

Gehaltecatalogus

Spiralen

2023+

(versie 1.0)

Nederlandse vertaling van de
IRV Spiral (SP) Difficulty Catalogue 2023+

Inhoudsopgave

Voorwoord	4
Onderdelen in de grote spiraal	6
Centrale onderdelen in de grote spiraal	6
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
Onderdelen in de grote spiraal	21
Centrale onderdelen in de grote spiraal	21
Onderdelen in de kleine spiraal.....	33
C20: IX Centrale onderdelen in de kleine spiraal op de onderste hoepel	33
C21: VIII Centrale onderdelen in de kleine spiraal op de bovenste hoepel	36
C22: Decentrale onderdelen in de kleine spiraal	38
C23: Onderdelen met bijzondere overgangen	39
D-onderdelen	40
Onderdelen in de grote spiraal	40
Centrale onderdelen in de grote spiraal	40
D3: Onderdelen met bijzondere overgangen (in bindingen)	43
Onderdelen in de kleine spiraal.....	61
D20: IX Centrale onderdelen in de kleine spiraal op de onderste hoepel	61
D21: VIII Centrale onderdelen in de kleine spiraal op de bovenste hoepel	63
D22: Decentrale onderdelen in de kleine spiraal	65

D23: Onderdelen met bijzondere overgangen	66
E-onderdelen	67
Onderdelen in de grote spiraal	67
Centrale onderdelen in de grote spiraal	67
E5: Onderdelen en onderdelen met bijzondere overgangen (zonder bindingen)	73
Onderdelen in de kleine spiraal.....	79
E20: Centrale onderdelen in de kleine spiraal op de onderste hoepel	79
E21: Decentrale onderdelen in de kleine spiraal	80
Onderdelen in de verticale spiraal.....	81
E30: Verticale spiraal met variaties op de standpositie	81
E31: Verticale spiraal zonder plaatsing van de voeten	82

Voorwoord

Deze versie van de IRV-gehaltecatalogus spiralen is gebaseerd op de eerdere versies van de gehalte catalogus (2017 – 2020) maar bevat nieuwe structuur groepen die zijn geïmplementeerd met de Gym Wheel Code of Points 2023+.

De eerder gedefinieerde R-elementen worden nu E-elementen genoemd, volgens de algemene structuur van de nieuwe jurybepalingen.

Opmerkingen met betrekking tot het gebruik van de IRV Spiralen gehaltecatalogus:

- Documentatie ten aanzien van referenties met betrekking tot herhaling van onderdelen en algemene regels voor het herkennen van gehalte kunnen gevonden worden in de IRV-Code of Points 2023+.
- In de grote spiraal, één element uitgevoerd in twee opeenvolgende radomwentelingen (bijv. parallelstand) wordt een “onderdeel” genoemd, terwijl twee verschillende elementen uitgevoerd in twee radomwentelingen (bijv. RO1 parallelstand, RO2: Parallelstand 1-armig) wordt aangeduid als een “onderdeel met een elementcombinatie” of alleen “elementcombinatie”. Als de gymnast enkel één radomwenteling direct voor of na een overkantelen turnt, dan wordt dit geteld als een enkele radomwenteling en niet als een onderdeel.
- De nieuwe structuurgroepen worden vermeld voor elk gehalteonderdeel in rode kleur (bijv. I, VIII). Structuur groepen met haakjes (bijv. (VI)) geven aan dat er verschillende versies van een element bestaan en dat de structuurgroepen afhankelijk zijn van de versie.
- Een overzicht van de structuurgroepen per element vindt u in de tabel op de laatste pagina's van dit document.
- Houd er rekening mee dat alleen B-, C-, D- en E-elementen aan structuurgroepen voldoen. Er zijn geen structuurgroepen toegewezen aan A-elementen.

Uittreksel uit de jurybepalingen 2023+: Wijzigingen bij het Spiralen

Met de jurybepalingen 2023+ worden richtingswissels niet langer alleen als overgangen geteld. Om variatie in de vrije oefeningen te stimuleren, worden richtingswissels nu geteld als gehalte-eenheden samen met de twee volgende radomwentelingen (of kleine spiraal).

Dit betekent dat de gehaltewaarde van de richtingswissel maar één keer wordt geteld, zelfs als de twee volgende radomwentelingen (of kleine spiraal) verschillen. Aan de andere kant wordt het uitvoeren van dezelfde twee radomwentelingen na verschillende richtingswissels nu apart geteld elementen.

Als dezelfde richtingswissel tijdens een vrije oefening wordt herhaald, zal de gehaltewaarde van het onderdeel dat wordt uitgevoerd na de tweede richtingswissel worden geteld.

Hieronder is een overzicht van de verschillende types van richtingswissels

Richtingswissel (handen vast)	In bindingen	Zonder bindingen
Vrije richtingswissel	In bindingen	Zonder bindingen
Overkantelen	In bindingen	
Combinatie van vrije richtingswissel en overkantelen	In bindingen	
Richtingswissel ruglings in combinatie met onderdelen ruglings uitgevoerd (geen kantelwissel)	In bindingen	Zonder bindingen
Overstap kantelwissel		Zonder bindingen
Vrije overstap kantelwissel		Zonder bindingen
Overstap kantelwissel vanuit een centrale positie (bijv. spagaat overkantelen)		Zonder bindingen
(vrije) richtingswissel en 1/2 ^e draai zonder overkantelen voor /na de parallelbrug		Zonder bindingen

Met name richtingswissels worden als identiek beschouwd en leiden tot **herhaling** als ze alleen maar verschillen door

- een combinatie van navolgende elementen,
- worden uitgevoerd voor of na de eerste rotatie,
- uitgevoerd als enkele, dubbele of drievoudige wissel.

Bijvoorbeeld, een vrije richtingswissel in bindingen en een vrije richtingswissel zonder bindingen worden afzonderlijk geteld, aangezien richtingswissels met en zonder bindingen altijd anders zijn.

Echter, een vrije richtingswissel naar vrije vlucht en een vrije richtingswissel naar parallelstand die ruglings worden uitgevoerd, worden als identieke wissels beschouwd en zal maar één keer geteld worden.

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:	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
Alle bruggen (met bindingen)	B3a.1): Kleine brug (alle varianten) B3a.2): Schroefbrug (alle varianten) B3a.3): Parallelbrug ruglings geturnd (alle varianten in bindingen)	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)
B3b: III+IV	Voorbeeld	Erkenning en uitvoering
Alle bruggen zonder bindingen met spreidstand op de onderste hoepel resp. de raddwarsverbindingen	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	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.

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
<p>Alle onderdelen met elementverbindingen met bück voorwaarts en A-element of B-element</p>	<p>B5a.1): RO 1: Van vrije vlucht voorwaarts over de bück voorwaarts in de vrije vlucht voorwaarts RO 2: Parallelstand</p> <p>B5a.2): RO 1: Ligsteun voorwaarts RO 2: Van vrije vlucht voorwaarts over de bück voorwaarts in de vrije vlucht voorwaarts</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 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 vlucht gewaardeerd. Het gehalte van het gehele onderdeel wordt in combinatie met de waarde van de tweede radomwenteling gegeven. - 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.
--	--	--

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): II+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 spreid hoekhang 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>B 6d.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 "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 [NB: Uitzonderingen: elementen die al als C- of D-element gedefinieerd zijn]</p> <p>Extra structuurgroepen mogelijk</p>	<p>B7b.1): (Kantel- en richtingswissel) Schroefstand achterwaarts ruglings geturnd.</p> <p>B7b.2): (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) 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 parallelstand en parallelstand met opspreiden (dat betekent in bindingen)</p> <p><u>NB</u>: Parallelstand met het rondzwaaien van het been en parallelstand 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 Parallelstand in 1 binding met zijwaarts opspreiden eenarmig</p> <p>B20a.2): Parallelstand met voor opspreiden op de onderste hoepelgreep in 1 binding of zonder bindingen</p> <p>B20a.3): Parallelstand zonder bindingen (alle varianten)</p> <p>B20a.4): Parallelstand op de spreidsport (hoepel bij de spreidsport) met bovengreep aan de bovenste hoepelgreep en sportgreep in rolrichting</p> <p>B20a.5): Parallelstand zonder bindingen met kruislings opspreiden tegen de rolrichting</p>	<p>B20.5): <u>Lichaamshouding</u>: 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>

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>B22a.1): (Richtingswissel zonder bindingen of overstapkantelwissel, achteroverkantelen) 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): 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. Gelijkertijd pakken de handen de bovenste hoepel, hierdoor vindt het afglijden in de diepe parallel spreidhoekstand plaats.</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.2): De 1/2^e draai en het zijwaarts spreiden van de voet in rolrichting vindt plaats aansluitend aan het laatste onderdel 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 spreid 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 schredentand 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 niet als spagaat erkend. In dat geval wordt het onderdeel als brug zonder bindingen erkend met overeenkomstige waarde (B-onderdeel, zie B3b) gerekend</p>

C1b:	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: I 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>C 2a.1a): RO 1: Van vrije vlucht achterwaarts over de bück achterwaarts in de vrije vlucht achterwaarts RO 2: Parallelstand</p> <p>C 2a.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> <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 vlucht gewaardeerd. Het gehalte van het gehele onderdeel wordt in combinatie met de waarde van de tweede radomwenteling gegeven.- Uitvoeringsjury: de uitvoeringsjury geeft aftrek voor de heupbuiging, armbeweging en/of het zich niet houden aan de radloopzone. <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>C 3a.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: III + 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>C 4a.1): RO 1: Schroefbrug op het voorste plankje achterwaarts (onder de achterste arm doordraaien, ompakken) RO 2: Schroefbrug voorwaarts</p>	

C5: Onderdelen met elementverbindingen in één binding

C5a:	Voorbeeld	Erkenning en uitvoering
<p>Alle ruglings geturnde onderdelen met 1/2^e draai</p>	<p>C 5a.1): (1/2^e draai) Schroefstand achterwaarts ruglings geturnd</p> <p>C 5a.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>C 6a.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>C 6b.1): 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>

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 <u>direct voor</u> of <u>direct 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 C 7a.1): (Vrije richtingswissel) Vrije vlucht in parallelstand</p> <p>C 7a.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>C 8a.1): II (Richtingswissel ruglings geturnd) Schroefstand achterwaarts, ruglings geturnd</p> <p>C 8a.2): II RO 1: Schroefstand voorwaarts ruglings geturnd (Richtingswissel ruglings geturnd, ompakken) RO 2: Parallelstand ruglings geturnd</p> <p>C 8a.3): 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 (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.	C 9a.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:	Voorbeeld	Erkenning en uitvoering
Alle decentrale onderdelen	<p>C 10a.1): Parallelspreidhoekhang</p> <p>C 10a.2): Parallelhoek(hurk)hang</p>	<p><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).</p> <p>Komt het tot een grote aftrek bij het laten zakken van de benen na de tweede radomwenteling, dan wordt het onderdeel erkend.</p> <p><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 afrek voor de navolgende eenheid).</p>

Onderdelen in de kleine spiraal

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

C20a: II + IX	Voorbeeld	Erkenning en uitvoering
<p>Diepe parallelbrug ruglings geturnd (alle varianten)</p>	<p>C 20a.1): Diepe parallelbrug ruglings geturnd (in beide bindingen)</p> <p>C 20a.2): Diepe parallelbrug zonder bindingen ruglings geturnd</p>	<p>C 20a.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. Gelijkertijd 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
<p>Parallelstand met zijwaarts opspreiden, eenarmig, zonder bindingen (= op de onderste hoepel)</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/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
Diepe spagaat eenarmig (= Parallelstand met één been voor opspreiden op de onderste hoepelgreep eenarmig, zonder bindingen)		<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:	Voorbeeld	Erkenning en uitvoering
Diepe parallelspagaat (parallelstand op de spreidsporten)		<p><u>Erkenning:</u> De diepe parallelspagaat 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!) 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:	Voorbeeld	Erkenning en uitvoering
<p>Parallelstand 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>Parallelstand zonder bindingen met kruislings opspreiden tegen de rolrichting eenarmig.</p>	<p>C 20f.1): Parallelstand 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:	Voorbeeld	Erkenning en uitvoering
Parallelstand op de bovenste hoepel (met gesloten benen)		<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 <p>- 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> <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:	Voorbeeld	Erkenning en uitvoering
<p>Parallelstand 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:	Voorbeeld	Erkenning en uitvoering
<p>Diepe parallelsagaat op de bovenste hoepel</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>C 22a.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 lichaamszwaartepunt 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 lichaamszwaartepunt 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>C 22b.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>

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), parallel spreidhoekstand op de onderste hoepel (met wisseling van de richting in vergelijking met het voorgaande onderdeel)</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 spreid hoekstand op de onderste hoepel wordt tot het stil leggen als A-onderdeel resp. B-onderdeel (eenarmige variant) gerekend. De parallel spreid hoekstand 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 (plat gaan) 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>

D-onderdelen

Onderdelen in de grote spiraal

Centrale onderdelen in de grote spiraal

D1: I Onderdelen met elementverbindingen met bück achterwaarts

D1a: I	Voorbeeld	Erkenning en uitvoering
<p>Alle onderdelen met elementverbindingen met bück <u>achterwaarts</u> en verdere B-element</p>	<p>D 1a.1): RO 1: Van vrije vlucht achterwaarts over de bück achterwaarts in de vrijevlucht achterwaarts RO 2: Vrije vlucht in parallelstand</p> <p>D 1a.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> <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 vlucht gewaardeerd. Het gehalte van het gehele onderdeel wordt in combinatie met de waarde van de tweede radomwenteling gegeven.- Uitvoeringsjury: de uitvoeringsjury geeft aftrek voor de heupbuiging, armbeweging en/of het zich niet houden aan de radloopzone. <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: I	Voorbeeld	Erkenning en uitvoering
<p>Alle onderdelen met elementverbinding met 1/2^e draai ruglings geturnd <u>en</u> richtingswissel ruglings geturnd</p>	<p>D 2a.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>D 2a.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. Gelijksoortige 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>D 3a.1): (Vrije dubbele richtingswissel) Vrije vlucht in parallelstand</p> <p>D 3a.2): (Vrije dubbele richtingswissel, achterover kantelen) Parallelstand ruglings geturnd</p> <p>D 3a.3): RO 1: Vrije vlucht in parallelstand (vrije dubbele richtingswissel) RO 2: Ligsteun voorwaarts</p> <p>D 3a.4): (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>D 3b.1): (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>D 4a.1): RO 1: Parallelstand met zijwaarts opspreiden zonder bindingen (Ompakken) 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>D 4a.2): RO 1: Spagaat voorwaarts 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 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 vrij gehouden 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>D 4b.1): RO 1: Spagaatbrug eenarmig voorwaarts (1/2^e draai) RO 2: Spagaatbrug eenarmig achterwaarts</p> <p>D 4b.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 overgangzone, 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] D 5a.1): (spagaat kantel- en richtingswissel, ompakken)</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>D 5a.1): <u>Techniek:</u> Wanneer de achterste voet dicht bij de vloer is, wordt het voorste been terug geplaatst, de voorste voet wordt op <u>gelijke hoogte</u> van de achterste voet op de spreidsport of</p>
--	--	--

	<p>RO 1: Parallelstand met zijwaarts opspreiden RO 2: Parallelstand</p> <p>D 5a.2) (spagaat kantel- en richtingswissel, ompakken) Parallelstand op de bovenste hoepel</p>	<p>op de bovenste hoepel bij de spreidsport 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>D 5a.2) <u>Erkenning:</u> 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 erkend 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 waardeonderdeel 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] D 5a.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] D 5a.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] D 5a.5): (spagaat kantelwissel, ompakken) RO 1: Parallelstand met zijwaarts opspreiden</p>	<p>wordt eventueel overeenkomstig haar waarde erkend.</p> <p>D 5a.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>D 5a.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>D 5a.5): <u>Techniek</u>: Duidelijk voor het bereiken van de hoofd bovenpositie (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>
--	---	--

	RO 2: Parallelstand	hoepel of op de spreidsport geplaatst. (varianties 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
--	---------------------	---

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>D 5b.1): (vrije richtingswissel zonder bindingen) Parallelstand</p> <p>D 5b.2): RO 1: Parallelstand zonder bindingen (vrije richtingswissel, 1/2^e draai met ompakken/ of onderdoor draaien) RO 2: Parallelbrug ruglings geturnd</p> <p>D 5b.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 los gelaten 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>

		Letten op mogelijke herhalingen van het onderdeel, daar dit opgewaardeerde onderdeel slecht eenmaal binnen een gehele oefening als D-onderdeel erkend kan worden. (Zie Herhaling van onderdelen bij het spiralen).
--	--	---

D5c: 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>D 5c.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 los gelaten en blijven vrij totdat een 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 vrij gehouden 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>
--	--	--

D5d: 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>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>[Voorafgaande onderdeel: Parallelstand zonder bindingen] D 5d.1): III + VI (Richtingswissel en 1/2^e draai met ompakken en/of onderdoor draaien) Parallelbrug ruglings geturnd.</p> <p>D 5d.2): V + VI RO 1: Parallelstand zonder bindingen (Richtingswissel en 1/2^e draai met ompakken en/of onderdoor draaien) RO 2: Parallelbrug ruglings geturnd</p>	<p>Er volgt <u>geen</u> overkantelen, maar de gehele overgang (= richtingswissel en 1/2^e draai) wordt op de zelfde 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>D 5d.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.</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> <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>D 5d.2): <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</p>
--	--	--

		<p>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>
--	--	---

D5e: 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 een variant van de parallelstand.</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 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>[Voorafgaand element: parallelbrug ruglings geturnd] D 5e.1): (1/2^e draai en richtingswissel zonder wissel van de rolhoepel) Parallelstand</p> <p>D 5e.2): V + VI RO 1: Parallelbrug ruglings geturnd (1/2^e draai en richtingswissel zonder wissel van de rolhoepel) RO 2: Parallelstand met zijwaarts opspreiden.</p>	<p>D 5e.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>D 5e.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 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>
--	--	--

D5f: III	Voorbeeld	Erkenning en uitvoering
<p>Parallelbrug ruglings geturnd met voorafgaand een 1/1^e draai en achterover kantelen (zonder richtingswissel of kantel- en richtingswissel)</p>	<p>[Voorafgaande onderdeel: parallelstand zonder bindingen] D 5f.1): (1/1^e draai en achterover kantelen) 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>
D5g: 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 kom. Dan wordt de waarde van de geturnde overgang berekend (bij D5g.1: B-onderdeel (zie B6b), bij D5g.2: A-onderdeel)</p>

	<p>D 5g.1): RO 1: Parallelhoek(hurk)hang (Parallel inrollen achterwaarts, ompakken) RO 2: Parallelstand</p> <p>[Voorafgaand onderdeel: parallelhoekhang] D 5g.2): (Parallel inrollen achterwaarts, ompakken) Parallelstand</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 de 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>D 5g.1):</p> <p><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 5g.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 + X	Voorbeeld	Erkenning en uitvoering
<p>Parallelstand 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 bovengreep 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>Parallelstand 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:	Voorbeeld	Erkenning en uitvoering
<p>Diepe spagaat (= parallelstand met voor opspreiden op de bovenste hoepelgreep) op de bovenste hoepel (ook eenarmig)</p>	<p>D2b.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):</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><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 in het spiraalturnen).</p>

	Diepe spagaat op de bovenste hoepelgreep met een voet voorop gespreid op de hoepel midden tussen de plankjes aan de bovenste hoepel	
--	---	--

D21c: VIII + X	Voorbeeld	Erkenning en uitvoering
Diepe parallelsagaat op de bovenste hoepel eenarmig		<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 in het spiraalturnen).</p>

D22: Decentrale onderdelen in de kleine spiraal

D22a: VIII	Voorbeeld	Erkenning en uitvoering
<p>Diepe parallel spreid hoekstand op de bovenste hoepel aan de bovenste hoepel eenarmig</p>	<p>D 22a.1): Diepe parallel spreid hoekstand 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 spreid hoekstand 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) Parallelstand op de bovenste hoepel (alle varianten)</p>	<p>[Voorafgaande onderdeel: Diepe parallel spreidhoekstand] D 23a.1): (Overkantelen) Parallelstand met gespreide benen op de bovenste hoepel (met greep) aan de bovenste hoepel</p>	<p><u>Standzone/greepzone:</u> De diepe parallel spreid hoekstand 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 overkanellen</p> <p>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 spreid hoekstand = 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>

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:	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>E 1a.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: V	Voorbeeld	Erkenning en uitvoering
<p>Alle onderdelen met elementverbindingen, met bück voorwaarts en bück achterwaarts</p>	<p>E 2a.1): 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</p>	<p>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)</p>

E3: I 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>E 3a.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>R 3b): 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>vooraf gaand 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: IV Onderdelen met elementverbindingen met gesprongen handenstand

E4a:	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>R 4a.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>R 4a.2): RO 1: Gesprongen handenstand (=Vanuit hoekstand op de onderste hoepel bij de spreidsport met de handen aan de hoepelgrepen voorwaarts (gehurkt,</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>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: 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 tweebenig 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 tweebenig af te zetten en eenbenig te landen, waarbij in dit geval het vrije been zo lang vrij gehouden moet worden totdat de gymnast op de hoepel geland is.
--	--	---

E5: Onderdelen en onderdelen met bijzondere overgangen (zonder bindingen)

E5a: III	Voorbeeld	Erkenning en uitvoering
<p>Van parallel handenstand in de parallelbrug ruglings geturnd</p>	<p>[Voorafgaande element: parallel spreid hoekhang] E5a.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 spreid hoekhang 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>

		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.
--	--	--

E5b: 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] E5b.1): (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 de zelfde rolhoepel geturnd net als de navolgende parallelbrug.</p> <p>E5b.1):</p> <p><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.</p> <p>Wordt de parallelbrug ruglings geturnd uit deze overgang geturnd, dan kan geen verdere parallelbrug ruglings geturnd als</p>

	<p>E5b.2): V + VI 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). <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. 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>E5b.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. Ook wanneer maar één radomwenteling parallelbrug geturnd wordt telt dit onderdeel voor de beperkende structuurgroepen.</p>
--	--	---

E5c: VII	Voorbeeld	Erkenning en uitvoering
<p>Alle onderdelen met inrollen achterwaarts aan de hoepels.</p>	<p>E 5c.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>E 5c.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 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>

E5d: VII	Voorbeeld	Erkenning en uitvoering
<p>Alle onderdelen met inrollen ruglings voorwaarts aan de hoepels</p>	<p>E 5d.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 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>NB: E5c en E5d kunnen binnen één vrije oefening geturnd worden en worden beide als E-onderdeel erkend, ook wanneer het eigenlijke E-onderdeel een parallelstand is.</p>

E6: VII Decentrale onderdelen in de grote spiraal

E6a:	Voorbeeld	Erkenning en uitvoering
<p>Alle onderdelen en onderdelen met elementverbinding met parallel hurkhang ruglings geturnd</p>	<p>E 6a.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 (= parallelstand 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>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 aan de onderste hoepel eenarmig als E-onderdeel binnen een vrije oefening gerekend worden (zie Herhaling van onderdelen bij het spiralen).</p>

E21: Decentrale onderdelen in de kleine spiraal

E21a: VIII	Voorbeeld	Erkenning en uitvoering
<p>Vrije spreidstand op de bovenste hoepel</p>	<p>E 21a.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>

Onderdelen in de verticale spiraal

E30: Verticale spiraal met variaties op de standpositie

E30a:	Voorbeeld	Erkenning en uitvoering
Verticale spiraal met variaties op de standpositie	<p>E 30a.1): Verticale spiraal op twee benen</p> <p>E 30a.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>E 30a.1): <u>Techniek:</u> De volgende varianten van stand zijn mogelijk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gesloten benen • gespreide benen <p><u>Erkenning:</u> Binnen een oefening wordt maar één variant als E-onderdeel erkend.</p> <p>E 30a.2): <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> Binnen een oefening wordt maar één variant als E-onderdeel erkend.</p>

E31: Verticale spiraal zonder plaatsing van de voeten

E31a:	Voorbeeld	Erkenning en uitvoering
Verticale spiraal in hurkhang	E 31a.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><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
Verticale spiraal in hang positie met de benen gestrekt naar achteren	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><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	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	a	1											
			b					X	X	X				
	5	a	1								X			
			3				X	X			X			
		b	1								X			
			2							X	X			
		c	1								X			
			2								X			
		d	1				X				X			
			2							X	X			
		e	1								X			
	2								X	X				
	f	1												
		2												
	g	1					X							
		2								X				
	20												X	X
21	a	1									X			
		2									X		X	
22											X			
23											X			
E	1							X						
	2			X						X				
	3	a	1											
			2											
	4							X						
	5	a	1					X						
			2											
		b	1								X			
			2								X			
		c	1									X		
			2									X		
	6		1									X		
			2									X		
	20	a											X	(X)
21	a										X			