstand = A-onderdeel</p> <p>B21a.1): <u>Standzone:</u> De voeten bevinden zich op de onderste hoepel, hoek van de benen groter dan 70°. Het onderdeel kan op verschillende plaatsen van het rad geturnd worden.</p> <p><u>Greepsoort/ greepzone:</u> De ene hand pakt in bovengreep centraal ten opzichte van de voeten aan de bovenste hoepel of aan de bovenste hoepelgreep. De vrije arm bevindt zich in zijhouding resp. voorhooghouding.</p> <p><u>Lichaamspositie:</u> Het lichaamszwaartepunt bevindt zich ongeveer ter hoogte van een denkbeeldig vlak gevormd door beide hoepels (= bovenste en onderste hoepel) De arm aan de hoepel blijft grotendeels gestrekt. De radbeweging vindt plaats door verplaatsing van het lichaamsgewicht op de voeten en trek in de schouders. Het hoofd is in het verlengde van de wervelkolom.</p> <p>B21a.2) <u>Lichaamspositie:</u> De gymnast staat in parallel spreidhoekstand op de onderste hoepel, beide handen hebben vast aan de onderste hoepel. Het onderdeel kan op elke plek in het rad uitgevoerd worden. De armen en benen blijven gestrekt gedurende het gehele onderdeel Erkenning: Gebogen knieën kunnen resulteren in uitvoeringsaftrek. Het onderdeel wordt maar 1 maal erkend tijdens een oefening.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>B21 a3): Diepe parallelhoekstand</p> | <p>B21 a.3): <u>Standzone:</u> De voeten bevinden zich in gesloten stand op de onderste hoepel, resp. de onderste hoepelgreep. Het onderdeel kan op verschillende plaatsen van het rad geturnd worden.</p> <p><u>Greepsoort/ greepzone:</u> De handen pakken in bovengreep minstens schouderbreedte aan de bovenste hoepel.</p> <p><u>Lichaamspositie:</u> Het lichaamsswaartepunt bevindt zich ongeveer ter hoogte van een denkbeeldig vlak gevormd door beide hoepels (= bovenste en onderste hoepel)</p> <p>De armen aan de hoepels blijven grotendeels gestrekt. De radbeweging vindt overwegend door trek in de schouders. Het hoofd is in het verlengde van de wervelkolom.</p> |
|--|--|--|

B22: Onderdelen met bijzondere overgangen

| B22a: VI + IX | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|------------------|--|
| <p>Wissel zonder bindingen – ook vrij – of overstapkantelwissel en eventueel achteroverkantelen, draaien en verdere positiewissel van de voeten en handen.</p> <p>Diepe parallel spreidhoekstand</p> | | <p>Er zijn een veelvoud van wisselvarianties (vrij, met ompakken, overstapkantelwissel enz.) in samenhang met verdere draaien en positiewissels van de handen en voeten, die direct in de diepe parallel spreidhoekstand voeren.</p> <p><u>Berekening:</u> Het laatste onderdeel in de grote spiraal wordt overeenkomstig gerekend. De aansluitende overgang met wisselvariant waardeert de diepe parallel spreidhoekstand op tot een B-onderdeel.</p> <p><u>Uitvoering:</u> Het afglijden (en daarmee ook de in dit geval geturnde wisselvariant) is een eigen eenheid, dat betekent dat de uitvoeringsjury aftrek kan geven, die in deze eenheid optreden, onafhankelijk van de navolgende diepe parallel spreidhoekstand. Aftrek die alleen de diepe parallel spreidhoekstand betreffen worden extra afgetrokken.</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>B22a.1): (Richtingswissel zonder bindingen of overstapkantelwissel, achteroverkantelen) Diepe parallel spreidhoekstand</p> <p>B22a.2): (1/2^e draai en zijwaarts spreiden van de voet in rolrichting, richtingswissel in spreidstand met greep van de hand in de nieuwe rolrichting aan de bovenste hoepel) Diepe parallel spreidhoekstand</p> <p>B22a.3): (Vrije richtingswissel zonder bindingen, 1/2^e draai) Diepe parallel spreidhoekstand</p> | <p>B22a.1): De overstapkantelwissel vindt plaats aansluitend aan het laatste onderdeel in de grote spiraal. De gymnast voert direct daarna een achteroverkantelen uit waarbij de voeten in een parallel spreidpositie gebracht worden. Gelijker tijd pakken de handen de bovenste hoepel, hierdoor vindt het afglijden in de diepe parallel spreidhoekstand plaats.</p> <p>B22a.2): De 1/2^e draai en het zijwaarts spreiden van de voet in rolrichting vindt plaats aansluitend aan het laatste onderdeel in de grote spiraal. Bij de 1/2^e draai worden kortstondig de handen losgelaten. De gymnast buigt het been in de nieuwe rolrichting sterk, waardoor de radsnelheid afgeremd wordt en het rad op een nulpunt gebracht wordt. Gelijktijdig pakt de hand in de nieuwe rolrichting de hoepel. Door krachtig strekken van het been vindt de richtingswissel van het rad plaats, de tweede hand pakt de bovenste hoepel en het afglijden in de diepe parallel spreidhoekstand vindt plaats.</p> <p>B22a.3): Er wordt geturnd vanuit de parallelstand zonder bindingen, de voet tegen de rolrichting spreidt op de hoepel op, vrije enkelvoudige richtingswissel, 1/2^e draai (handen pakken de bovenste hoepel), diepe parallel spreidhoekstand</p> |
|--|---|---|

C-onderdelen

Onderdelen in de grote spiraal

Centrale onderdelen in de grote spiraal

C1: III Bruggen

| C1a: III + IV | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---|--|---|
| <p>Eenarmige brug zonder bindingen (alle varianten)</p> | <p>C1a.1): Brug in schredenstand op de onderste hoepel midden tussen plankje en spreidsport in rolrichting en plankje en spreidsport tegen de rolrichting aan de onderste hoepelgreep eenarmig voorwaarts</p> <p>C1a.2): Spagaat eenarmig voorwaarts</p> | <p>Voor alle variaties: <u>Erkenning:</u> Pakt de vrije hand voor de $\frac{3}{4}$ van het onderdeel geturnd is, wordt dat deel als brug zonder bindingen met overeenkomstige gehalte (B-onderdeel, zie B3b) gerekend.</p> <p>C1a.2): De spagaat wordt gedefinieerd als stand op de spreidsporten resp. op de hoepels met contact met de overeenkomstige spreidsport, dat betekent de voet/teen sluit direct aan de spreidsport aan (tot 10cm afwijking = erkend!)</p> <p><u>Greepsoort/ greepzone:</u> buitengreep aan de onderste hoepelgrepen</p> <p><u>Erkenning:</u> Variaties op de standzone – ook als de hoek van de benen 180° of bijna 180° bedraagt – worden <u>niet</u> als spagaat erkend. In dat geval wordt het onderdeel als brug zonder bindingen gerekend (zie C1a.1).</p> |

| C1b: III | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|--|---|
| <p>Parallelbrug ruglings geturnd zonder bindingen (alle spreidvarianten)</p> | <p>C1b.1: Parallelbrug ruglings geturnd zonder bindingen</p> <p>C1b 2): Parallelbrug ruglings geturnd met variatie van de stand- resp. greepzone (bijv. Parallelbrug ruglings geturnd zonder bindingen op de hoepel tussen het onderste plankje en de onderste spreidsport aan de sportgreep en aan de bovenste spreidsport).</p> <p>C1b.3): Parallelbrug met zijwaarts opspreiden ruglings geturnd zonder bindingen.</p> | <p>C1b.1: <u>Standzone:</u> beide voeten in gesloten stand op de onderste hoepel midden tussen de plankjes. <u>Greepsoort/ greepzone:</u> bovengreep aan de sportgrepen. <u>Techniek:</u> Het lichaam bevindt zich in een brughouding. Rechtop geturnd worden de armen over en weer gebogen (trekken van de armen), ondersteboven geturnd zijn beide armen kortstondig gestrekt. Het hoofd bevindt zich in het verlengde van de wervelkolom. Wanneer de gymnast rechtop komt, wordt de brughouding vanwege het trekken van de armen nagenoeg losgelaten.</p> <p>C1b 2): Bij dit onderdeel gaat het om een variant waarbij alleen de stand- resp. greepzone veranderd wordt. Wordt later in de vrije oefening een andere variant van de parallelbrug ruggelings geturnd zonder bindingen als C-onderdeel geturnd, dan gaat het om een herhaling. Dat geldt overeenkomstig voor eenbenig geturnde variaties (bijv. met de voet naast de knie). (Zie herhalingen).</p> <p>C1b.3): De voet in rolrichting wordt op de spreidsport in rolrichting resp. op de onderste hoepel bij de spreidsport in rolrichting geplaatst <u>Erkenning:</u> Voor het zijwaarts opspreiden geldt de 10 cm zone boven resp. onder de betreffende spreidsport. Als de standzone van het spreidbeen niet overeenkomt met bereik van de tolerantie: C1b.1 met gespreide benen (eventueel herhaling).</p> |

C2: | Onderdelen met elementverbindingen met bück achterwaarts

| C2a: | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|--|--|
| <p>Alle onderdelen met elementverbindingen met bück <u>achterwaarts</u> en A-element</p> | <p>C2a.1a): RO 1: Van vrije vlucht achterwaarts over de bück achterwaarts in de vrije vlucht achterwaarts RO 2: Parallelstand</p> <p>C2a.2): RO 1: Parallelstand eenarmig. RO 2: Van vrije vlucht achterwaarts over de bück achterwaarts in de vrije vlucht achterwaarts</p> | <p>De bück kan in de eerste of tweede radomwenteling van het onderdeel met elementverbinding geturnd worden.</p> <p><u>Ideale uitvoering van de bück:</u> De handen gesloten vrij ter hoogte van de voorste voet. "Neus aan de knie", de hoek tussen het bovenlichaam en het voorste been nagenoeg gesloten (de buik tegen het bovenbeen van het voorste been)</p> <p><u>Ideale uitvoering van de radloopzone bij onderdelen met bück:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bück achterwaarts: Bij elementverbindingen met bück achterwaarts wordt de bück pas ingezet als de achterste spreidsport bij de vloer is. De bück moet beëindigd zijn (= het lichaam weer gestrekt), uiterlijk als de voorste greepsport bij de vloer is. <p><u>Erkenning:</u> Het afzetten of steunen met een hand op de vloer om een val te vermijden wordt als uitvoeringsaftrek gerekend (0,5 punt). Dit heeft echter geen invloed op de erkenning van het onderdeel (In tegenstelling tot de kleine aftrek voor: De handen raken de grond)</p> <p><u>Geen erkenning van de bück:</u> Bück achterwaarts: De hoek tussen het bovenlichaam en het voorste been is groter dan 80°</p> <p><u>Berekening bij het niet erkennen van de bück:</u></p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>- Gehaltejury: Wordt een onderdeel met bück niet erkend op vloer van bovengenoemde fouten, dan wordt de radomwenteling als vrije vlucht gewaardeerd. Het gehalte van het gehele onderdeel wordt in combinatie met de waarde van de tweede radomwenteling gegeven.</p> <p>- Uitvoeringsjury: de uitvoeringsjury geeft aftrek voor de heupbuiging, armbeweging en/of het zich niet houden aan de radloopzone.</p> <p>Fouten van het hoofd en de hand(en) worden als kleine aftrek gerekend en zijn niet relevant voor het wel of niet erkennen van de bück.</p> |
|--|--|--|

C3: Onderdelen met elementverbindingen in twee bindingen

| C3a: V | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|---|--|
| <p>Alle onderdelen met een dubbele draai (= tweemaal 1/2e draai)</p> | <p>C3a.1): RO 1: Van de schroefstand voorwaarts (onderdoordraaien) in de schroefstand achterwaarts (Onderdoordraaien) RO 2: Ligsteun eenarmig voorwaarts</p> | <p><u>Erkenning:</u> als minstens één voet gedraaid wordt.</p> |

C4: Onderdelen met elementverbindingen in één binding

| C4a: V | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---|---|--------------------------------|
| <p>Alle onderdelen met elementverbindingen met ½ draai in één binding en positiewissel van de handen en armen</p> | <p>C4a.1): III + V RO 1: Schroefbrug op het voorste plankje achterwaarts (onder de achterste arm doordraaien, ompakken) RO 2: Schroefbrug voorwaarts</p> | |

C5: Onderdelen met elementverbindingen ruglings (in bindingen)

| C5a: II | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|--|--|
| <p>Alle ruglings geturnde onderdelen met 1/2^e draai</p> | <p>C5a.1): (1/2^e draai) Schroefstand achterwaarts ruglings geturnd</p> <p>C5a.2): II + V RO 1: Schroefstand achterwaarts ruglings geturnd (ompakken van de voorste hand in ellegreep) RO 2: Van de schroefstand achterwaarts ruglings geturnd (onder de voorste arm doordraaien) in de schroefstand voorwaarts ruglings geturnd.</p> | <p>De 1/2^e draai kan voor het onderdeel of na één RO plaats vinden.</p> |

C6: Onderdelen met elementverbindingen zonder bindingen

| C6a: IV | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---|---|--|
| <p>(1/2^e draai met ompakken resp. onderdoordraaien) Schroefstand zonder bindingen ruglings geturnd</p> | <p>C6a.1): IV + V RO 1: Schroefstand op de plankjes zonder bindingen achterwaarts ruglings geturnd (1/2^e draai met ompakken) RO 2: Schroefstand op de plankjes voorwaarts ruglings geturnd.</p> | <p>De 1/2^e draai kan voor het onderdeel of na één RO plaats vinden.</p> <p><u>Erkenning:</u> geen erkenning als de draai alleen door het wisselen van de voeten plaats vindt en de handen de grepen vast blijven houden (dan B-onderdeel, zie B2b).</p> |
| C6b: | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
| <p>Alle onderdelen met elementverbindingen, waarbij elk element al een C- element is</p> | <p>C6b.1): III + IV + V RO 1: Brug in schredenstand op de onderste hoepel midden tussen het plankje en de spreidsport de voorste voet staat tussen het voorste plankje en de voorste spreidsport en de achterste voet staat tussen het achterste plankje en de achterste spreidsport) aan de onderste hoepelgreep eenarmig voorwaarts (1/2 draai) RO 2: Brug in schredenstand op de onderste hoepel tussen het plankje en de spreidsport aan de onderste hoepelgreep eenarmig achterwaarts</p> | <p>Voor alle variaties: <u>Erkenning:</u> Pakt de vrije hand voor de ¾ van het onderdeel geturnd is, wordt dat deel als brug zonder bindingen met overeenkomstige waarde (B-onderdeel, zie B3b of B6a) gerekend.</p> |

| C6c: IV | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---|--|--|
| <p>Gesprongen "overslag" achterwaarts</p> | <p>C6c.1): RO 1: Gesprongen overslag achterwaarts RO 2: Parallelstand</p> <p>C6c.2): RO 1: Brug achterwaarts in willekeurige schredepositie RO 2: Gesprongen overslag achterwaarts</p> | <p><u>Techniek:</u> Van brug achterwaarts op de onderste hoepel, stand tussen het achterste plankje en achterste spreidsport aan de hoepelgrepen, (Gesprongen overslag, benen bij elkaar)</p> <p>In de hoekstand achterwaarts op de onderste hoepel tussen het voorste plankje en voorste spreidsport aan de hoepelgrepen.</p> <p><u>Standzone bij de gesprongen overslag achterwaarts:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - De gymnast staat achterwaarts met beide voeten op de onderste hoepel bij de achterste spreidsport. Daarbij mogen de voeten op de onderste hoepel licht afwijkend naast of achter elkaar staan. - Na de afzet landt de gymnast met één voet op elke hoepel of met beide voeten naast of achter elkaar op de hoepel tussen het voorste plankje en de voorste spreidsport. <p><u>Erkenning:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Beide benen moeten na de afzet kortstondig los zijn, anders is het de gelopen overslag (Zie B6e) - Beide voeten zich moeten na de landing duidelijk herkenbaar voor het voorste plankje bevinden, voordat de gymnast de plaatsing van de voeten |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>veranderen mag om bijv. een onderdeel met spreidvarianten te turnen.</p> <ul style="list-style-type: none">- Wanneer het rad bij of kort na de landing op beide hoepels komt, dan wordt het onderdeel toch erkend. De uitvoeringsjury berekend kleine aftrek, eventueel voor (de overgang naar) het navolgende onderdeel.- Wordt het standvlak bij de landing gemist (d.w.z. landt niet met de voeten op de hoepels), dan wordt dit als een val gezien. Het onderdeel kan niet worden erkend, daar de kernfase van de gesprongen overslag (= afzet en landing) niet voltooid is. |
|--|--|--|

C7: Onderdelen met bijzondere overgangen (in bindingen)

De bijzondere overgangen kunnen als overgang voor het onderdeel of als overgang na een radomwenteling van het voorgaande onderdeel geturnd worden.

| C7a: I | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---|---|---|
| <p>Alle B-onderdelen (ook onderdelen met elementverbindingen met een B-waarde) met vrije enkele richtingswissel direct <u>voor</u> of direct <u>na</u> een geheel vrij geturnd element</p> | <p>Voorbeelden van B-onderdelen met vrije enkele richtingswissel <u>direct voor</u> een geheel vrij geturnd element</p> <p>C7a.1): (Vrije richtingswissel) Vrije vlucht in parallelstand</p> <p>C7a.2): RO 1: Vrije vlucht in parallelstand (Vrije richtingswissel) RO 2: Schroefstand voorwaarts</p> | <p><u>Erkenning:</u> Geen erkenning, als het rad tijdens de richtingswissel kort op beide hoepels komt. Ongeacht op welk punt van de richtingswissel het rad op beide hoepels komt. Dan wordt alleen het gehalte van het geturnde onderdeel gerekend.</p> <p><u>Erkenning:</u> Geen erkenning als tussen de vrije richtingswissel en het navolgende vrij geturnde element een wissel met pakken plaats vindt. Ongeacht of de vrije richtingswissel voor of na een richtingswissel met pakken plaats vindt. In dat geval kan de richtingswissel het navolgende onderdeel hoogstens tot een B-onderdeel opwaarderen (zie B7a), tenzij het gaat om een onderdeel resp. onderdeel met elementverbinding welke reeds een hoger gehalte heeft.</p> <p>Gaat aan de vrije richtingswissel een richtingswissel met pakken vooraf, dan wordt het onderdeel als C-onderdeel erkend. Geen erkenning als er een onderdeel met een A-onderdeel getoond wordt. In dat geval is het een B-onderdeel (Zie B7a)</p> |

C8: Onderdelen met bijzondere overgangen (met en zonder bindingen)

| C8a: | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|--|---|
| <p>Alle ruglings geturnde onderdelen met ruglings geturnde richtingswissel</p> | <p>C8a.1): II (Richtingswissel ruglings geturnd) Schroefstand achterwaarts, ruglings geturnd</p> <p>C8a.2): II RO 1: Schroefstand voorwaarts ruglings geturnd (Richtingswissel ruglings geturnd, ompakken) RO 2: Parallelstand ruglings geturnd</p> <p>C8a.3): IV + VI RO 1: Schroefstand voorwaarts zonder bindingen rugwaarts geturnd (Richtingswissel ruglings geturnd) RO 2: Schroefstand achterwaarts ruglings geturnd</p> | <p>De inzet van een ruglings geturnde richtingswissel volgt na een ruglings geturnd element. Ook na de ruglings geturnde richtingswissel wordt op dezelfde hoepel doorgeturnd, d.w.z. vindt een overkantelen plaats voor of na de ruglings geturnde richtingswissel, dan gaat het om een richtingswissel met overkantelen.</p> <p><u>Erkenning:</u> Geen erkenning als het rad tijdens de richtingswissels op beide hoepels komt. Ongeacht op welk punt van de richtingswissel het rad op beide hoepels komt. Dan wordt de waarde van het getoonde onderdeel berekend</p> <p>C 8a.3): Bij de variaties zonder bindingen moet de plaatsing van de voeten na de richtingswissel behouden blijven.</p> <p><u>Erkenning:</u> Geen erkenning bij een wissel van de voeten zonder richtingswissel (dan A-onderdeel)</p> |

C9: Onderdelen met bijzondere overgangen (zonder bindingen)

| C9a: | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|--|--|
| Parallelstand zonder bindingen met (1/1 ^e) draai om de lengteas. | C9a.1): V RO 1: Parallelstand zonder bindingen (ompakken van een hand in de ellegreep, 1/1 ^e draai met onderdoordraaien) RO 2: Parallelstand | <u>Erkenning:</u> Geen erkenning als het rad tijdens de 1/1 ^e draai kort op beide hoepels komt (dan A-onderdeel). |

C10: VII Decentrale onderdelen in de grote spiraal

| C10a: VII | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|----------------------------|--|--|
| Alle decentrale onderdelen | C10a.1): Parallelspreidhoekhang C10a.2): Parallelhoek(hurk)hang | <u>Erkenning:</u> Erkenning als C-onderdeel als het onderdeel voor 3/4 ^e geturnd is, dat betekent kort op twee hoepels komen leidt niet noodzakelijk ertoe, dat het onderdeel niet erkend wordt (zie algemene voorschriften voor erkenning). Komt het tot een grote aftrek bij het laten zakken van de benen na de tweede radomwenteling, dan wordt het onderdeel erkend. <u>Uitvoering:</u> Komt het tot een grote aftrek bij het laten zakken van de benen na de tweede radomwenteling, dan wordt die aftrek, die bij dit (erkende) onderdeel ontstaan is, onafhankelijk van de grote aftrek berekend (dat betekent eventueel uitvoeringsaftrek + grote aftrek voor de navolgende eenheid). |

Onderdelen in de kleine spiraal

C20: IX Centrale onderdelen in de kleine spiraal op de onderste hoepel

| C20a: IX | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|--|--|
| Diepe parallelbrug ruglings geturnd (alle varianten) | <p>C20a.1): II + IX Diepe parallelbrug ruglings geturnd (in beide bindingen)</p> <p>C20a.2): IX Diepe parallelbrug zonder bindingen ruglings geturnd</p> | <p>C20a.1): De gymnast bevindt zich in de diepe parallelbrug in de bindingen ruglings geturnd en pakt aan de sportgrepen. Door de parallelpositie moeten de armen tijdens de gehele radomwenteling gestrekt zijn, om het lichaam in de brugpositie te houden. Gelijker tijd vindt een zijwaartse zwaartepuntverplaatsing plaats, die op heup en schouderbeweging berust, waarbij de radhelften over en weer belast worden. Een duidelijk zichtbare geïsoleerde heupbeweging moet vermeden worden.</p> |

| C20b: IX + X | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|-----------|--|
| Parallelsteun met zijwaarts opspreiden, eenarmig, zonder bindingen (= op de onderste hoepel) | | <p><u>Standzone:</u> één voet staat midden tussen de plankjes op de onderste hoepel, de voet van het spreidbeen staat op de onderste hoepel, in het ideale geval heeft de voet contact met de spreidsport.</p> <p><u>Greepsoort/ greepzone:</u> buitengreep van één hand aan een greepsport, de vrije arm wordt bij wijze van uitzondering niet op heuphoogte, maar in hooghouding gehouden.</p> <p><u>Erkenning:</u> Als de standzone en/of greepzone niet voldoen aan de beschreven grondhouding: Erkennen als B-onderdeel (Zie B20a) Voor de erkenning als "zijwaarts opspreiden" geldt de 10 cm zone boven of onder de betreffende spreidsport. Voldoet de standzone</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | van het spreidbeen niet aan het bereik van de tolerantie: Erkennen als B-onderdeel (Zie B20a) |
|--|--|---|

| C20c: IX + X | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|-----------|--|
| <p>Diepe spagaat eenarmig (= Parallelsteun met één been voor opspreiden op de onderste hoepelgreep eenarmig, zonder bindingen)</p> | | <p><u>Uitvoering:</u> De diepe spagaat zonder bindingen eenarmig wordt gedefinieerd met stand op de hoepel midden tussen de plankjes en voor opspreiden op de onderste hoepelgreep met bovengreep aan een sportgreep. De vrije arm wordt bij wijze van uitzondering niet op heuphoogte, maar in hooghouding gehouden.</p> <p><u>Erkenning:</u> Andere standvarianten worden als diepe spagaat erkend, wanneer de voorop gespreide voet geplaatst wordt overeenkomstig het midden van het bereik van de greepzones van de handen aan de bovenste hoepel.</p> <p>Voldoet de standzone en/of greepzone niet aan de beschreven grondhouding: erkennen als B-onderdeel (Zie B20a)</p> |

| C20d: IX | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|-----------|---|
| <p>Diepe parallel zijspagaat (parallelsteun op de spreidsporten)</p> | | <p><u>Erkenning:</u> De diepe parallel zijspagaat wordt gedefinieerd als parallelsteun op de spreidsporten resp. op de hoepels in contact met de overeenkomstige spreidsport, dat betekent voet/ tenen sluiten direct aan de sportgrepen aan (tot 10 cm afwijking = erkenning!) met bovengreep aan de sportgrepen.</p> <p>Varianten van de armhouding (bijv. greep van de handen aan de hoepels, aan de bovenste hoepel of aan de bovenste hoepelgreep) zijn geoorloofd, wordt echter binnen een oefening als herhaling (zie Herhaling van onderdelen in het spiralen) gerekend.</p> <p>Bij de diepe parallelspagaat op de onderste hoepel is er geen variatie in standzone mogelijk.</p> |

| C20e: IX | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---|-----------|---|
| <p>Parallelsteun met zijwaarts opspreiden <u>met greep aan de onderste hoepel</u> zonder bindingen.</p> | | <p><u>Standzone:</u> één voet staat midden tussen de plankjes op de onderste hoepel, de voet van het spreidbeen staat op de onderste hoepel, in het ideale geval heeft de voet contact met de spreidsport.</p> <p><u>Greepsoort en greepzone:</u> de handen pakken de onderste hoepel tussen de hoepelgreep en overeenkomstige greepsport (in en tegen de rolrichting) in bovengreep.</p> <p><u>Erkenning:</u> Voldoet de standzone en/of greepzone niet aan de beschreven grondhouding: erkennen als B-onderdeel (Zie B20a) Voor de erkenning als "zijwaarts opspreiden" geldt de 10 cm zone boven of onder de betreffende spreidsport. Voldoet de standzone van het spreidbeen niet aan het bereik van de tolerantie: Erkennen als B-onderdeel (Zie B20a)</p> |

| C20f: IX + X | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|--|--|
| <p>Parallelsteun zonder bindingen met kruislings opspreiden tegen de rolrichting eenarmig.</p> | <p>C20f.1): Parallelsteun op de onderste hoepel (stand midden tussen de plankjes) met kruislings opspreiden tegen de rolrichting eenarmig (de hand in de rolrichting heeft vast).</p> | <p><u>Houding:</u> De voet in de rolrichting wordt op de spreidsport resp. hoepel bij de spreidsport tegen de rolrichting gezet. In deze positie blijven beide benen gestrekt. De hand in rolrichting pakt de dwarsgreep resp. aan de hoepel bij de dwarsgreep. De hand tegen de rolrichting wordt losgelaten en in de zijhoog houding gebracht. Daardoor ontstaat een sterke draaiing van het bovenlichaam, zodat in de steunfase het schouderbereik van het bovenlichaam zich in een parallelpositie bevindt.</p> <p><u>Erkenning:</u> Het buigen van het been tijdens deze kleine spiraal wordt eventueel als uitvoeringsfout afgetrokken, het heeft geen uitwerking op de erkenning van het onderdeel.</p> |

C21: VIII Centrale onderdelen in de kleine spiraal op de bovenste hoepel

| C21a: VIII | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---|-----------|---|
| <p>Parallelsteun op de bovenste hoepel (met gesloten benen)</p> | | <p><u>Standzone:</u> Beide voeten staan in gesloten stand midden tussen de plankjes op de bovenste hoepel.</p> <p><u>Greepsoort en greepzone:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - De handen pakken de dwarsgrepen - Greep aan de hoepel: elke hand moet tussen de hoepelgreep en de overeenkomstige dwarsgreep (in en tegen de rolrichting) in bovengreep pakken. In een ideale situatie is de positie van de handen tussen de hoepelgreep en de dwarsgreep symmetrisch ten opzichte van de hoepelgreep. <p><u>Erkenning:</u> De standzone en/of greepzone is niet in overeenstemming met de beschreven houding: erkennen als B-onderdeel (zie B20a).</p> <p>Voor de erkenning van de gesloten stand geldt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Een afstand van maximaal 5 cm tussen de tenen wordt als een kleine aftrek gerekend - Een opening tussen de hielen wordt als een kleine aftrek gerekend. |
| C21b: VIII | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
| <p>Parallelsteun op de bovenste hoepel met zijwaarts opspreiden</p> | | <p><u>Standzone:</u> één voet staat midden tussen de plankjes op de bovenste hoepel, de voet van het spreidbeen staat op de bovenste hoepel, in het ideale geval direct boven het punt waar de sport en de hoepel elkaar treffen</p> <p><u>Greepsoort/ greepzone:</u> Elke hand moet tussen de hoepelgreep en betreffende sportgreep (in en tegen de rolrichting) in bovengreep pakken. Daarbij is in het ideale geval de positie van de handen tussen de hoepelgreep en sportgreep symmetrisch ten opzichte van de hoepelgreep.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p><u>Gehalte:</u> Voldoet de standzone en/of greepzone niet aan de beschreven grondhouding: erkennen als B-onderdeel (Zie B20a) Voor de erkenning als "zijwaarts opspreiden" geldt de 10 cm zone boven of onder de betreffende spreidsport. Voldoet de standzone van het spreidbeen niet aan het bereik van de tolerantie: Erkennen als B-onderdeel (Zie B20a)</p> |
|--|--|--|

| C21c: VIII | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|-----------|--|
| Diepe parallelsagaat op de bovenste hoepel | | <p><u>Greepsoort/ greepzone:</u> Elke hand moet tussen de hoepelgreep en betreffende sportgreep (in en tegen de rolrichting) in bovengreep pakken. Daarbij is in het ideale geval de positie van de handen tussen de hoepelgreep en sportgreep symmetrisch ten opzichte van de hoepelgreep.</p> <p><u>Erkenning:</u> De diepe parallelsagaat met stand op de bovenste hoepel wordt gedefinieerd als parallelstand op de spreidsporten direct boven de betreffende spreidsporten, d.w.z. een deel van de voet staat direct boven het punt, waar de spreidsport aangebracht is (tot 10 cm afwijking = erkenning!).</p> <p>Bij de diepe parallelsagaat op de bovenste hoepel zijn er geen variaties van de standzone mogelijk, maar bij de armhouding resp. greepzone (bijv. greep van de handen aan de dwarsgreep, aan de bovenste hoepel of aan de hoepelgreep) is geoorloofd. Ze worden echter binnen één vrije oefening als herhaling gezien (zie Herhalingen van onderdelen bij het spiralen).</p> |

C22: Decentrale onderdelen in de kleine spiraal

| C22a: IX | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|---|---|
| <p>Diepe zijwaartse spreid(hurk)stand ruglings op de onderste hoepel aan de bovenste hoepel.</p> | <p>C22a.1): Diepe zijwaartse spreid(hurk)stand ruglings op de onderste hoepel bij de planksporten aan de bovenste hoepel bij de planksporten.</p> | <p><u>Houding:</u> De gymnast bevindt zich in een zijwaartse spreid(hurk)stand op de onderste hoepel ruglings, de handen pakken ruglings aan de bovenste hoepel (dit onderdeel is op elk willekeurig punt van het rad mogelijk).</p> <p><u>Techniek:</u> Door het heffen en laten zakken van het lichaamsswaartepunt in combinatie met het meer of minder buigen van de knieën wordt het rad in de kleine spiraal bewogen. Het buigen van de knieën is daarbij bestanddeel van de uitvoering van het onderdeel (geen aftrek voor houding). Het lichaamsswaartepunt komt steeds dicht bij de bovenste hoepel, zonder haar aan te raken.</p> <p><u>Erkenning:</u> Het onderdeel kan maar eenmaal binnen een oefening als C-onderdeel erkent worden.</p> |
| C22b: VIII | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
| <p>Diepe parallel spreidhoek stand op de bovenste hoepel aan de bovenste hoepel</p> | <p>C2b.1): Diepe parallel spreidhoek stand op de bovenste hoepel tussen de planksporten in en tegen de rolrichting aan de bovenste hoepel bij de planksporten.</p> | <p><u>Houding:</u> De gymnast bevindt zich in parallel spreidhoek stand op de bovenste hoepel, de handen pakken eveneens de bovenste hoepel. Het onderdeel is aan elk willekeurig punt van het rad mogelijk. De benen blijven tijdens het gehele onderdeel gestrekt. De armen kunnen de beweging van het rad door afwisselend buigen en strekken.</p> <p><u>Erkenning:</u> Het buigen van de benen tijdens deze kleine spiraal wordt eventueel afgetrokken, het heeft echter geen uitwerking op het erkennen van het onderdeel. Het onderdeel kan maar eenmaal binnen een oefening als C-onderdeel erkend worden.</p> |

| C22c: IX | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|-----------|--|
| <p>Diepe parallel spreidhoekstand eenarmig op de onderste hoepel hand aan de onderste hoepel</p> | | <p><u>Lichaamspositie:</u> De gymnast staat in parallel spreidhoekstand op de onderste hoepel. De hand (in of tegen de rolrichting) houdt vast aan de onderste hoepel. De vrije arm wordt omhooggehouden in een voor- of zijwaartse positie. Het onderdeel kan op elke plek in het rad uitgevoerd worden. De armen en benen blijven gestrekt gedurende het gehele onderdeel</p> <p><u>Erkenning:</u> Gebogen knieën kunnen resulteren in uitvoeringsaftrek. Het onderdeel wordt maar 1 maal erkend tijdens een oefening.</p> |

C23: Onderdelen met bijzondere overgangen

De overgang waardeert het navolgende onderdeel in de kleine spiraal op tot een C-onderdeel

| C23a: IX | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|--|---|
| <p>(Rad stil leggen in diepe parallel spreidhoekstand – ook eenarmig- op de onderste hoepel)</p> <p>Parallel spreidhoekstand op de onderste hoepel (met wisseling van de richting in vergelijking met het voorgaande onderdeel) IX</p> | <p>C23a.1): IX</p> <p>(Rad stil leggen in diepe parallel spreidhoekstand) (Richtingswissel)</p> <p>Parallel spreidhoekstand op de onderste hoepel</p> | <p>Het onderdeel C23a moet altijd een variant zijn van de parallel spreidhoekstand die aan de oorspronkelijke draairichting voorafgaat.</p> <p>Het stilleggen van het rad moet plaats vinden in de positie van de diepe parallel spreidhoekstand – ook eenarmig – op de onderste hoepel. Het rad moet volledig stilliggen.</p> <p>Onmiddellijk daarna (= maximaal 1 seconde) zet de gymnast het rad weer in beweging, hij moet daarbij echter de draairichting in vergelijking met het voorgaande onderdeel veranderen.</p> <p><u>Berekening:</u> De voorgaande parallel spreidhoekstand op de onderste hoepel wordt tot het stil leggen als A-onderdeel resp. B-onderdeel (eenarmige variant) gerekend. De parallel spreidhoekstand op de onderste hoepel, die na het stilleggen (met veranderde draairichting) geturnd wordt, wordt als C-onderdeel gerekend.</p> <p><u>Erkenning:</u> Bij lang stilliggen (> 1 seconde) = kleine aftrek door de uitvoeringsjury – erkenning voor gehalte.</p> <p>Mislukkingen van het in beweging zetten van het rad = grote aftrek (platgaan) door de uitvoeringsjury – geen erkenning voor gehalte.</p> <p>Lukt het in beweging zetten van het rad bij een tweede of derde poging, dan wordt hij als C-onderdeel erkend.</p> <p>Ontbreekt het voorafgaande onderdeel (variatie van de parallel spreidhoekstand) voor het plat gaan, dan wordt het navolgende onderdeel niet als C-onderdeel gerekend (de wissel van draairichting is in dit geval niet meer duidelijk herkenbaar)</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | Let op: C23a telt niet mee voor structuurgroep VI , omdat de stationaire positie op de vloer geen "richtingswissel" in de gebruikelijke zin vormt. |
|--|--|--|

| C23b: VIII | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---|---|---|
| <p>(Rad stil leggen in diepe parallel spreidhoekstand – ook eenarmig- op de bovenste hoepel), parallel spreidhoekstand op de bovenste hoepel (met wisseling van de richting in vergelijking met het voorgaande onderdeel) VIII</p> | <p>C23b.1) VIII (Rad stil leggen in diepe parallel spreidhoekstand – ook eenarmig- op de bovenste hoepel) (verandering van draairichting) Parallel spreidhoekstand op de bovenste hoepel</p> | <p>Het onderdeel C23b moet altijd een variant zijn van de parallel spreidhoekstand die aan de oorspronkelijke draairichting voorafgaat.</p> <p>Het stilleggen van het rad moet plaats vinden in de positie van de diepe parallel spreidhoekstand – ook eenarmig – op de bovenste hoepel. Het rad moet volledig stilliggen.</p> <p>Onmiddellijk daarna (= maximaal 1 seconde) zet de gymnast het rad weer in beweging, hij moet daarbij echter de draairichting in vergelijking met het voorgaande onderdeel veranderen.</p> <p><u>Berekening:</u> De voorgaande parallel spreidhoekstand op de bovenste hoepel wordt tot het stil leggen als overeenkomstig gerekend. De parallel spreidhoekstand op de bovenste hoepel, die na het stilleggen (met veranderde draairichting) geturnd wordt, wordt als C-onderdeel gerekend.</p> <p><u>Erkenning:</u> Bij lang stilliggen (> 1 seconde) = kleine aftrek door de uitvoeringsjury – erkenning voor gehalte.</p> <p>Mislukkingen van het in beweging zetten van het rad = grote aftrek (platgaan) door de uitvoeringsjury – geen erkenning voor gehalte. Lukt het in beweging zetten van het rad bij een tweede of derde poging, dan wordt hij als C-onderdeel erkend.</p> <p>Ontbreekt het voorafgaande onderdeel (variatie van de parallel spreidhoekstand) voor het plat gaan, dan wordt het navolgende onderdeel niet als C-onderdeel gerekend (de wissel van draairichting is in dit geval niet meer duidelijk herkenbaar)</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | Let op: C23b telt niet mee voor structuurgroep VI, omdat de stationaire positie op de vloer geen "richtingswissel" in de gebruikelijke zin vormt. |
|--|--|--|

| C23c: IX | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---|--|--|
| <p>Sprong van diepe zijwaartse spreid(hurk)stand ruglings op de onderste hoepel aan de bovenste hoepel, naar de diepe zijwaartse spreidstand op de onderste hoepel aan de bovenste hoepel</p> | <p>C23c.1) [voorgaand element: diepe zijwaartse spreid(hurk)stand ruglings op de onderste hoepel aan de bovenste hoepel. (C22a)] (Sprong naar de andere kant van het rad) Diepe parallel spreidstand op de onderste hoepel</p> | <p><u>Techniek:</u> De gymnast bevindt zich in een zijwaartse spreid(hurk)stand op de onderste hoepel ruglings, de handen pakken ruglings aan de bovenste hoepel. De gymnast springt naar de andere kant van het rad, waarbij hij erop let de cirkelvormige beweging van het rad niet te stoppen. Zodra de gymnast geen contact meer heeft met het rad achter zich, pakt hij de bovenste hoepel vast en trekt zijn benen naar voren op het rad in een diepe parallel spreidstand op de onderste hoepel. De gymnast zet de kleien spiraal voort zonder de beweging van het rad te onderbreken.</p> <p><u>Erkenning:</u> Bij een klein rad kan de gymnast het rad aan de andere kant vastpakken zonder daadwerkelijk te springen. Dit wordt niet als sprong herkend. Er moet een vluchtfase aanwezig zijn om de overgang te erkennen, wat betekent dat de gymnast het rad niet met zijn/haar voeten mag aanraken wanneer de handen de bovenrand voor zich vast hebben. Gebogen benen tijdens de sprong, de landing of de daaropvolgende kleine spiraal leiden tot aftrek voor de uitvoering, maar hebben geen invloed op de erkenning.</p> |

| C23d: IX | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|---|--|
| <p>Overkantelen van de diepe parallel spreidstand op de onderste hoepel in een korte parallelsteun op de bovenste hoepel, achterwaarts kantelen en 1/2^e draai naar de parallelsteun op de onderste hoepels aan de dwarsgrepen</p> | <p>C23d.1) (overkantelen van de diepe parallelspreidstand, korte parallelsteun op de bovenste hoepel, achterwaarts kantelen en 1/2^e draai) Parallelsteun gespreid op de onderste hoepel aan de dwarsgrepen.</p> | <p><u>Standzone/ greepzone:</u> De parallelsteun positie op de onderste hoepel na de kantelwissel moet uitgevoerd worden met greep aan de dwarsgrepen. Dat betekent dat de diepe parallel spreidstand zo uitgevoerd moet worden dat deze greepzone na de overgang kan worden bereikt. De kantelwissel van de diepe parallel spreidstand moet uitgevoerd worden in één beweging, d.w.z. tijdens één kantelwissel <u>Erkenning:</u> Alle variaties van de parallelsteun gespreid posities op de onderste hoepel worden erkend. <u>Geen erkenning:</u> Geen erkenning als het rad kort op 2 hoepels komt of de gymnast met zijn\haar lichaamsgewicht het rad naar voren op één hoepel moet trekken <u>Gehalte:</u> Als de overgang wordt erkend, wordt het navolgende onderdeel opgevaardigd tot een C.</p> |

| C23e: IX | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|---|---|
| <p>Overkantelen van de diepe parallel spreidstand op de bovenste hoepel aan de bovenste hoepel, in de parallelsteun op de onderste hoepel aan de dwarsgrepen</p> | <p>C23e.1) (overkantelen van de diepe parallelspreidstand op de bovenste hoepel aan de bovenste hoepel) Parallelsteun gespreid op de onderste hoepel aan de dwarsgrepen.</p> | <p><u>Standzone/ greepzone</u>: De parallelsteun positie op de onderste hoepel na de kantelwissel moet uitgevoerd worden met greep aan de dwarsgrepen. Dat betekent dat de diepe parallel spreidstand zo uitgevoerd moet worden dat deze greepzone na de overgang kan worden bereikt.</p> <p>De kantelwissel van de diepe parallel spreidstand moet uitgevoerd worden in één beweging, d.w.z. tijdens één kantelwissel</p> <p><u>Erkenning</u>: Alle variaties van de parallelsteun gespreid posities op de onderste hoepel worden erkend.</p> <p><u>Geen erkenning</u>: Geen erkenning als het rad kort op 2 hoepels komt of de gymnast met zijn\haar lichaamsgewicht het rad naar voren op één hoepel moet trekken</p> <p><u>Gehalte</u>: Als de overgang wordt erkend, wordt het navolgende onderdeel opgewaardeerd tot een C.</p> |

D-onderdelen

Onderdelen in de grote spiraal

Centrale onderdelen in de grote spiraal

D1: | Onderdelen met elementverbindingen met bück achterwaarts

| D1a: | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|---|---|
| <p>Alle onderdelen met elementverbindingen met bück <u>achterwaarts</u> en verdere B-element</p> | <p>D1a.1): RO 1: Van vrije vlucht achterwaarts over de bück achterwaarts in de vrije vlucht achterwaarts RO 2: Vrije vlucht in parallelstand</p> <p>D1a.2): RO 1: Vrije vlucht achterwaarts RO 2: Van vrije vlucht achterwaarts over de bück achterwaarts in de vrije vlucht achterwaarts</p> | <p>De bück achterwaarts kan in de eerste of tweede radomwenteling van het onderdeel met elementverbinding geturnd worden.</p> <p><u>Ideale uitvoering van de bück:</u> De handen gesloten vrij ter hoogte van de voorste voet. "Neus aan de knie", de hoek tussen het bovenlichaam en het voorste been nagenoeg gesloten (de buik tegen het bovenbeen van het voorste been)</p> <p><u>Ideale uitvoering van de radloopzone bij onderdelen met bück achterwaarts:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bück achterwaarts: Bij elementverbindingen met bück achterwaarts wordt de bück pas ingezet als de achterste spreidsport bij de vloer is. De bück moet beëindigd zijn (= het lichaam weer gestrekt), uiterlijk als de voorste greepsport bij de vloer is. <p><u>Geen erkenning van de bück:</u> Bück voorwaarts en achterwaarts: De hoek tussen het bovenlichaam en het voorste been is groter dan 80°</p> <p><u>Berekening bij het niet erkennen van de bück:</u></p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>- Gehaltejury: Wordt een onderdeel met bück niet erkend op vloer van bovengenoemde fouten, dan wordt de radomwenteling als vrije vlucht gewaardeerd. Het gehalte van het gehele onderdeel wordt in combinatie met de waarde van de tweede radomwenteling gegeven.</p> <p>- Uitvoeringsjury: de uitvoeringsjury geeft aftrek voor de heupbuiging, armbeweging en/of het zich niet houden aan de radloopzone.</p> <p>Fouten van het hoofd en de hand(en) worden als kleine aftrek gerekend en zijn niet relevant voor de erkenning van de bück.</p> <p><u>Erkenning:</u></p> <p>Als de turnster de vloer met één hand aanraakt om een val te voorkomen geldt een uitvoeringsaftrek van 0,5 (NB: vergeet niet om onderscheid te maken tussen deze aftrek van een half punt en de kleine aftrek voor "handen die de vloer raken"). Deze aftrekken hebben <u>geen</u> invloed op de erkenning van het onderdeel.</p> |
|--|--|--|

D2: II + V Onderdelen met 1/2^e draai ruglings geturnd en richtingswissel ruglings geturnd

| D2a: II + V | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|--|---|
| <p>Alle onderdelen met elementverbinding met 1/2^e draai ruglings geturnd <u>en</u> richtingswissel ruglings geturnd</p> | <p>D2a.1): RO 1: Van schroefstand achterwaarts ruglings geturnd (1/2^e draai) in de schroefstand voorwaarts ruglings geturnd (Richtingswissel ruglings geturnd) RO 2: Schroefstand achterwaarts ruglings geturnd</p> <p>D2a.2): RO.1: Van schroefstand achterwaarts ruglings geturnd (1/2^e draai) in de schroefstand voorwaarts ruglings geturnd (Richtingswissel ruglings geturnde, ompakken) RO 2: Parallelstand ruglings geturnd</p> | <p><u>Uitvoering:</u> Beide elementen moeten binnen één onderdeel geturnd worden, dat betekent binnen twee elkaar opvolgende radomwentelingen.</p> <p><u>Erkenning:</u> Geen erkenning als het rad tijdens de richtingswissels kort op beide hoepels komt. Ongeacht op welk punt van de richtingswissel het rad op beide hoepels komt. Dan wordt de waarde van het getoonde onderdeel gerekend.</p> <p><u>NB:</u> Worden de beide elementen (1/2^e draai met navolgende richtingswissel ruglings geturnd) niet binnen één onderdeel geturnd, echter bijv. als overgang tussen twee onderdelen, dan worden beide onderdelen als C-onderdeel gerekend (zie C8a en C5a)</p> <p>Dit onderdeel met elementverbinding kan alleen als D-onderdeel erkend worden, als ze in bindingen geturnd wordt. Gelijksortige varianten, die zonder bindingen geturnd worden, worden <u>niet</u> als D-onderdeel erkend.</p> |

D3: Onderdelen met bijzondere overgangen (in bindingen)

| D3a: | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---|---|---|
| <p>Alle B-onderdelen (ook onderdelen met elementverbinding met B-waarde) met vrije dubbele of vrije drievoudige richtingswissel</p> | <p>D3a.1): I (Vrije dubbele richtingswissel) Vrije vlucht in parallelstand</p> <p>D3a.2): II (Vrije dubbele richtingswissel, achteroverkantelen) Parallelstand ruglings geturnd</p> <p>D3a.3): I RO 1: Vrije vlucht in parallelstand (vrije dubbele richtingswissel) RO 2: Ligsteun voorwaarts</p> <p>D3a.4): VII (Vrije drievoudige richtingswissel) RO 1: Parallelstand RO 2: Parallel hoekhang</p> | <p>Bij de vrije dubbele of drievoudige richtingswissel moet de richtingswissel plaats vinden zonder tussendoor vastpakken van de handen of één hand.</p> <p>De vrije dubbele of drievoudige richtingswissel kan <u>voor</u> een onderdeel plaats vinden of <u>na de eerste radomwenteling</u> van een element geturnd worden.</p> <p><u>Erkenning:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Geen erkenning als het rad tijdens de richtingswissels kort op beide hoepels komt. Ongeacht op welk punt van de richtingswissel het rad op beide hoepels komt. Zelfs als het rad alleen bij de eerste richtingswissel op beide hoepels komt en de tweede en derde richtingswissel op één hoepel geturnd wordt(en), dan wordt in dit geval de gezamenlijke richtingswissels niet erkend. Dan wordt de waarde van het getoonde onderdeel gerekend. - Geen erkenning als aansluitend aan de vrije dubbele richtingswissel een richtingswissel met pakken geturnd wordt. Ongeacht of de vrije dubbele richtingswissel voor of na een richtingswissel met pakken plaats vindt. In dat geval kan de richtingswissel het navolgende onderdeel hoogstens tot een B-onderdeel opwaarderen (zie B7a), tenzij het gaat om een onderdeel resp. onderdeel met elementverbinding welke reeds een hoger gehalte heeft. <p>Geen erkenning als er meer dan 3 richtingswissels tijdens de overgang plaats vinden. Dan wordt alleen het gehalte van het geturnde onderdeel gerekend.</p> |

| D3b: | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|---|---|
| <p>Alle B-onderdelen (ook: onderdelen met elementverbindingen met B-waarde) met een combinatie van een vrije dubbele richtingswissel en navolgende kantelwissel (in bindingen)</p> | <p>D3b.1): II (Vrije dubbele richtingswissel, kantelwissel) Schroefstand achterwaarts ruglings geturnd</p> | <p>De wisselcombinatie kan alleen <u>voor</u> een onderdeel of onderdeel met elementverbinding plaats vinden.</p> <p><u>Erkenning:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Geen erkenning als het rad tijdens de dubbele richtingswissels kort op beide hoepels komt. Ongeacht op welk punt van de richtingswissel het rad op beide hoepels komt. Zelfs wanneer het rad alleen bij de eerste richtingswissel op beide hoepels komt en bij de tweede richtingswissel op één hoepel geturnd wordt, dan wordt in dat geval de gezamenlijke richtingswissels niet erkend. - Geen erkenning als het rad tijdens de kantelwissel kort op beide hoepels rolt resp. een meervoudig aankantelen nodig is. Ongeacht op welk punt van de richtingswissel het rad op beide hoepels komt. - Geen erkenning als er meer dan 3 richtingswissels tijdens de overgang plaats vinden. <p>In bovenstaande gevallen wordt alleen het gehalte van navolgende onderdeel gerekend.</p> |

D4: Onderdelen met elementverbindingen zonder bindingen

| D4a: IV | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---|---|---|
| <p>Onderdeel met elementverbinding met gesprongen handenstand waarbij de gesprongen handenstand <u>in de tweede radomwenteling</u> geturnd wordt.</p> <p>(NB: In tegenstelling tot E4a)</p> | <p>D4a.1):</p> <p>RO 1: Parallelstand met zijwaarts opspreiden zonder bindingen (Ompakken)</p> <p>RO 2: Gesprongen handenstand (Vanuit hoekstand op de onderste hoepel bij de spreidsport met de handen aan de hoepelgrepen voorwaarts (gehurkt, gehoekt of gespreid) in grote brug op de onderste hoepel op het achterste plankje of tussen het achterste plankje en de achterste spreidsport voorwaarts</p> <p>D4a.2):</p> <p>RO 1: Spagaat voorwaarts</p> <p>RO 2: Gesprongen handenstand (Vanuit hoekstand op de onderste hoepel bij de spreidsport met de handen aan de hoepelgrepen voorwaarts (gehurkt, gehoekt of gespreid) in grote brug op de onderste hoepel op het achterste plankje of tussen het achterste plankje en de achterste spreidsport voorwaarts</p> | <p><u>Standzone bij de gesprongen handenstand:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - De voeten staan op de onderste hoepel bij de voorste spreidsport. Daarbij mogen de voeten op de onderste hoepel licht afwijkend naast of achter elkaar staan. - Beide voeten worden na de afzet of op beide hoepels of op de onderste hoepels licht afwijkend naast of achter elkaar tussen het achterste plankje en de onderste spreidsport neergezet. <p><u>Erkenning:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Beide benen moeten na de afzet kortstondig los zijn, anders is het de gelopen variant (Zie B6d) - Beide voeten zich moeten na de landing duidelijk herkenbaar achter het achterste plankje bevinden, voordat de gymnast de plaatsing van de voeten veranderen mag om bijv. een onderdeel met spreidvarianten te turnen. - Wanneer het rad bij of kort na de landing op beide hoepels, dan wordt het onderdeel erkend. De uitvoeringsjury berekend kleine aftrek, eventueel voor het navolgende onderdeel. - Wordt het standvlak bij de landing gemist, dan wordt dit als een grote aftrek gezien. Het onderdeel kan niet worden erkend, daar de kernfase van de gesprongen handenstand (= afzet en landing) niet getoond wordt. |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p style="text-align: center;"><u>NB:</u></p> <p>Een eenbenige uitvoering van de handenstand is denkbaar, ook als dit onderdeel tot nu toe niet op een wedstrijd getoond is. Daarbij gelden de volgende beperkingen:</p> <ul style="list-style-type: none">- Bij eenbenige afzet en eenbenige landing wordt de handenstand alleen als gesprongen handenstand erkend als de afzet en de landing met dezelfde voet plaats vinden. Het vrije been wordt meestal in staghouding gehouden en mag pas in een andere standpositie gebracht worden wanneer de gymnast na de afzet op de hoepels geland is.- Zet de gymnast niet af met de voet waarop hij landt, dan wordt de getoonde variant van de handenstand gezien als een gelopen handenstand (Zie B6d).- Hetzelfde geldt wanneer de gymnast eenbenig afzet en tweebeinig landt, waarbij hij met het vrije been de afzetbeweging in zet en ondersteunt, dat betekent wanneer het vrije been vóór resp. gelijktijdig met de afzet in de richting van de landingszone gezwaid wordt (B-onderdeel).- Omgekeerd is het geoorloofd om tweebeinig af te zetten en eenbenig te landen, waarbij in dit geval het vrije been zo lang vrijgehouden moet worden totdat de gymnast op de hoepel geland is. |
|--|--|--|

| D4b: III + IV + V | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---|---|--|
| <p>Onderdeel met elementverbinding met een radomwenteling spagaat eenarmig achterwaarts en een radomwenteling spagaat eenarmig voorwaarts</p> | <p>D4b.1): RO 1: Spagaatbrug eenarmig voorwaarts (1/2^e draai) RO 2: Spagaatbrug eenarmig achterwaarts</p> <p>D4b.2): RO 1: Spagaatbrug eenarmig achterwaarts (1/2^e draai) RO 2: Spagaatbrug eenarmig voorwaarts</p> | <p><u>Erkenning:</u> De spagaat eenarmig wordt gedefinieerd als stand op de spreidsporten resp. op de hoepels met contact met de overeenkomstige spreidsport dat betekent de voet/teen sluit direct aan de spreidsport aan (tot 10cm afwijking = erkend!)</p> <p><u>Greepsoort/ greepzone:</u> buitengreep aan de onderste hoepelgrepen</p> <p>Variaties op de standzone – ook als de hoek van de benen 180° of bijna 180° bedraagt – worden niet als spagaat erkend. In dat geval wordt het onderdeel als brug zonder bindingen erkend met overeenkomstige waarde (B-onderdeel, zie B3b of B6a) gerekend.</p> <p><u>Erkenning:</u> De 1/2^e draai moet binnen het bereik van de spreidsport tegen de rolrichting en de spreidsport in rolrichting plaats vinden. De uitvoering van de 1/2^e draai is aan de gymnast.</p> <p><u>Geen erkenning:</u> wanneer beide handen de hoepelgrepen vast hebben buiten de geoorloofde overgangszone, in het bijzonder als de gymnast onderste boven geturnd beide handen aan de hoepelgrepen heeft (= kernfase van de beweging).</p> <p><u>Voorbeelden van geen erkenning:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • De vrije hand wordt pas losgelaten als de spreidsport in rolrichting reeds duidelijk de vloer gepasseerd heeft. • De vrije hand pakt te vroeg vast, dat betekent dat de spreidsport duidelijk nog niet bij de vloer is. <p><u>Gehalte bij geen erkenning:</u> Het onderdeel wordt erkend als met beide handen vast (zie B6a).</p> |

D5: Onderdelen en onderdelen met elementverbindingen met bijzondere overgangen (zonder bindingen)

| D5a: VI | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---|-----------|---|
| <p>Spagaat kantel- en richtingswissel met willekeurige navolgend onderdeel of onderdeel met elementverbindingen in de grote spiraal</p> <p>Of</p> <p>Spagaat kantel- en richtingswissel, kantelwissel met willekeurige navolgend onderdeel of onderdeel met elementverbindingen in de grote spiraal</p> | | <p>Uitgangspositie voor de spagaat kantel- en richtingswissel is de spagaat voorwaarts resp. achterwaarts. Alleen uit deze uitgangspositie kan de kantel- en richtingswissel als spagaat kantel- en richtingswissel erkend worden.</p> <p>De spagaat wordt gedefinieerd als stand op de spreidsporten resp. op de hoepels met contact met de overeenkomstige spreidsport, dat betekent de voet/teen sluit direct aan de spreidsport aan (tot 10cm afwijking = erkend!).</p> <p><u>Greepsoort/ greepzone:</u> buitengreep aan de hoepelgrepen.</p> <p><u>Berekening:</u> voor alle varianten: Daar in het midden van een elementverbinding een overkantelen niet geoorloofd is, moet het element op de volgende manier berekend worden:</p> <p>De spagaat kantel- en richtingswissel waardeert het navolgende onderdeel met D-onderdeel op, d.w.z. deze moet minstens twee radomwentelingen omvatten, om erkend te worden. Het voorafgaande element (spagaat voorwaarts of achterwaarts) wordt afzonderlijk gewaardeerd. Dit geldt ook wanneer bijvoorbeeld een oneven aantal radomwentelingen geturnd wordt. In dat geval wordt de overeenkomstige aftrek door de uitvoeringsjury berekend.</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>[Voorafgaand onderdeel: spagaat voorwaarts]</p> <p>D5a.1): (Spagaat kantel- en richtingswissel, ompakken)</p> <p>RO 1: Parallelstand met zijwaarts opspreiden</p> | <p><u>Erkenning:</u> Wordt de voet, die bij de spagaat kantel- en richtingswissel op de nieuwe rolhoepel geplaatst wordt, buiten de tolerantiezone van 20 cm onder de achterste spreidsport op de nieuwe rolhoepel geplaatst: geen erkenning als spagaat kantel- en richtingswissel, echter als een enkele kantel- en richtingswissel (B-onderdeel, zie B6b).</p> <p><u>Uitzondering:</u> In aansluiting op de spagaat kantel- en richtingswissel wordt direct minstens één radomwenteling in brug op de hoepels altijd midden tussen het plankje en de spreidsport aan de hoepelgrepen achterwaarts geturnd (zie D5a.3)</p> <p>Vindt de kantel- en richtingswissel plaats uit een andere brug met spreidvariant voorwaarts of achterwaarts dan wordt de voorafgaande brug als B –onderdeel resp. bij eenarmige uitvoering als C-onderdeel gerekend. De navolgende kantel- en richtingswissel geldt als een enkele kantel- en richtingswissel (B-onderdeel, zie B7b).</p> <p>- Geen erkenning als het rad tijdens de kantelwissel kort op beide hoepels rolt resp. een meervoudig aankantelen nodig is. Ongeacht op welk punt van de richtingswissel het rad op beide hoepels komt. Dan wordt het gehalte van het getoonde onderdeel berekend.</p> <p>D5a.1): <u>Techniek:</u> Wanneer de achterste voet dicht bij de vloer is, wordt het voorste been teruggeplaatst, de voorste voet wordt op <u>gelijke hoogte</u> van de achterste voet op de spreidsport of op de bovenste hoepel bij de spreidsport</p> |
|--|---|--|

| | | |
|--|---|--|
| | <p>RO 2: Parallelstand</p> <p>[Voorafgaand onderdeel: spagaat voorwaarts]</p> <p>D5a.2) (Spagaat kantel- en richtingswissel, ompakken) Parallelstand op de bovenste hoepel</p> | <p>geplaatst (<u>geen gesloten stand van de voeten vereist. Erkenning: tot 20 cm. onder de spreidsport</u>). Gelijktijdig worden de armen sterk gebogen (zonder greepwissel), het bovenlichaam wordt met een soort ruk naar achteren gebracht en komt in een soort steunpositie. In deze houding vindt de wissel van de rolrichting plaats en gelijktijdig het overkantelen naar de andere hoepel.</p> <p>Onmiddellijk na het overkantelen vindt de positiewissel van de handen en de voeten plaats, om het volgende onderdeel te turnen</p> <p>D5a.2) Erkenning: Wordt na de spagaat kantel- en richtingswissel op de bovenste hoepel verder geturnd, dan is de hellingshoek van het rad in de grote spiraal op vloer van het hoge lichaamszwaartepunt lager.</p> <p>De gehaltejury erkent deze variant van het onderdeel, als deze overeenkomt met de cirkelbaan van de grote spiraal. Dit wordt met name duidelijk als de gymnast daarna afglijdt en de overgang naar de kleine spiraal turnt.</p> <p>Geen erkenning als de gymnast na de spagaat kantel- en richtingswissel direct in de kleine spiraal komt. In dit geval kan geen waarde onderdeel erkend worden, omdat de spagaat kantel- en richtingswissel met navolgend afglijden geen waarde heeft. Het onderdeel in de kleine spiraal</p> |
|--|---|--|

| | | |
|--|--|---|
| | <p>[Voorafgaand onderdeel: spagaat voorwaarts]</p> <p>D5a.3): III + IV + VI (Spagaat kantel- en richtingswissel) Brug op de voorste hoepel beide voeten midden tussen het plankje en de spreidsport aan de hoepelgrepen achterwaarts</p> <p>[Voorafgaand onderdeel: spagaat voorwaarts]</p> <p>D5a.4): (Spagaat kantel- en richtingswissel, kantelwissel, ompakken) Parallelstand met spreidstand op de voorste hoepel tussen het plankje en de spreidsport</p> <p>[Voorafgaand onderdeel: spagaat achterwaarts]</p> <p>D5a.5): (Spagaat kantelwissel, ompakken) RO 1: Parallelstand met zijwaarts opspreiden RO 2: Parallelstand</p> | <p>wordt eventueel overeenkomstig haar waarde erkend.</p> <p>D5a.3): <u>Techniek:</u> zie D5a.1 In dit geval wordt direct in aansluiting aan de kantel- en richtingswissel (minstens de eerste radomwenteling) in de brug achterwaarts met beschreven schredenstand aan de hoepelgrepen geturnd. Om in deze brugpositie te komen moet bij de kantel- en richtingswissel het voorste been direct op de onderste hoepel gezet worden, d.w.z. de tolerantiezone, die voor de erkenning van de spagaat kantel- en richtingswissel voorgeschreven is (20 cm onder de spreidsport), wordt tot midden tussen de plankjes en de spreidsport uitgebreid.</p> <p>D5a.4) <u>Techniek:</u> Zie D5a.1. Onmiddellijk in aansluiting met de spagaat kantel- en richtingswissel pakt de gymnast om en turnt een volgende kantelwissel. Pas daarna wordt de positie van het volgende onderdeel aangenomen.</p> <p>D5a.5): <u>Techniek:</u> Duidelijk voor het bereiken van de hoofd boven positie (nog voordat de voorste spreidsport bij de vloer is), wordt het achterste been naar voren gebracht, kruist voor het voorste been en wordt op gelijke hoogte op de tegenoverliggende</p> |
|--|--|---|

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>hoepel of op de spreidsport geplaatst. (Variaties van voet- of beenposities <u>zonder over kruisen</u> zijn mogelijk). Gelijktijdig worden de armen sterk gebogen, zodat het lichaamszwaartepunt duidelijk naar voren wordt gebracht. Eventueel pakt één hand de onderste sportgreep, om de voorwaartse beweging van het lichaamszwaartepunt te ondersteunen. In deze houding vindt de wissel van de rolrichting en het overkantelen plaats. Onmiddellijk na het overkantelen voert de gymnast een positiewissel van de handen en de voeten uit, om het volgende onderdeel te turnen</p> |
|--|--|---|

| D5b: VI | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|--|---|
| <p>Vrije richtingswissel (geen vrije kantelwissel) zonder bindingen voor een willekeurig onderdeel</p> <p>Of</p> <p>Vrije richtingswissel (geen vrije kantelwissel) zonder bindingen na de eerste radomwenteling van een onderdeel met elementverbinding</p> | <p>D5b.1): (Vrije richtingswissel zonder bindingen) Parallelstand</p> <p>D5b.2): V + VI RO 1: Parallelstand zonder bindingen (Vrije richtingswissel, 1/2^e draai met ompakken/ of onderdoor draaien) RO 2: Parallelbrug ruglings geturnd</p> <p>D5b.3): (Vrije richtingswissel zonder bindingen, richtingswissel) Parallelstand</p> | <p>De vrije richtingswissel wordt of uit de parallelstand zonder bindingen (gesloten stand op de voorste hoepel tussen de plankjes) of uit de parallelstand met spreidstand zonder bindingen (stand op de voorste hoepel tussen de plankjes en spreidsport in rolrichting) geturnd.</p> <p>Bij de wissel uit gesloten stand mag één van beide benen gebogen zijn.</p> <p>De vrije richtingswissel kan <u>voor</u> een onderdeel plaats vinden of <u>na de eerste radomwenteling</u> van een elementverbinding geturnd worden.</p> <p><u>Erkenning:</u> Beide handen moeten tijdens de richtingswissel los gelaten zijn, d.w.z. de handen worden losgelaten en daarbij wordt de richtingswissel ingezet. De handen mogen pas weer de grepen pakken wanneer de richtingswissel duidelijk uitgevoerd is.</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>Geen erkenning als het rad tijdens de richtingswissels kort op beide hoepels komt. Ongeacht op welk punt van de richtingswissel het rad op beide hoepels komt. Dan wordt de waarde van het getoonde onderdeel gerekend.</p> <p>Geen erkenning als één hand tijdens het keerpunt vastpakt. In dit geval: B-onderdeel (Zie B6a).</p> <p>Geen erkenning als er meer dan 3 richtingswissels tijdens de overgang plaats vinden. Dan wordt alleen het gehalte van het geturnde onderdeel gerekend.</p> <p><u>Berekening:</u> Het toebehorende onderdeel (meestal een variant van de parallelstand zonder bindingen) wordt door de vrije richtingswissel tot D-onderdeel gerekend.</p> <p>Letten op mogelijke herhalingen van het onderdeel, daar dit opgewaardeerde onderdeel slechts eenmaal binnen een gehele oefening als D-onderdeel erkend kan worden. (Zie Herhaling van onderdelen bij het spiralen).</p> |
|--|--|---|

| D5c: VI | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---|--|--|
| <p>Vrije richtingswissel of vrije dubbele richtingswissel (geen vrije kantelwissel) zonder bindingen onmiddellijk gevolgd door een 1/1^e draai, een richtingswissel en een onderdeel of element naar keuze.</p> <p>VI Of</p> | <p>D5c.1): VI (Vrije richtingswissel zonder bindingen, 1/1^e draai, richtingswissel) Parallelstand</p> <p>D5c.2): V + VI RO 1: Parallelstand zonder bindingen (Vrije richtingswissel zonder bindingen, 1/1^e draai, richtingswissel)</p> | <p>De vrije richtingswissel wordt uitgevoerd vanuit een parallelstand zonder bindingen (voeten bij elkaar tussen de plankjes op de onderste hoepel) of vanuit parallelstand met zijwaarts opspreiden (staand op de onderste hoepel tussen de plankjes en op de hoepel tussen een plankje en spreidsport in de rolrichting). Wanneer de dubbele richtingswissel wordt uitgevoerd vanuit stand met de benen naast elkaar, mag de gymnast beide benen buigen. Direct na de richtingswissel pakt de gymnast de dwarsgreep vast met een ellegreep en zet de 1/1^e draai in. Na de 1/1^e draai wordt de voet tegen de rolrichting in</p> |

| | | |
|---|----------------------------|---|
| <p>Vrije richtingswissel of vrije dubbele richtingswissel (geen vrije kantelwissel) zonder bindingen onmiddellijk gevolgd door een 1/1^e draai, een richtingswissel na de eerste radomwenteling bij een elementverbinding.</p> <p style="text-align: center;">V + VI</p> | <p>RO 2: Parallelstand</p> | <p>op de hoepel naast het plankje geplaatst om de vaart af te remmen en de richtingswissel in te zetten.</p> <p>De vrije richtingswissel met 1/1^e draai en richtingswissel kan worden uitgevoerd voor een onderdeel of na de eerste rotatie van een elementverbinding.</p> <p><u>Erkenning:</u> Beide handen moeten tijdens de vrije richtingswissel vrijgehouden worden d.w.z. de richtingswissel wordt ingezet met het loslaten van de handen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Geen erkenning als het rad tijdens de richtingswissels, 1/1^e draai en de tweede richtingswissel (zelfs kort) op beide hoepels komt. Ongeacht op welk punt van de richtingswissel het rad op beide hoepels komt. Dan wordt de waarde van het getoonde onderdeel gerekend. - Geen erkenning als één hand het rad vast houdt tijdens de richtingswissel. In dat geval wordt het onderdeel geteld als een A-onderdeel (NIET C9a, aangezien dit onderdeel geen richtingswissel bevat). |
|---|----------------------------|---|

| D5d: VI | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---|---|--|
| <p>Kantel- en richtingswissel zonder bindingen, vrije kantel- en richtingswissel, kantel- en richtingswissel met willekeurig navolgend onderdeel met elementverbinding.</p> | <p>D5d.1): (Kantel- en richtingswissel zonder bindingen, vrije kantel- en richtingswissel, kantel- en richtingswissel) Parallelstand</p> | <p><u>Techniek:</u> De vrije kantel- en richtingswissel kan alleen binnen een drievoudige kantel- en richtingswissel en alleen als overgang <u>voor</u> een onderdeel of onderdeel met elementverbinding geturnd worden, daar een overkantelen tussen beide radomwentelingen van een onderdeel of een onderdeel met elementverbinding niet geoorloofd is. Als begin vindt een overstap kantelwissel zonder bindingen met greep van één of beide handen aan de achterste sportgreep plaats. Direct aansluitend worden de handen losgelaten en blijven vrij totdat een</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>voet weer op de onderste hoepel geplaatst wordt. In deze positie vindt de tweede kantel- en richtingswissel plaats, waarbij de gymnast volledig vrij in dwarspositie op de hoepels tussen de plankjes staat. Daarop volgt een verder kantel- en richtingswissel met pakken van de handen.</p> <p><u>Erkenning:</u> Beide handen moeten tijdens de vrije kantel- en richtingswissel vrijgehouden worden (= tijdens het afremmen van de radsnelheid, het overstappen en de richtingswissel). Wordt bij de vrije kantel- en richtingswissel het rad of de hoepel vastgepakt dan gaat het om een kantel- en richtingswissel met pakken. In dit geval: B-onderdeel (Zie B6b).</p> <p>Een vluchtige aanraking van het rad met de bovenarmen resp. schouders geeft eventueel een kleine aftrek. De vrije kantel- en richtingswissel wordt erkend.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Geen erkenning als het rad tijdens de kantel- en richtingswissels kort op beide hoepels komt resp. een meervoudig aankantelen nodig is. Ongeacht op welk punt van de richtingswissel het rad op beide hoepels komt. Dan wordt de waarde van het getoonde onderdeel gerekend. - Geen erkenning als er meer dan 3 richtingswissels tijdens de overgang plaats vinden. Dan wordt alleen het gehalte van het geturnde onderdeel gerekend. <p><u>Berekening:</u> Zie voorschriften aan het begin van dit document.</p> |
|--|--|--|

| D5e: VI | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|---|---|
| <p>Parallelbrug ruglings geturnd (of onderdeel met elementverbinding met parallelbrug ruglings geturnd) na een voorafgaande richtingswissel (geen kantelwissel) en 1/2 draai zonder wissel van de rolhoepel.</p> | <p>[Voorafgaande onderdeel: Parallelstand zonder bindingen] D5e.1): III + VI (Richtingswissel en 1/2^e draai met ompakken en/of onderdoor draaien) Parallelbrug ruglings geturnd.</p> | <p>De richtingswissel met 1/2^e draai kan voor een onderdeel met parallelbrug ruglings geturnd of als overgang tussen twee radomwentelingen van een onderdeel met elementverbinding plaats vinden. Daarbij moet altijd <u>direct na</u> de richtingswissel en 1/2^e draai minstens 1 radomwenteling parallelbrug geturnd worden.</p> <p><u>Techniek:</u> Bij de parallelbrug ruglings geturnd na een voorafgaande richtingswissel gaat het meestal om een enkele richtingswissel met greep aan de sportgreep. Daarbij wordt de 1/2^e draai ingezet en direct na het bereiken van het nulpunt voortgezet, om in een ruglingse positie te komen. De draai vindt plaats met gesloten benen. Verdere tussengrepen om de parallelbrugpositie te bereiken zijn willekeurig.</p> <p>Er volgt <u>geen</u> overkantelen, maar de gehele overgang (= richtingswissel en 1/2^e draai) wordt op dezelfde rolhoepel geturnd net als de navolgende parallelbrug.</p> <p><u>Erkenning:</u> Geen erkenning als D-onderdeel als het rad tijdens de richtingswissel of de 1/2^e draai kort op beide hoepels komt. Dan wordt de waarde van het navolgende onderdeel gerekend.</p> <p>D5e.1): <u>Berekening:</u> Als D-onderdeel wordt alleen de parallelbrug gerekend. De voorafgaande richtingswissel met 1/2^e draai is zuiver een overgang, die geen eigen waarde bezit. Wordt de parallelbrug ruglings geturnd uit deze overgang geturnd, dan kan geen verdere parallelbrug ruglings</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p style="text-align: center;">D5e.2): V + VI</p> <p>RO 1: Parallelstand zonder bindingen (Richtingswissel en 1/2^e draai met ompakken en/of onderdoor draaien) RO 2: Parallelbrug ruglings geturnd</p> | <p>geturnd als D-onderdeel in het verdere verloop van de vrije oefening erkend worden (zie: Herhaling van onderdelen bij het spiralen).</p> <p><u>Erkenning:</u> Het onderdeel kan niet in verbinding met een kantel- en richtingswissel noch direct in aansluiting aan een voorwaarts kantelen als D-onderdeel erkend worden, daar hierbij niet meer duidelijk onderscheiden kan worden of de draai ook daadwerkelijk op één hoepel uitgevoerd wordt.</p> <p style="text-align: center;">D5e.2):</p> <p><u>Uitvoering:</u> In dit geval wordt de overgang (richtingswissel en 1/2^e draai) als overgang tussen beide radomwentelingen geturnd. Voorwaarde is dat de parallelbrug direct in aansluiting aan de overgang geturnd wordt.</p> <p><u>Berekening:</u> Het onderdeel met elementverbinding (bestaande uit parallelstand en parallelbrug ruglings geturnd) wordt als afzonderlijk D-onderdeel berekend. Ook wanneer maar één radomwenteling parallelbrug geturnd wordt, telt dit onderdeel tot de beperkte elementgroepen.</p> |
|--|--|--|

| D5f: VI | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|------------------|---|
| <p>1/2^e draai en richtingswissel (zonder wissel van de rolhoepel) na een voorafgaande parallelbrug ruglings geturnd met navolgend</p> | | <p><u>Techniek:</u> Bij de richtingswissel na de voorafgaande parallelbrug ruglings geturnd wordt meestal een enkele richtingswissel met greep aan de dwarsgreep geturnd. Daarbij wordt de 1/2^e draai ingezet en direct na het bereiken van het nulpunt voortgezet om in een voorlingse positie te komen. De draai vindt plaats met gesloten</p> |

| | | |
|--|---|---|
| <p>een variant van de parallelstand.</p> | <p>[Voorafgaand element: parallelbrug ruglings geturnd] D5f.1): III + VI (1/2^e draai en richtingswissel zonder wissel van de rolhoepel) Parallelstand</p> <p>D5f.2): V + VI RO 1: Parallelbrug ruglings geturnd (1/2^e draai en richtingswissel zonder wissel van de rolhoepel)</p> | <p>benen. Verdere tussendoor pakken om de parallelpositie te bereiken zijn mogelijk.</p> <p>Er vindt geen overkantelen plaats, maar de gehele overgang (= richtingswissel en 1/2^e draai) worden op dezelfde rolhoepel geturnd, net zoals de navolgende parallelstand.</p> <p><u>Erkenning:</u> Geen erkenning als D-onderdeel als het rad tijdens de richtingswissel of 1/2^e draai kort op beide hoepels komt.</p> <p>Het onderdeel kan niet in combinatie met een kantelwissel noch direct in aansluiting op een vooroverkantelen als D-onderdeel erkend worden. Omdat hierbij niet meer duidelijk te onderscheiden kan worden of de draai ook daadwerkelijk compleet op één hoepel uitgevoerd wordt.</p> <p>D5f.1): <u>Berekening:</u> Alleen de parallelstand wordt als D-onderdeel gerekend. De voorafgaande richtingswissel met 1/2^e draai is puur een overgang welk geen eigen waarde heeft. Wordt de parallelstand vanuit deze overgang geturnd dan kan geen verdere parallelstand als D-onderdeel in de rest van de oefening meer erkend worden (zie: Herhaling van onderdelen bij het spiralen).</p> <p><u>Berekening bij het niet erkennen als D-onderdeel:</u> Dan telt de waarde van het navolgende onderdeel, eventueel een opwaardering tot B-onderdeel op vloer van de kantelwissels.</p> <p>D5f.2): <u>Berekening:</u> In dit geval wordt de overgang (richtingswissel en 1/2^e draai) als overgang tussen beide radomwentelingen van een onderdeel met</p> |
|--|---|---|

| | | |
|--|--|---|
| | <p>RO 2: Parallelstand met zijwaarts opspreiden.</p> | <p>elementverbinding geturnd. Het is cruciaal dat de radomwenteling voor de overgang een parallelbrug is. Het onderdeel met elementverbinding (bestaand uit parallelstand en parallelbrug ruglings geturnd) wordt als een zelfstandig D-onderdeel berekend. Ook als alleen één radomwenteling parallelbrug geturnd wordt, wordt dit onderdeel tot de beperkende structuurgroepen gerekend.</p> <p><u>Berekening bij het niet erkennen als D-onderdeel:</u> Hier telt de waarde die uit de combinatie van beide elementen van de elementverbinding ontstaat (bij dit voorbeeld: A-onderdeel). Daarnaast geeft de uitvoeringsjury aftrek voor het kort op twee hoepels komen.</p> |
|--|--|---|

| D5g: III | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---|--|--|
| <p>Parallelbrug ruglings geturnd met voorafgaand een 1/1^e draai en achteroverkantelen (zonder richtingswissel of kantel- en richtingswissel)</p> | <p>[Voorafgaande onderdeel: parallelstand zonder bindingen] D5g.1): (1/1^e draai en achteroverkantelen) Parallelbrug ruglings geturnd</p> | <p><u>Techniek:</u> Uitgangspositie is meestal de parallelstand zonder bindingen. De gymnast voert door onderdoor draaien en gelijktijdig overstappen van de voeten op de nieuwe rolhoepel 1/1^e draai uit en wisselt van rolhoepel. Hij komt daardoor in de parallelbrug ruglings geturnd. Bij deze overgang in de parallelbrug ruglings geturnd vindt geen richtingswissel of kantel- en richtingswissel plaats.</p> <p><u>Berekening:</u> Als D-onderdeel wordt alleen de parallelbrug gerekend. De voorafgaande 1/1^e draai is een zuivere overgang, die geen eigen waarde bezit.</p> <p>Wordt de parallelbrug ruglings geturnd uit deze overgang geturnd, dan kan geen verdere parallelbrug ruglings geturnd als D-onderdeel in het verdere verloop van de vrije oefening erkend worden (zie: Herhaling van onderdelen bij het spiralen).</p> |

| D5h: VII | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|-----------|--|
| <p>Alle onderdelen met parallel inrollen als overgang.</p> | | <p>Bij deze groepen van onderdelen vindt een decentrale overgang plaats (parallel inrollen) die tot een centraal onderdeel leidt.</p> <p>De decentrale overgang kan <u>voor</u> een onderdeel plaats vinden of <u>na de eerste radomwenteling</u> van een onderdeel met elementverbinding geturnd worden.</p> <p><u>Erkenning:</u> Geen erkenning als D-onderdeel wanneer het rad tijdens het parallel inrollen kort op beide hoepels komt. Dan wordt de waarde van de geturnde overgang berekend (bij D5h.1: B-onderdeel (zie B6b), bij D5h.2: A-onderdeel)</p> <p><u>Techniek:</u> Bij de varianten met parallel inrollen is de uitgangspositie meestal een parallelhoekhang op de onderste hoepelgreep aan de sportgrepen. Nog voor het bereiken van de hoofd onderpositie rolt de gymnast naar achteren in en zet de voeten op de onderste hoepel, waardoor de armen/handen kortstondig sterk in een ellegreeppositie komen. Door het ompakken van de handen in de bovengreep bereikt de gymnast weer de positie van de parallelstand</p> <p><u>Berekening:</u> Letten op mogelijke herhalingen, daar het parallel inrollen het bijbehorende onderdeel tot een D-onderdeel opwaardeert. Dit onderdeel (bijv. Parallelstand zonder bindingen) kan binnen een oefening maar eenmaal als D-onderdeel erkend worden.</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>D5h.1): RO 1: Parallelhoek(hurk)hang (Parallel inrollen achterwaarts, ompakken) RO 2: Parallelstand</p> <p>[Voorafgaand onderdeel: parallelhoekhang]</p> <p>D5h.2): (Parallel inrollen achterwaarts, ompakken) Parallelstand</p> | <p>D5h.1): <u>Erkenning:</u> Komt het tot een grote aftrek bij het laten zakken van de benen na de eerste radomwenteling, dan wordt de waarde van het onderdeel niet erkend. De uitvoeringsjury berekend grote aftrek.</p> <p>D 5h.2): <u>Erkenning:</u> Komt het tot een grote aftrek bij het laten zakken van de benen in de overgang naar het navolgende onderdeel, dan wordt alleen de waarde van het voorafgaande onderdeel erkend (in dit voorbeeld: parallelhoek(hurk)hang = C-onderdeel (zie C10a)). De aftrek, die bij het voorafgaande, erkende onderdeel gerekend wordt, wordt onafhankelijk van de grote aftrek geteld, die bij de overgang naar het volgende onderdeel plaats vindt en daarbij aanvullend afgetrokken.</p> |
|--|---|---|

Onderdelen in de kleine spiraal

D20: IX Centrale onderdelen in de kleine spiraal op de onderste hoepel

| D20a: IX + X | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|-----------|--|
| <p>Diepe parallelsagaat op de onderste hoepel eenarmig</p> | | <p>De diepe parallelsagaat wordt gedefinieerd als parallelstand op de spreidsporten resp. op de onderste hoepel met contact met de betreffende spreidsport, d.w.z. de voet/tenen sluiten direct aan de spreidsport aan (tot 10 cm afwijking = erkenning!).</p> <p><u>Greepsoort/ greepzone:</u> Bovengreep aan een sportgreep of aan de bovenste hoepelgreep.</p> <p>Bij de diepe parallelsagaat eenarmig op de onderste hoepel zijn er geen variaties van de standzone mogelijk, maar bij de armhouding resp. greepzone (bijv. eenarmig met greep aan de sportgreep, vrije arm in hooghouding of bovengreep aan de bovenste hoepelgreep eenarmig, vrije arm in hooghouding).</p> <p><u>Berekening:</u> Er kan maar maximaal één variant van de parallelsagaat op de onderste hoepel eenarmig als D-onderdeel binnen een vrije oefening gerekend worden (zie Herhaling van onderdelen bij het spiralen).</p> |

| D20b: IX | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|-----------|--|
| <p>Diepe parallelsagaat op de onderste hoepel aan de onderste hoepel</p> | | <p>De diepe parallelsagaat wordt gedefinieerd als parallelstand op de spreidsporten resp. op de hoepels in contact met de overeenkomstige spreidsport, dat betekent voet/ tenen sluiten direct aan de sportgrepen aan (tot 10 cm afwijking = erkenning!)</p> <p>Greepsoort/ greepzone: Bovengreep aan de onderste hoepel. Elke hand houdt in bovangreep tussen de hoepelgreep en de dwarsgreep vast (in en tegen de rolrichting in). De ideale positie is zodanig dat de positie van de handen symmetrisch is ten opzichte van de hoepelgreep (d.w.z. gelijke afstand aan beide kanten).</p> |
| D20c: IX + X | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
| <p>Parallelsteun met zijwaarts opspreiden <u>met greep aan de onderste hoepel</u> eenarmig zonder bindingen.</p> | | <p><u>Standzone</u>: Eén voet staat midden tussen de plankjes op de hoepel, de voet van het spreidbeen staat in het ideale geval op de spreidsport resp. de hoepel bij de spreidsport, waarbij de voet contact heeft met de spreidsport.</p> <p><u>Greepsoort/ greepzone</u>: De moet aan de onderste hoepel tussen de hoepelgreep en de overeenkomstige sportgreep (tegen de rolrichting) in bovangreep pakken.</p> <p>De vrije arm wordt bij uitzondering niet in heuphouding, maar in hooghouding gehouden.</p> <p><u>Erkenning</u>: Standzone en greepzone voldoen niet aan de basishouding: erkennen als B-onderdeel (zie B20a).</p> <p>Voor de erkenning als zijwaarts opspreiden geldt de 10 cm. zone boven resp. onder de betreffende spreidsport. Standzone van het spreidbeen voldoet niet aan de geoorloofde tolerantie: erkennen als B-onderdeel (zie B20a).</p> |

D21: VIII Centrale onderdelen in de kleine spiraal op de bovenste hoepel

| D21a: VIII + X | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|-----------|---|
| <p>Parallelsteun op de bovenste hoepel met zijwaarts opspreiden eenarmig</p> | | <p><u>Standzone:</u> Eén voet staat midden tussen de plankjes op de hoepel, de voet van het spreidbeen staat in het ideale geval direct boven het punt waar de spreidsport en hoepel elkaar treffen.</p> <p><u>Greepsoort/ greepzone:</u> De hand moet tussen de hoepelgreep en de overeenkomstige sportgreep (de hand in de rolrichting pakt de hoepel tussen de hoepelgreep en dwarsgreep in de rolrichting, de hand tegen de rolrichting pakt de hoepel tussen de hoepelgreep en dwarsgreep tegen de rolrichting) in bovengreep pakken of direct aan de hoepelgreep. De vrije arm wordt bij uitzondering niet in heuphouding, maar in hooghouding gehouden.</p> <p><u>Erkenning:</u> Standzone en/of greepzone voldoen niet aan de basishouding: erkenning als B-onderdeel (zie B20a).</p> <p>Voor de erkenning als zijwaarts opspreiden geldt de 10 cm. zone boven resp. onder de betreffende spreidsport. Standzone van het spreidbeen voldoet niet aan de geoorloofde tolerantie: erkenning als B-onderdeel (zie B20a).</p> |

| D21b: VIII | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|---|---|
| <p>Diepe spagaat (= parallelsteun met voor opspreiden op de bovenste hoepelgreep) op de bovenste hoepel (ook eenarmig)</p> | <p>D21b.1): Diepe spagaat op de bovenste hoepel (stand midden tussen de plankjes) met een voet voorop gespreid op de bovenste hoepelgreep, aan de bovenste hoepel</p> <p>D21b.2): Diepe spagaat op de bovenste hoepelgreep met een voet voorop gespreid op de hoepel midden tussen de plankjes aan de bovenste hoepel</p> | <p><u>Erkenning:</u> Andere varianten worden erkend wanneer de voorgespreide voet op de bovenste hoepel midden tussen de handen neergezet wordt. Anders erkenning als B-onderdeel, bijv. wanneer de voorste voet op een plankje staat (zie B20a).</p> <p>Greepsoort/ greepzone: Bovengreep aan de onderste hoepel. Elke hand houdt in bovengreep tussen de hoepelgreep en de dwarsgreep vast (in en tegen de rolrichting in). De ideale positie is zodanig dat de positie van de handen symmetrisch is ten opzichte van de hoepelgreep (d.w.z. gelijke afstand aan beide kanten).</p> <p>Eénarmig: Het is de gymnast toegestaan om het rad in bovengreep tussen de hoepelgreep en de respectievelijke dwarsgreep vast te houden, afhankelijk van welke arm vrij is en welke arm de hoepel vast houdt (de hand in rolrichting houdt de hoepel vast tussen de hoepelgreep en dwarsgreep in de rolrichting; de hand tegen de rolrichting in houdt de hoepel vast tussen de hoepelgreep en de dwarsgreep tegen de rolrichting), of direct aan de hoepelgreep. De vrije arm wordt recht gehouden en boven het rad.</p> <p><u>Berekening:</u> Er kan maar maximaal één variant van de diepe spagaat op de bovenste hoepel met beide handen en maximaal één variant van de diepe spagaat op de bovenste hoepel eenarmig als D-onderdeel binnen een vrije oefening gerekend worden (zie Herhaling van onderdelen bij het spiralen).</p> |

| D21c: VIII + X | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|-----------|---|
| <p>Diepe parallelsagaat op de bovenste hoepel eenarmig</p> | | <p><u>Erkenning:</u> De diepe parallelsagaat op de bovenste hoepel wordt gedefinieerd als parallelstand op de hoepels direct boven de betreffende spreidsport, d.w.z. een deel van de voet staat direct boven het punt, waar de spreidsport aangebracht is (tot 10 cm afwijking = erkenning!).</p> <p><u>Greepsoort/ greepzone:</u> Bovengreep aan de bovenste hoepel tussen de sportengrepen.</p> <p>Op de diepe parallelsagaat op de bovenste hoepel zijn geen varianten van de standzone mogelijk, echter wel bij de armhouding resp. greepzone (bijv. eenarmig, bovengreep aan de bovenste hoepelgreep (ook eenarmig)).</p> <p><u>Berekening:</u> Er kan maar maximaal één variant van de diepe parallelsagaat op de bovenste hoepel met beide handen en maximaal één variant van de diepe parallelsagaat op de bovenste hoepel eenarmig als D-onderdeel binnen een vrije oefening gerekend worden (zie Herhaling van onderdelen bij het spiralen).</p> |

D22: Decentrale onderdelen in de kleine spiraal

| D22a: VIII | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---|---|---|
| <p>Diepe parallel spreidhoekstand op de bovenste hoepel aan de bovenste hoepel eenarmig</p> | <p>D22a.1): Diepe parallel spreidhoekstand op de bovenste hoepel tussen de planksport en spreidsport in en tegen de rolrichting aan de bovenste hoepel eenarmig tussen de planksporten</p> | <p><u>Lichaamshouding:</u> De gymnast bevindt zich in spreidhoekstand op de bovenste hoepel. De ene hand pakt (in of tegen de rolrichting) aan de bovenste hoepel tussen de standpositie van de voeten. De vrije hand bevindt zich in de zij- resp. voorhoog houding. Het onderdeel is op elk willekeurige plaats van het rad mogelijk. De benen blijven tijdens het gehele onderdeel gestrekt. De steunarm kan de radbeweging door buigen en strekken ondersteunen.</p> <p><u>Erkenning:</u> Het buigen van de benen tijdens deze kleine spiraal wordt eventueel afgetrokken, maar heeft geen uitwerking op het erkennen van het onderdeel.</p> <p>Het onderdeel kan binnen een oefening maar éénmaal als D-onderdeel erkend worden.</p> |

D23: Onderdelen met bijzondere overgangen

| D23a: VIII | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|---|---|
| <p>(Overkantelen uit de diepe parallel spreidhoekstand) Parallelsteun op de bovenste hoepel (alle varianten)</p> | <p>[Voorafgaande onderdeel: Diepe parallel spreidhoekstand] D23a.1): (Overkantelen) Parallelsteun met gespreide benen op de bovenste hoepel (met greep) aan de bovenste hoepel</p> | <p><u>Standzone/ greepzone:</u> De diepe parallel spreidhoekstand kan op verschillende plaatsen in het rad geturnd worden. De parallel standpositie op de bovenste hoepel, die de gymnast na het overkantelen aanneemt kan daarom ook op verschillende plaatsen van het rad geturnd worden. Daarbij wijken de standzone en greepzone hoofdzakelijk af van de basishouding (= stand midden tussen de plankjes, greep aan de bovenste hoepel bij de sportgrepen) en de parallelstand wordt met gespreide benen geturnd.</p> <p>Het overkantelen uit de diepe parallel hoekstand moet direct plaats vinden, dat betekent door eenmalig overkantelen Na het overkantelen heeft het de gymnast 2 – 3 radomwenteling ter beschikking om de hellingshoek van de navolgende kleine spiraal te bereiken.</p> <p><u>Erkenning:</u> Alle varianten van de parallelstand op de bovenste hoepel worden erkend.</p> <p><u>Geen erkenning:</u> Als het rad na het overkantelen kort op beide hoepels komt en de gymnast het rad door lichaamsverplaatsing weer naar voren kantelt. <u>Berekening in dit geval:</u> Diepe parallel spreidhoekstand = A-onderdeel. De navolgende variant van de parallel ligsteun op de bovenste hoepel wordt overeenkomstig zijn waarde berekend.</p> <p><u>Berekening:</u> De overgang waardeert het navolgende onderdeel in de kleine spiraal op tot een D-onderdeel)</p> |

Onderdelen in de verticale spiraal

D30: Verticale spiraal met variaties op de standpositie

| D30a: | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---|---|---|
| <p>Verticale spiraal met variaties op de standpositie</p> | <p>D30a.1): Verticale spiraal op twee benen</p> <p>D30a.2): Verticale spiraal op één been met verschillende posities van het vrije been</p> | <p><u>Techniek:</u> Bij een verticale spiraal rolt het rhönrad op één hoepel bijna rechtop. De cirkelbeweging, die het raakpunt van de hoepel met de vloer beschrijft, is bijna puntvormig. De rotatie vindt uitsluitend plaats om de lengteas van het gehele systeem bestaand uit de gymnast en het rad (= er wordt niet onderste boven geturnd). De radsnelheid is heel hoog. Tijdens deze radbeweging kan de gymnast verschillende stand-, greep- resp. hangvarianten uitvoeren zonder dat de tweede hoepel de vloer raakt.</p> <p>Een onderdeel in de verticale spiraal omvat 3 tot 5 rotaties om de lengteas.</p> <p>D30a.1):</p> <p><u>Techniek:</u> De volgende varianten van stand zijn mogelijk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gesloten benen • gespreide benen <p>D30a.2):</p> <p><u>Techniek:</u> De volgende varianten van stand en het been zijn mogelijk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • de voet naast de knie (= staghouding) • achterspreiden • afwisselend achter- en voorspreiden • <p><u>Erkenning:</u> Er wordt slechts één variatie van D30a erkend tijdens een oefening.</p> |

| D30b: | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|-----------------------------|--|--|
| Eenarmige verticale spiraal | <p>D30b.1): Eenarmige verticale spiraal</p> | <p>D30b.1): De volgende variaties in stand positie zijn mogelijk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Benen gesloten • Benen gespreid <p><u>Erkenning:</u> Er wordt slechts één variatie van D30b erkend tijdens een oefening.</p> |

| D30c: | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---|---|--|
| Verticale spiraal op de bovenste hoepel | <p>D30c.1): Verticale spiraal op de bovenste hoepel</p> <p>D30c.2): Verticale spiraal op de bovenste hoepel op één been met verschillende posities van het vrije been</p> | <p>D30c.1): De volgende variaties in stand positie zijn mogelijk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Benen gesloten • Benen gespreid <p>D30c.2): De volgende variaties in stand positie zijn mogelijk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De voet naast de knie (= staghouding) • Achterspreiden • Afwisselend achter- en voorspreiden <p><u>Erkenning:</u> Er wordt slechts één variatie van D30c erkend tijdens een oefening.</p> |

E-onderdelen

Onderdelen in de grote spiraal

Centrale onderdelen in de grote spiraal

E1: **IV** Onderdelen met elementverbindingen met brug in gesloten stand zonder bindingen

| E1a: IV | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---|---|--|
| <p>Alle onderdelen met een elementverbinding met een radomwenteling in de brug op de onderste hoepel <u>met gesloten stand</u> (of eenbenig) aan de hoepels en een volgende radomwenteling met willekeurig element.</p> <p>[NB: <u>Niet</u>: schroefbrug zonder bindingen en hun varianten]</p> | <p>E1a.1)</p> <p>RO 1: Parallelstand met gespreide benen op de onderste hoepel bij de greepsporten aan de onderste hoepel bij de plankjes (ompakken en terugplaatsen van de voorste voet in gesloten stand)</p> <p>RO 2: Brug op de onderste hoepel tussen de greepsport en de hoepelgreep aan de hoepels tussen de bovenste spreidsport en onderste plankje achterwaarts.</p> | <p><u>Standzone</u>: Bij gesloten stand van de voeten staan deze niet naast elkaar, maar achter elkaar op de onderste hoepel. Een zekere tolerantie bij deze gesloten stand (ca. 5 -10 cm. Afstand van de tenen ten opzichte van elkaar) is normaal en geeft geen aftrek. Ook variaties van eenbenige uitvoeringen (bijv. met de voet bij de knie) zijn mogelijk.</p> <p><u>Greepsoort en greepzone</u>: De handen pakken op gelijke hoogte aan de hoepels.</p> <p><u>Erkenning</u>: Bevinden de benen zich in een duidelijke schredenpositie op de onderste hoepel (afstand tussen de tenen is meer dan 20 cm. van elkaar af), dan gaat het om een brugvariant zonder bindingen (dan B-onderdeel, zie B3b).</p> <p>Erkenning van alle variaties van bruggen met gesloten stand zonder bindingen aan verschillende greep- en standposities in het rad.</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | Niet erkend worden de variaties van schroefbrug zonder bindingen, daar in dit geval de handen niet op gelijke hoogte aan de hoepels pakken (dan B-onderdeel, zie B3b) |
|--|--|---|

E2: I Onderdelen met elementverbindingen met bück

| E2a: I + V | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---|-----------|---|
| RO 1: Vanuit vrije vlucht achterwaarts over de bück achterwaarts in de vrije vlucht achterwaarts (1/2 draai) RO 2: Vanuit vrije vlucht voorwaarts over de bück voorwaarts in de vrije vlucht voorwaarts | | De volgorde van de bück is voorgeschreven. De beide elementen dienen in één onderdeel met elementverbinding geturnd te worden, d.w.z. in twee op elkaar volgende radwentelingen) <u>Voor erkenning en uitvoering van de bück:</u> Zie B6a (bück voorwaarts), Zie C2a (bück achterwaarts) |

E3: | Onderdelen met elementverbindingen met bück en meervoudige vrije richtingswissel

| E3a: | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---|--|--|
| <p>Alle onderdelen met elementverbindingen, waarbij direct aansluitend aan een vrije richtingswissel (dubbel of drievoudig), een bück achterwaarts alsook een aanvullende radomwenteling in de grote spiraal geturnd wordt.</p> | <p>E3a.1) (Vrije dubbele richtingswissel) RO 1: Van vrije vlucht achterwaarts over de bück achterwaarts in de vrije vlucht achterwaarts RO 2: Ligsteun eenarmig achterwaarts</p> <p>E3b) RO 1: Vrije vlucht in parallelstand (Vrije dubbele richtingswissel) RO 2: Van vrije vlucht achterwaarts over de bück achterwaarts in de vrije vlucht achterwaarts</p> | <p>De vrije enkele, dubbele of drievoudige richtingswissel kan <u>voorafgaand aan</u> het eigenlijke onderdeel met elementverbinding of <u>na de eerste radomwenteling</u> van het onderdeel met elementverbinding geturnd worden.</p> <p><u>Erkenning:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Geen erkenning, als na de vrije richtingswissel eerst een radomwenteling met een element zonder bück (ongeacht van welke waarde) geturnd wordt. - Geen erkenning als het rad tijdens de richtingswissels kort op beide hoepels komt. Ongeacht op welk punt van de richtingswissel het rad op beide hoepels komt. Zelfs als het rad bij de eerste richtingswissels op beide hoepels komt en de tweede en/of derde richtingswissel op een hoepel geturnd word(en), wordt in dat geval de gezamenlijke richtingswissels niet erkend. Dan wordt de waarde van het getoonde onderdeel gerekend. - Geen erkenning als er meer dan 3 richtingswissels tijdens de overgang plaats vinden. Dan wordt alleen het gehalte van het geturnde onderdeel gerekend. <p><u>Gehalte en uitvoering van de bück achterwaarts:</u> Zie C2a.</p> |

E4: Onderdelen met een 1/2^e draai ruglings en richtingswissel ruglings

| E4a: II + V | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---|---|--|
| <p>Elementverbinding met 1/2^e draai ruglings, richtingswissel ruglings en nog een 1/2^e draai ruglings</p> | <p>E4a.1): RO 1: Vanuit schroefstand achterwaarts ruglings (1/2^e draai) in de schroefstand voorwaarts ruglings (richtingswissel ruglings) RO 2: Vanuit schroefstand achterwaarts ruglings (1/2^e draai ruglings) in de schroefstand voorwaarts ruglings</p> | <p>Alle elementen moeten geturnd worden in één onderdeel, d.w.z. binnen twee opeenvolgende radomwentelingen. <u>Erkenning:</u> Geen erkenning als het rad kort op 2 hoepels komt tijdens de richtingswissel. Ongeacht wanneer het rad tijdens de richtingswissel op beide hoepels komt. In dat geval wordt het onderdeel een C-onderdeel (zie C3a) Deze elementcombinatie kan alleen erkend worden als hij wordt geturnd in bindingen. Vergelijkbare variaties uitgevoerd zonder bindingen worden niet erkend.</p> |

E5: IV Onderdelen met elementverbindingen met gesprongen handenstand

| E5a: IV | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|---|---|
| <p>Onderdeel met elementverbinding met gesprongen handenstand, waarbij de gesprongen handenstand <u>in de eerste radomwenteling</u> geturnd wordt.</p> <p>(NB: In tegenstelling tot D4a)</p> | <p>E5a.1): RO 1: Gesprongen handenstand (=Vanuit hoekstand op de onderste hoepel bij de spreidsport met de handen aan de hoepelgrepen voorwaarts (gehurkt, gehoekt of gespreid) in grote brug op de onderste hoepel op het achterste plankje of tussen het achterste plankje en de achterste spreidsport voorwaarts) RO 2: Parallelstand</p> <p>E5a.2): RO 1: Gesprongen handenstand (=Vanuit hoekstand op de onderste hoepel bij de spreidsport met de handen aan de hoepelgrepen voorwaarts (gehurkt, gehoekt of gespreid) in</p> | <p><u>Standzone:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - De voeten staan op de onderste hoepel bij de voorste spreidsport. Daarbij mogen de voeten op de onderste hoepel licht afwijkend naast of achter elkaar staan. - Beide voeten worden na de afzet of op beide hoepels of op de onderste hoepels licht afwijkend naast of achter elkaar tussen het achterste plankje en de onderste spreidsport neergezet. <p><u>Erkenning:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Beide benen moeten na de afzet kortstondig los zijn, anders is het de gelopen variant (Zie B6d) - Beide voeten zich moeten na de landing duidelijk herkenbaar achter het achterste plankje bevinden, voordat de gymnast de plaatsing van de voeten veranderen mag om bijv. een onderdeel met spreidvarianten te turnen. - Wanneer het rad bij of kort na de landing op beide hoepels, dan wordt het onderdeel erkend. De uitvoeringsjury berekend kleine aftrek, eventueel voor het navolgende onderdeel. - Geen erkenning als het in de tweede radomwenteling van het onderdeel tot een meervoudig aankantelen komt en/of de gymnast meer dan 1/4^e radomwenteling op beide hoepels rolt. In dat geval is er sprake van een grote aftrek en het onderdeel wordt niet erkend. Het is van belang dat het onderdeel voor minstens 3/4 geturnd wordt. - Geen erkenning als het standvlak bij de landing gemist wordt. In dat geval wordt dit als een grote aftrek gezien. Het onderdeel kan niet worden erkend, daar de kernfase van de gesprongen handenstand (= afzet en landing) niet getoond wordt. |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>grote brug op de onderste hoepel op het achterste plankje of tussen het achterste plankje en de achterste spreidsport voorwaarts) RO 2: Brug voorwaarts met willekeurige spreidvariant.</p> | <p><u>NB:</u> Een eenbenige uitvoering van de handenstand is denkbaar, ook als dit onderdeel tot nu toe niet op een wedstrijd getoond is. Daarbij gelden de volgende beperkingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bij eenbenige afzet en eenbenige landing wordt de handenstand alleen als gesprongen handenstand erkend als de afzet en de landing met dezelfde voet plaats vinden. Het vrije been wordt meestal in staghouding gehouden en mag pas in een andere standpositie gebracht worden wanneer de gymnast na de afzet op de hoepels geland is. - Zet de gymnast niet af met de voet waarop hij landt, dan wordt de getoonde variant van de handenstand gezien als een gelopen handenstand (Zie B6d). - Hetzelfde geldt wanneer de gymnast eenbenig afzet en tweebeinig landt, waarbij hij met het vrije been de afzetbeweging in zet en ondersteunt, dat betekent wanneer het vrije been vóór resp. gelijktijdig met de afzet in de richting van de landingszone gezwaaid wordt (B-onderdeel). - Omgekeerd is het geoorloofd om tweebeinig af te zetten en eenbeinig te landen, waarbij in dit geval het vrije been zo lang vrijgehouden moet worden totdat de gymnast op de hoepel geland is. |
|--|--|--|

E6: Onderdelen en onderdelen met bijzondere overgangen (zonder bindingen)

| E6a: III | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---|---|--|
| <p>Van parallel handenstand in de parallelbrug ruglings geturnd</p> | <p>[Voorafgaande element: parallel spreidhoekhang] E6a.1): (Parallel handenstand in hoofd onderpositie) Parallelbrug ruglings geturnd</p> | <p><u>Techniek:</u> Bij dit element wordt het overkantelen in hoofd onderpositie na anderhalve radomwenteling ingezet. De gymnast bevindt zich direct voor de afzet uit de parallel spreidhoekhang en springt in hoofd onderpositie op, waarbij gelijktijdig het rad overkantelt. De voeten worden pas weer neergezet als de gymnast in hoofd bovenpositie in de parallelbrug ruglings geturnd bevindt.</p> <p><u>Erkenning:</u> Het onderdeel wordt alleen erkend, als de positie van de parallelbrug bereikt wordt en twee radomwentelingen (evt. ook als onderdeel met elementverbinding) geturnd worden. Een erkenning volgt alleen dan, als de parallel handenstand in hoofd positie onder (= tussen de sportgrepen) afgezet wordt. Een laten zakken van de benen bij een horizontale lichaamshouding of in hoofd bovenpositie met direct daarna achteroverkantelen in de parallelbrug wordt <u>niet als E-onderdeel gerekend!</u> (In dit geval: Parallel(spreid)hoekhang = B-onderdeel of C-onderdeel, (zie B6b/C10a) parallelbrug ruglings geturnd = C-onderdeel (zie C1b)).</p> <p><u>Berekening:</u> De parallel handenstand waardeert de parallelbrug ruglings geturnd op tot een E-onderdeel.</p> <p>Wordt de parallelbrug ruglings geturnd uit deze overgang geturnd, dan kan geen verdere parallelbrug ruglings geturnd als E-onderdeel in het verdere verloop van de vrije oefening erkend worden (zie: Herhaling van onderdelen bij het spiralen).</p> <p>De voorafgaande parallel (spreid)hoekhang wordt afzonderlijk gewaardeerd, als dit onderdeel echter voor maximaal $\frac{3}{4}$ geturnd wordt.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>Turnt de gymnast voor het overkantelen maar 1/2^e radomwenteling, dan waardeert de parallel handenstand de navolgende parallelbrug weliswaar op, maar de uitvoeringsjury berekend aftrek voor een oneven aantal radomwentelingen.</p> |
|--|--|--|

| E6b: VI | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|--|---|
| <p>Parallelbrug ruglings geturnd (of onderdeel met elementverbinding met parallelbrug ruglings geturnd) met voorafgaand een vrij richtingswissel (geen vrije kantelwissel) en 1/2^e draai zonder wissel van de rolhoepel</p> | <p>[Voorafgaand onderdeel: Parallelstand zonder bindingen] E6b.1): III + VI (Vrije richtingswissel en 1/2^e draai met ompakken) Parallelbrug ruglings geturnd.</p> | <p>De vrije richtingswissel met 1/2^e draai kan voor het onderdeel met parallelbrug ruglings geturnd of als overgang tussen twee radomwentelingen van een onderdeel met elementverbinding plaats vinden. Daarbij moet altijd direct na de richtingswissel en de 1/2^e draai minstens één radomwenteling in parallelbrug geturnd worden.</p> <p><u>Techniek:</u> Bij de parallelbrug ruglings geturnd direct na een vrije wissel gaat het meestal om een vrije enkelvoudige richtingswissel. De 1/2^e draai wordt ingezet wanneer de hand die in de oorspronkelijke rolrichting aan de dwarsgreep tegen de oorspronkelijke rolrichting pakt. De draai wordt voortgezet, de tweede hand pakt de andere dwarsgreep en de gymnast komt in de positie van de parallelbrug.</p> <p>Er volgt <u>geen</u> overkantelen, maar de gehele overgang (= vrije richtingswissel en 1/2^e draai) wordt op dezelfde rolhoepel geturnd net als de navolgende parallelbrug.</p> <p>E6b.1): <u>Berekening:</u> Als E-onderdeel wordt alleen de parallelbrug gerekend. De voorafgaande richtingswissel met 1/2^e draai is zuiver een overgang, die geen eigen waarde bezit. Wordt de parallelbrug ruglings geturnd uit deze overgang geturnd, dan kan geen verdere parallelbrug ruglings geturnd als</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p style="text-align: center;">E6b.2): V + VI</p> <p>RO 1: Parallelstand zonder bindingen (Vrije richtingswissel en 1/2^e draai met ompakken RO 2: Parallelbrug ruglings geturnd.</p> | <p>E-onderdeel in het verdere verloop van de vrije oefening erkend worden (zie: Herhaling van onderdelen bij het spiralen).</p> <p><u>Gehalte:</u> Geen erkenning als E-onderdeel als het rad tijdens de richtingswissel of de 1/2^e draai kort op beide hoepels komt. Dan wordt de waarde van het navolgende onderdeel gerekend.</p> <p>Het onderdeel kan niet in verbinding met een kantel- en richtingswissel noch direct in aansluiting aan een voorwaarts kantelen als E-onderdeel erkend worden, daar hierbij niet meer duidelijk onderscheiden kan worden of de draai ook daadwerkelijk op één hoepel uitgevoerd wordt.</p> <p style="text-align: center;"><u>E6b.2):</u></p> <p>In dit geval wordt de overgang (vrije richtingswissel en 1/2^e draai) als overgang tussen beide radomwentelingen van een onderdeel met elementverbinding geturnd. Voorwaarde is dat de parallelbrug direct in aansluiting aan de overgang geturnd wordt.</p> <p><u>Berekening:</u> Het onderdeel met elementverbinding (bestaand uit parallelstand en parallelbrug ruglings geturnd) wordt als een R-onderdeel gerekend.</p> <p style="text-align: center;"><u>Erkenning:</u></p> <p>- Geen erkenning als E-onderdeel als het rad tijdens de vrije richtingswissel of de 1/2^e draai kort op beide hoepels komt. Dan wordt de waarde van het getoonde onderdeel gerekend.</p> <p>Ook wanneer maar één radomwenteling parallelbrug geturnd wordt telt dit onderdeel voor de beperkende structuurgroepen.</p> |
|--|--|--|

| E6c: VII | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|--|--|
| <p>Alle onderdelen met inrollen achterwaarts aan de hoepels.</p> | <p>E6c.1): (Inrollen achterwaarts aan de hoepels bij de spreidsport tegen de rolrichting in de vluchtige schredenstand op de onderste hoepel bij de onderste hoepelgreep). Parallelstand met spreidstand op de onderste hoepel bij de onderste hoepelgreep aan de bovenste hoepel bij de plankjes.</p> <p>E6c.2): RO 1: Parallelstand zonder bindingen (Inrollen achterwaarts aan de hoepels bij de spreidsport tegen de rolrichting in de vluchtige schredenstand op de onderste hoepel bij de onderste hoepelgreep). RO.2: Parallelstand met spreidstand op de onderste hoepel bij de onderste hoepelgreep aan de onderste hoepel bij de plankjes.</p> | <p><u>Techniek:</u> Uitgangspositie voor het inrollen aan de hoepels is meestal de parallelstand zonder bindingen. Uit deze positie zet de gymnast de voet in rolrichting op de onderste hoepel tussen het plankje en spreidsport, voert 1/4^e draai uit en pakt de hoepels in de buurt van de spreidsport. Dit is de uitgangspositie, van waaruit het inrollen plaats vindt. Daarna worden de voeten doorgaans in schredenstand resp. spreidstand rechts en links van de onderste hoepelgreep neergezet, de handen laten los en de gymnast pakt vrij aan de onderste hoepel in de buurt van de planksporten. In deze positie wordt de parallelstand variant geturnd, die als E-onderdeel gerekend wordt.</p> <p><u>Het ruimtelijke verloop:</u> De overgang (= ¼ draai, inrollen, ompakken in de parallelstand) omvat meestal ca. 1/2^e radomwenteling. Verdere stappen voor het eigenlijke inrollen zijn denkbaar, waardoor zich het ruimtelijke verloop van de overgang overeenkomstig vergroot. De overgang wordt tot het volgende onderdeel gerekend, die als E-onderdeel wordt gezien.</p> <p>Gehalte: Alle elementcombinaties met inrollen achterwaarts worden erkend als E6c</p> |

| E6d: VII | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|--|---|
| <p>Alle onderdelen met inrollen ruglings voorwaarts aan de hoepels</p> | <p>E6d.1): (Inrollen ruglings voorwaarts aan de hoepels bij de hoepelgrepen in de vluchtige schredenstand op de onderste hoepel aan de onderste hoepel bij de onderste spreidsport en tussen de spreidsport en de onderste greepsport). Parallelstand met spreidstand op de onderste hoepel bij de onderste spreidsport en tussen de spreidsport en onderste greepsport aan de bovenste greepsport en bovenste spreidsport.</p> | <p><u>Techniek:</u> Uitgangspositie voor het inrollen aan de hoepels is meestal de parallelstand zonder bindingen. Uit deze positie voert de gymnast een 1/4^e draai uit en spreidt de voet tegen de rolrichting voorwaarts op de onderste hoepel. Daarbij mag de knie van het voorste been gebogen zijn om de nodige vaart mogelijk te maken. De gymnast pakt nu ruglings de hoepels en voert een inrollen voorwaarts uit. Daarna worden de voeten doorgaans in schredenstand op de onderste hoepel gezet, de handen laten direct los en de gymnast pakt vrij om in de parallelpositie aan de onderste hoepel te komen. In deze positie wordt de parallelstand variant geturnd, die als E-onderdeel gerekend wordt.</p> <p>De precieze stand- en pakposities zijn afhankelijk van waar in het rad de rol voorwaarts wordt uitgevoerd en zijn niet voorgeschreven.</p> <p><u>Het ruimtelijke verloop:</u> De overgang (= ¼ draai, inrollen, ompakken in de parallelstand) omvat meestal ca. 1/2^e radomwenteling. Verdere stappen voor het eigenlijke inrollen zijn denkbaar, waardoor zich het ruimtelijke verloop van de overgang overeenkomstig vergroot. De overgang wordt tot het volgende onderdeel gerekend, die als E-onderdeel wordt gezien.</p> <p>Gehalte: Alle elementcombinaties met inrollen voorwaarts worden erkend als E6d</p> <p>NB: E6c en E6d kunnen binnen één vrije oefening geturnd worden en worden beide als E-onderdeel erkend, ook wanneer het eigenlijke E-onderdeel een parallelstand is.</p> |

| E6e: VII | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|--|--|
| <p>Alle onderdelen met een vrije kniependel achterwaarts</p> | <p>E6e.1): (vrije kniependel achterwaarts) Parallelspreidstand op de onderste hoepel, handen aan de onderste hoepel.</p> <p>E6e.2): RO 1: Parallelstand zonder bindingen (vrije kniependel achterwaarts) RO 2: Parallelspreidstand op de onderste hoepel, handen aan de onderste hoepel.</p> | <p><u>Techniek:</u> Uitgangspositie voor de vrije kniependel is gewoonlijk een parallelstand zonder bindingen. Vanuit deze positie kan de gymnast de voet in rolrichting op de onderste hoepel tussen het plankje en de spreidsport zetten voordat hij een 1/4^e draai uitvoert en de hoepels tussen de spreidsport en hoepelgreep pakt. De gymnast tilt de benen op boven de spreidsport en vanuit deze positie volgt de kniependel. Nadat de voeten in spreidpositie of schredenstand bij de onderste hoepelgreep en spreidsport zijn geplaatst, laten de handen los en de gymnast pakt de onderste hoepel.</p> <p><u>Radloopzone:</u> De overgang (= 1/4^e draai, benen naar de spreidsport brengen, kniependel, greepwissel naar de parallelstand) bevat gewoonlijk 3/4^e radomwenteling Het is mogelijk dat de gymnast extra stappen zet voordat hij het onderdeel uitvoert. In dit geval wordt de rolzone voor de combinatie dienovereenkomstig uitgebreid. De combinatie wordt gerekend als onderdeel het onderdeel, welke een E-gehalte heeft.</p> |

E7: VII Decentrale onderdelen in de grote spiraal

| E7a: VII | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---|---|--|
| <p>Alle onderdelen en onderdelen met elementverbinding met parallel hurkhang ruglings geturnd</p> | <p>E7a.1): RO 1: Parallelhurchang ruglings geturnd RO 2: Parallelbrug ruglings geturnd</p> | <p><u>Techniek:</u> De parallelhurchang ruglings geturnd wordt tot nu toe alleen na een voorafgaande parallelbrug ruglings geturnd uitgevoerd. Andere uitgangsposities zijn denkbaar. De gymnast rolt zonder richtingswissel van de rolhoepel uit de positie van de parallelbrug ruglings geturnd achterwaarts in en zet de voeten op de onderste hoepelgreep neer. De benen zijn gehurkt. Als het rad weer het gebied van de plankjes bereikt, worden de benen weer omlaag gebracht en op de onderste hoepel neergezet, de gymnast komt direct in de parallelbrug ruglings geturnd. Andere varianten zijn denkbaar.</p> <p><u>Erkenning:</u> Erkenning als E-onderdeel als het onderdeel 3/4^e geturnd is, d.w.z. het kort op twee hoepels komen, bijv. bij de parallelbrug ruglings geturnd, leidt er niet noodzakelijkerwijs toe dat het onderdeel niet erkend wordt. (zie algemene voorschriften van erkenning van waarde-onderdelen). Komt het tot een grote aftrek bij het laten zakken van de benen na de eerste radomwenteling (parallelhoekhang ruglings geturnd), dan wordt het onderdeel niet als E-onderdeel erkend.</p> |

Onderdelen in de kleine spiraal

E20: Centrale onderdelen in de kleine spiraal op de onderste hoepel

| E20a: IX + (X) | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---|-----------|---|
| <p>Diepe spagaat (= parallelsteun met voorop spreiden op de onderste hoepelgreep) met de handen aan de onderste hoepel (ook eenarmig)</p> | | <p>De diepe spagaat zonder bindingen wordt gedefinieerd met stand op de onderste hoepel midden tussen de plankjes en voor opspreiden op de onderste hoepelgreep.</p> <p><u>Greepsoort/ greepzone:</u> Elke hand moet tussen de hoepelgreep en betreffende sportgreep (in en tegen de rolrichting) in bovengreep pakken. Daarbij is in het ideale geval de positie van de handen tussen de hoepelgreep en sportgreep symmetrisch ten opzichte van de hoepelgreep.</p> <p>Eénarmig: Het is de gymnast toegestaan om het rad in bovengreep tussen de hoepelgreep en de respectievelijke dwarsgreep vast te houden, afhankelijk van welke arm vrij is en welke arm de hoepel vast houdt (de hand in rolrichting houdt de hoepel vast tussen de hoepelgreep en dwarsgreep in de rolrichting; de hand tegen de rolrichting in houdt de hoepel vast tussen de hoepelgreep en de dwarsgreep tegen de rolrichting), of direct aan de hoepelgreep. De vrije arm wordt recht gehouden en boven het rad.</p> <p><u>Erkenning:</u> Andere standvarianten worden als diepe spagaat erkend, wanneer het voorgespreide been midden tussen het bereik van de greepzone van de handen aan de onderste hoepel overeenkomstig neergezet wordt.</p> <p>Geen erkenning bij verkeerde standzone en/of greepsoort/ greepzone (dan B-onderdeel (zie B20a)).</p> <p><u>Berekening:</u> Er kan maar maximaal één variant van de diepe spagaat op de onderste hoepel met beide handen aan de onderste hoepel en maximaal één variant van de diepe spagaat op de onderste hoepel</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | aan de onderste hoepel eenarmig als E-onderdeel binnen een vrije oefening gerekend worden (zie Herhaling van onderdelen bij het spiralen). |
|--|--|--|

| E20b: VIII | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|---|--|
| <p>1/2^e draai tot parallelsteun op de bovenste hoepel (alle varianten) direct na een diepe parallel spreidhoekstand</p> | <p>E20b.1): Voorafgaand element: Diepe parallel spreidhoekstand op de bovenste hoepel (1/2^e draai) Parallelsteun op de bovenste hoepel</p> | <p><u>Techniek:</u> Het rad wordt van een diepe parallel spreidhoekstand op de onderste hoepel naar een bijna rechtopstaande positie gebracht. De handen pakken de bovenste hoepel. Eén hand wordt losgelaten van de hoepel en de gymnast maakt een 1/2^e draai tegen de rolrichting in en pakt vervolgens met de vrije hand de hoepel weer vast. De voet tegenover de vrije hand wordt eveneens losgelaten en weer op de hoepel geplaatst, zodat de gymnast in een parallelstand op de bovenste hoepel staat.</p> <p>Na de 1/2^e draai mag de gymnast 2-3 rad rotaties uitvoeren om de juiste hellingshoek voor de daaropvolgende parallelstand op de bovenste hoepel te bereiken.</p> <p>Dit onderdeel wordt slechts één keer erkend tijdens een oefening.</p> |

E21: Decentrale onderdelen in de kleine spiraal

| E21a: VIII | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|--|---|
| <p>Vrije spreidstand op de bovenste hoepel</p> | <p>E21a.1): Vrije spreidstand op de bovenste hoepel bij de planksport en spreidsport in rolrichting</p> | <p><u>Lichaamshouding:</u> De gymnast bevindt zich in vrije spreidstand op de bovenste hoepel</p> <p><u>Techniek:</u> Door het afwisselend buigen en strekken van beide benen houdt de gymnast het rad in de kleine spiraal. Door het extreem eenzijdig belasten van het rad ontstaat een "niet cirkelvormige" radbeweging. Het bovenlichaam wordt tijdens de gehele beweging zo roerloos en rechtop gehouden als mogelijk. De armen bevinden zich in zijhoog houding.</p> <p><u>Erkenning:</u> Het buigen van de benen tijdens deze kleine spiraal behoort bij de uitvoering en wordt eventueel afgetrokken, het heeft geen uitwerking op de erkenning van het onderdeel. De "niet cirkelvormige" radbeweging hoort bij de technische uitvoering van het onderdeel en is niet af te trekken. Het onderdeel kan binnen een oefening maar éénmaal als E-onderdeel erkend worden.</p> |

E22: Onderdelen met bijzondere overgangen

| E22a: VIII + X | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---|---|---|
| <p>Eénarmig overkantelen uit de diepe parallel spreidhoekstand in de éénarmige parallelsteun op de bovenste hoepel aan de bovenste hoepel</p> | <p>E22a.1): (Eénarmig overkantelen uit de diepe parallel spreidstand) Eénarmige parallelsteun met gespreide benen op de bovenste hoepel (met greep) aan de bovenste hoepel</p> | <p><u>Geen erkenning:</u> Als het rad na het overkantelen kort op beide hoepels komt en de gymnast het rad door lichaamsverplaatsing weer naar voren kantelt.</p> <p>Geen erkenning als de tweede hand het rad aanraakt op enig moment na het oorspronkelijke loslaten. In dat geval: D23a</p> <p><u>Gehalte:</u> Wanneer deze wordt erkend, waardeert de overgang het volgende onderdeel in de kleine spiraal op naar een E-onderdeel.</p> |

| E22b: VIII | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|---|--|
| <p>Overkantelen uit de diepe parallel spreidhoekstand met een 1/2^e draai in diepe parallel spreidhoekstand op de bovenste hoepel aan de bovenste hoepel</p> | <p>E22b.1): (Overkantelen uit de diepe parallel spreidstand, 1/2^e draai) Diepe parallelsteun spreidhoekstand op de bovenste hoepel (met greep) aan de bovenste hoepel</p> | <p><u>Lichaamspositie:</u> De gymnast is in vrije spreidstand op de bovenste hoepel.</p> <p><u>Techniek:</u> Het overkantelen uit de diepe parallel spreidstand en de 1/2^e draai moeten in één beweging uitgevoerd worden. De 1/2^e draai wordt geturnd met één hand vrij en de andere nog op de bovenste hoepel, terwijl de voet tegen de rolrichting in wordt bewogen en in de rolrichting wordt geplaatst. Beide handen pakken de bovenste hoepel zodat de diepe parallel spreidstand wordt bereikt.</p> <p><u>Erkenning:</u> Alle variaties van de diepe parallel spreidstand op de bovenste hoepel worden erkend.</p> <p><u>Geen erkenning:</u> Als het rad na het overkantelen kort op beide hoepels komt en de gymnast het rad door lichaamsverplaatsing weer naar voren kantelt. Gehalte in dit geval: Diepe parallelspreidstand = A, terwijl de navolgende variatie van de diepe parallel spreidstand op de bovenste hoepel wordt gerekend naar het standaardgehalte.</p> <p><u>Gehalte:</u> Wanneer deze wordt erkend, waardeert de overgang het volgende onderdeel in de kleine spiraal op naar een E-onderdeel.</p> |

| E22c: VIII | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|--|---|
| <p>Overkantelen uit de diepe parallel spreidhoekstand met een 1/1^e draai in parallelsteun op de bovenste hoepel</p> | <p>E22c.1): (Overkantelen uit de diepe parallel spreidstand, 1/1^e draai) Parallelsteun op de bovenste hoepel</p> <p>E22c.2): VIII + X (Overkantelen uit de diepe parallel spreidstand, 1/1^e draai) Eénarmige parallelsteun op de bovenste hoepel</p> | <p><u>Techniek:</u> Het overkantelen uit de diepe parallel spreidstand en de 1/1^e draai moeten in één beweging uitgevoerd worden. Elke 1/2^e draai wordt geturnd met één hand vrij en de andere nog op de bovenste hoepel, terwijl de voet tegen de rolrichting in wordt bewogen en in de rolrichting wordt geplaatst. <u>Standzone/ greepzone:</u> Zie D23a</p> <p><u>Erkenning:</u> Alle variaties van de diepe parallel spreidstand op de bovenste hoepel worden erkend.</p> <p><u>Geen erkenning:</u> Als het rad na het overkantelen kort op beide hoepels komt en de gymnast het rad door lichaamsverplaatsing weer naar voren kantelt.</p> <p><u>Gehalte:</u> Wanneer deze wordt erkend, waardeert de overgang het volgende onderdeel in de kleine spiraal op naar een E-onderdeel.</p> |

Onderdelen in de verticale spiraal








E30: Verticale spiraal met variaties op de standpositie

| E30a: | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|---|-----------|---|
| Verticale spiraal met één voet voor op de hoepelgreep | | Standzone/greepzone: Eén voet is op de onderste hoepel, halverwege tussen de plankjes, met de andere voet op de onderste hoepelgreep (spagaat). De handen houden de dwarsgrepen vast. |

E31: Verticale spiraal zonder plaatsing van de voeten

| E31a: | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|-------------------------------|--|--|
| Verticale spiraal in hurkhang | <p>E31a.1): Verticale spiraal in hurkhang aan de bovenste hoepel met de ene hand <u>tussen</u> de planksport en spreidsport en de andere hand tussen de spreidsport en greepsport</p> | <p><u>Techniek:</u> De gymnast hurkt de benen en komt daardoor in een hangpositie.</p> <p>Het onderdeel is op elk willekeurige plek van het rad mogelijk.</p> <p><u>Erkenning:</u> Erkenning alleen als de benen tijdens de gehele beweging los zijn (dat betekent minstens 3 radrotaties). Binnen een oefening wordt maar één variant als E-onderdeel erkend.</p> |

| E31b: | Voorbeeld | Erkenning en uitvoering |
|--|--|--|
| <p>Verticale spiraal in hang positie met de benen gestrekt naar achteren</p> | <p>E31b.1): Verticale spiraal in hang positie met de benen gestrekt naar achteren aan de bovenste hoepel met de ene hand <u>tussen</u> de planksport en spreidsport en de andere hand tussen de spreidsport en greepsport</p> | <p><u>Techniek:</u> De gymnast strekt de benen parallel en gesloten naar achteren, zodat het lichaam in de hangpositie bijna horizontaal is.</p> <p>Het onderdeel is op elk willekeurige plek van het rad mogelijk.</p> <p><u>Erkenning:</u> Alleen erkenning als de benen tijdens de gehele beweging los zijn (dat betekent minstens 3 radrotaties). Kleine fouten in de beenhouding hebben geen uitwerking op de erkenning van het onderdeel en worden door de uitvoeringsjury afgetrokken. Binnen een oefening wordt maar één variant als E-onderdeel erkend.</p> |

| Geh | Nr | | | I | II | III | I V | V | VI | VII | VIII | IX | X | |
|----------|----|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|
| | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| B | 1 | b | | | X | | | | | | | | | |
| | 2 | b | | | | | X | | | | | | | |
| | 3 | a | | | | X | | | | | | | | |
| | | b | 3 | | X | X | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | X | X | | | | | | | |
| | 5 | | | X | | | | | | | | | | |
| | 6 | a | 1 | | X | | | | | | | | | |
| | | | 2 | | | | | X | | | | | | |
| | | | 3 | | | X | | | | | | | | |
| | | | 4 | | | | X | X | X | | | | | |
| | | b | | | | | | | | | X | | | |
| | | c | | | | | | | X | | | | | |
| | 7 | a | 2 | | | | | | | X | | | | |
| | | | 1 | | X | | | | | | | | | |
| | | | 2 | | | | | | | X | | | | |
| | | c | | | | | | | | X | | | | |
| | 20 | a | | | | | | | | | | | X | |
| | | | 1 | | | | | | | | | | X | X |
| | 21 | a | 1 | | | | | | | | | | X | |
| | | | 2 | | | | | | | | | | X | |
| | 22 | a | | | | | | | | X | | X | | |

| Geh. | Nr. | | I | II | III | I V | V | VI | VII | VIII | IX | X |
|------|-----|---|---|----|-----|--------|---|----|-----|------|----|---|
| | | | + | ↙ | ○ | | > | △ | ○ | ○ | ○ | Y |
| C | 1 | a | | | X | X | | | | | | |
| | | b | | | X | | | | | | | |
| | 2 | | X | | | | | | | | | |
| | 3 | a | | | | | X | | | | | |
| | 4 | a | | | X | | X | | | | | |
| | 5 | | | X | | | | | | | | |
| | | a | 2 | | X | | | X | | | | |
| | 6 | a | | | | | X | | | | | |
| | | 1 | | | | | X | X | | | | |
| | | b | 1 | | | X | X | X | | | | |
| | | c | | | | | X | | | | | |
| | 7 | a | 1 | X | | | | | | | | |
| | | 2 | | X | | | | | | | | |
| | 8 | a | 1 | | X | | | | | | | |
| | | 2 | | | X | | | | | | | |
| | | 3 | | | | | X | | X | | | |
| | 9 | a | 1 | | | | | X | | | | |
| | 10 | | | | | | | | | X | | |
| | 20 | a | 1 | | X | | | | | | X | |
| | | 2 | | | | | | | | | X | |
| | | b | | | | | | | | | X | X |
| | | c | | | | | | | | | X | X |
| | | d | | | | | | | | | X | |
| | | e | | | | | | | | | X | |
| | | f | | | | | | | | | X | X |
| | 21 | a | | | | | | | | X | | |
| | | b | | | | | | | | X | | |
| | | c | | | | | | | | X | | |
| | 22 | a | | | | | | | | | X | |
| | | b | | | | | | | | X | | |
| | c | | | | | | | | | X | | |
| 23 | a | | | | | | | | | X | | |
| | b | | | | | | | | X | | | |
| | c | | | | | | | | X | | | |
| | d | | | | | | | | X | | | |
| | e | | | | | | | | X | | | |

| Geh. | Nr. | | | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | |
|------|-----|---|---|---|----|-----|----|---|----|-----|------|----|---|---|
| | | | | ⊥ | ↙ | ⤿ | | > | ∧ | ♀ | ⊖ | ⊖ | Y | |
| D | 1 | | | X | | | | | | | | | | |
| | 2 | | | | X | | | X | | | | | | |
| | 3 | a | 1 | | X | | | | | | | | | |
| | | | 2 | | | X | | | | | | | | |
| | | | 3 | | X | | | | | | | | | |
| | | | 4 | | | | | | | | | X | | |
| | 4 | b | 1 | | X | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | X | X | X | | | | |
| | 5 | a | | | | | | | | | X | | | |
| | | | 3 | | | X | X | | | X | | | | |
| | | b | | | | | | | | | X | | | |
| | | | 2 | | | | | | X | X | | | | |
| | | c | 1 | | | | | | | | X | | | |
| | | | 2 | | | | | | | X | X | | | |
| | | d | | | | | | | | | X | | | |
| | | | 1 | | | | | | | | X | | | |
| | | e | 1 | | | X | | | | | X | | | |
| | | | 2 | | | | | | | X | X | | | |
| | | f | 1 | | | | | | | | X | | | |
| | | | 2 | | | | | | | X | X | | | |
| | g | | | | X | | | | | | | | | |
| | h | | | | | | | | | | X | | | |
| | 20 | a | | | | | | | | | | | X | X |
| | | b | | | | | | | | | | | X | |
| | | c | | | | | | | | | | | X | X |
| | 21 | a | | | | | | | | | | X | | X |
| | | b | | | | | | | | | | X | | |
| | | c | | | | | | | | | | X | | X |
| | 22 | | a | | | | | | | | | X | | |
| | 23 | | a | | | | | | | | | X | | |
| | 30 | a | | | | | | | | | | | | |
| | | b | | | | | | | | | | | | |

| Geh. | Nr. | | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | |
|----------|-----|---|---|----|-----|----|---|----|-----|------|----|---|-----|
| | | | ⊥ | ↶ | ⤿ | | > | ^ | ⊙ | ⊖ | ⊗ | Y | |
| E | 1 | | | | | X | | | | | | | |
| | 2 | a | X | | | | X | | | | | | |
| | 3 | | X | | | | | | | | | | |
| | 4 | a | | X | | | X | | | | | | |
| | 5 | a | 1 | | | | X | | | | | | |
| | | | 2 | | | | X | | | | | | |
| | 6 | a | 1 | | | X | | | | | | | |
| | | | 2 | | | X | | | X | X | | | |
| | | c | 1 | | | | | | | X | | | |
| | | | 2 | | | | | | | X | | | |
| | | d | 1 | | | | | | | X | | | |
| | | | 2 | | | | | | | X | | | |
| | | e | 1 | | | | | | | X | | | |
| | | | 2 | | | | | | | X | | | |
| | 7 | a | 1 | | | | | | X | | | | |
| | 20 | a | 1 | | | | | | | | | X | (X) |
| | | | 2 | | | | | | | | X | | |
| | 21 | a | 1 | | | | | | | X | | | |
| | 22 | a | 1 | | | | | | | | X | | X |
| | | | 2 | | | | | | | | X | | |
| | | | 3 | | | | | | | | | X | |
| | 30 | a | 1 | | | | | | | | X | | X |
| | | | 2 | | | | | | | | X | | |
| | 31 | a | 1 | | | | | | | | | | |
| | | | 2 | | | | | | | | | | |
| | | b | | | | | | | | | | | |