

Gehaltecatalogus

Sprong

2023+

(versie 1.0)

Nederlandse vertaling van de
IRV Vault (VLT) Difficulty Catalogue 2023+

Inhoud

Sprong gehaltecatalogus 2023+	4
Erkenning van draaien	6
Categorie A	7
A1	7
A2	9
A3	11
A4	13
A5	15
A6	16
Categorie B	17
B1	17
B2	19
B3	21
B4	23
B5	25
B6	27
B7	29
B8	31
B9	33
Categorie C	36
C1	36
C2	37
C3	38
C4	39
C5	40
C6	41
C7	42
Categorie D	43
D1	43
D2	45
D3	47

D4.....	49
D5.....	51
D6.....	53

Sprong gehaltecatalogus 2023+

Categorie A		
Sprongen uitgevoerd in hurk-/spreidpositie vanuit steun op de armen op het Rhönrad		
A1	Spreidzit	0,0
A2	Spreidzit achterwaarts	1,0
A3	Doorhurken	1,0
A4	Handensteun, afspreiden	5,5
A5	Overspreiden	3,0
A6	Overhurken	4,0
Categorie B		
Sprongen uitgevoerd vanuit standpositie VOORWAARTS op het Rhönrad		
B1.0	Streksprong voorwaarts	1,0
B1.05	Streksprong voorwaarts 0,5 draai	1,0
B1.10	Streksprong voorwaarts 1,0 draai	2,9
B1.15	Streksprong voorwaarts 1,5 draai	4,2
B1.20	Streksprong voorwaarts 2,0 draai	5,8
B2.0	Spreidhoeksprong	1,5
B3.0	Hurksalto voorwaarts	4,1
B3.05	Hurksalto voorwaarts 0,5 draai	4,9
B3.10	Hurksalto voorwaarts 1,0 draai	6,0
B3.15	Hurksalto voorwaarts 1,5 draai	7,3
B3.20	Hurksalto voorwaarts 2,0 draai	8,9
B4.0	Hoeksalto voorwaarts	4,6
B4.05	Hoeksalto voorwaarts 0,5 draai	5,4
B4.10	Hoeksalto voorwaarts 1,0 draai	6,5
B4.15	Hoeksalto voorwaarts 1,5 draai	7,8
B4.20	Hoeksalto voorwaarts 2,0 draai	9,4
B5.0	Streksalto voorwaarts	5,2
B5.05	Streksalto voorwaarts 0,5 draai	6,0
B5.10	Streksalto voorwaarts 1,0 draai	7,1
B5.15	Streksalto voorwaarts 1,5 draai	8,4
B5.20	Streksalto voorwaarts 2,0 draai	10,0
B6	Auerbachsalto gehurkt	6,5
B6.10	Auerbachsalto gehurkt 1,0 draai	8,4
B7	Auerbachsalto gehoekt	7,3
B8	Auerbachsalto gestrekt	8,6
B9	Dubbele hurksalto voorwaarts	8,6

Categorie C		
Sprongen uitgevoerd vanuit standpositie ACHTERWAARTS op het Rhönrad		
C1.0	Streksprong achterwaarts	1,0
C1.05	Streksprong achterwaarts 0,5 draai	1,8
C1.10	Streksprong achterwaarts 1,0 draai	2,9
C1.15	Streksprong achterwaarts 1,2 draai	4,2
C1.20	Streksprong achterwaarts 2,0 draai	5,8
C2.0	Hurksalto achterwaarts	3,8
C2.05	Hurksalto achterwaarts 0,5 draai.	4,6
C2.10	Hurksalto achterwaarts 1,0 draai	5,7
C2.15	Hurksalto achterwaarts 1,5 draai	7,0
C2.20	Hurksalto achterwaarts 2,0 draai	8,6
C3.0	Hoeksalto achterwaarts	4,3
C3.05	Hoeksalto achterwaarts 0,5 draai	5,1
C3.10	Hoeksalto achterwaarts 1,0 draai	6,2
C3.15	Hoeksalto achterwaarts 1,5 draai	7,5
C3.20	Hoeksalto achterwaarts 2,0 draai	9,1
C4.0	Streksalto achterwaarts	4,9
C4.05	Streksalto achterwaarts 0,5 draai	5,7
C4.10	Streksalto achterwaarts 1,5 draai	6,8
C4.15	Streksalto achterwaarts 1,0 draai	8,1
C4.20	Streksalto achterwaarts 2,0 draai	9,7
C5	Achterwaartse stand, ½e draai met hurksalto voorwaarts	5,0
C6	Achterwaartse stand, ½e draai met hoeksalto voorwaarts	5,5
C7	Dubbele hurksalto achterwaarts	8,3
Categorie D		
Sprongen met een overslagtechniek		
D1.0	Overslag	4,5
D1.05	Overslag 0,5 draai	5,0
D1.10	Overslag 1,0 draai	5,8
D1.15	Overslag 1,5 draai	6,8
D2.0	Spreidoverslag	4,2
D2.05	Spreidoverslag 0,5 draai	4,7
D2.10	Spreidoverslag 1,0 draai	5,5
D2.15	Spreidoverslag 1,5 draai	6,5
D3.0	Spreidzit, overslag	3,5
D3.05	Spreidzit, overslag 0,5 draai	4,0
D3.10	Spreidzit, overslag 1,0 draai	4,8
D3.15	Spreidzit, overslag 1,5 draai	5,8
D4.0	Vooroverliggen, overslag	3,5
D4.05	Vooroverliggen, overslag 0,5 draai	4,0
D4.10	Vooroverliggen, overslag 1,0 draai	4,8
D4.15	Vooroverliggen, overslag 1,5 draai	5,8
D5	Vooroverliggen, overslag, hurksalto voorwaarts	8,0
D6	Vooroverliggen, overslag, halve draai, hurksalto achterwaarts	8,5

Definitie van lichaamshoudingen en herkenning van het gehalte

Elke salto kan worden uitgevoerd in een gehurkte, gehoekte of gestrekte positie. De lichaamshoudingen worden als volgt gedefinieerd door de hoeken van de heup en de knieën:

Een perfect gestrekte lichaamshouding is een houding waarin een lijn van de schouders door de heupen naar de enkels recht is of licht naar voren of naar achteren gebogen. Als de heup tijdens de sprong een buiging van meer dan 45° aanneemt, wordt deze als gehoekt beschouwd.

Een perfecte gehoekte lichaamshouding is een houding waarbij de knieën recht zijn en de heupen tenminste 90° vanaf de uitgestrekte positie zijn gebogen. Als de knieën tijdens de sprong een buiging van meer dan 45° maken, wordt dit als gehurkt beschouwd.

Een perfect gehurkte lichaam is een houding waarbij de heupen sterk gebogen zijn en de gebogen knieën naar de borst worden gebracht - een hoek van minimaal 90°.

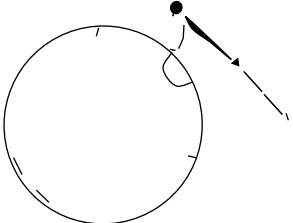
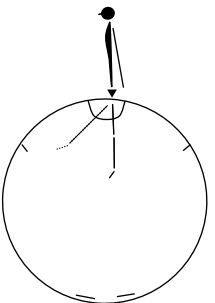
Afwijkingen van deze lichaamsposities kunnen leiden tot een op- of afwaardering van het gehaltecijfer. Ze zullen ook resulteren in kleine aftrekken toegepast door de uitvoeringsjury.

Erkenning van draaien (Samenvatting uit de CoP 2023+)

Bij sprongen met een extra draai in de afzweeffase moet de gymnast de draai volledig voltooien om de bonus te krijgen. Een foutmarge van maximaal 30° is toegestaan (beoordeeld op basis van de landingspositie van de voeten) en zal een kleine aftrek opleveren. Dit betekent dat als een gymnast een salto aankondigt met 1½ draai (= 540°), maar niet minstens 510° bereikt voordat hij landt, de gehaltejuryleden de bonus alleen voor een volledige draaiing (= 360°) zullen toekennen. Aftrekken voor uitvoering zijn ook van toepassing.

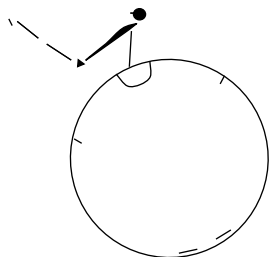
Categorie A

Sprongen uitgevoerd in een hurk- of spreidpositie vanuit steun op de armen op het Rhönrad

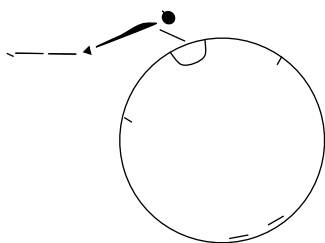
A1 Spreidzit		Gehalte: 0,0
Sprongfases	Techniek	Algemene fouten (niet uitputtend)
<p>Eenheid 2: Afzet</p> <p>Aanzweeffase</p>  <p>Positie op het rad</p> 	<p>De afzet moet met twee voeten</p> <p>Lichte buiging van de armen is toegestaan (ellebogenhoek niet minder dan 135°). Benen gestrekt en gesloten na de afzet. Moeten bijna de horizontaal bereiken (160° - 180° hoek t.o.v. de vloer) heupen gestrekt, een scherpe hoek tussen de armen en het bovenlichaam, lichaam licht overstrekt.</p> <p>Spreidzit, heupen gestrekt en de binnenkant van de bovenbenen in contact met het rad (niet zitten op de achterbenen). Benen gestrekt, voeten gestrekt. De gymnast reikt naar achteren (beide handen gelijktijdig) om de hoepels te pakken direct achter het zitvlak.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • afzet met één voet • handen niet evenwijdig op de hoepels • ellebogenhoek minder dan 135° • ellebogen op het rad • niet voldoende hoogte in de aanzweeffase • gebrek aan heupstrekking • benen niet gesloten na de afzet • benen niet gestrekt • voeten niet gestrekt • gebrek aan strekking in de heupen • benen niet gestrekt • voeten niet gestrekt • handen niet gelijktijdig verplaatst • kleine aanpassing van de lichaamspositie op het rad • grote correctie van de lichaamspositie op het rad

Eenheid 3:

Afzet van het rad



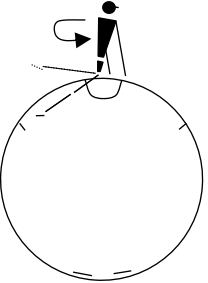
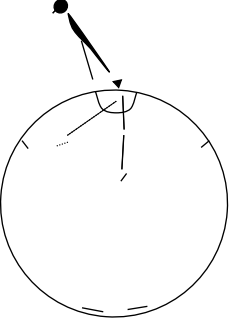
Afzweeffase



Benen (gestrekt) zwaaien voorwaarts en sluiten als ze van het rad af komen. De zwaai wordt abrupt gestopt, de heupen gestrekt en de gymnast zet met de handen af van het rad.

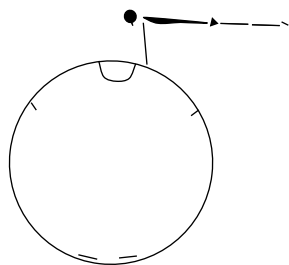
Heupen stijgen boven het contactpunt van de handen aan het rad uit. Gestrekt lichaam in de afzweeffase.

- benen niet gesloten als ze van het rad afkomen
 - voeten niet gestrekt
 - geen strekking in de heupen aan het eind van de zwaai
 - buigen van de benen om de afzet van het rad in te zetten
 - het rad raakt de mat voordat de gymnast het rad verlaten heeft
 - het rad rolt tegen de landingsmat en wordt daardoor duidelijk afgeremd of gestopt voordat de gymnast het rad verlaten heeft
 - gebrek aan lichaamsstrekking na de afzet van het rad
 - gebrek aan hoogte in de afzweeffase
 - gebrek aan lichaamsstrekking voor de landing
- afzweeffase te kort (in de 90 cm zone)

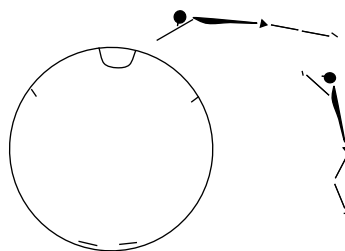
A2 Spreadzit achterwaarts		Gehalte: 1,0
<u>Sprongfases</u>	<u>Techniek</u>	<u>Algemene fouten (niet volledig)</u>
<p><u>Eenheid 2:</u> Afzet</p> <p>Aanzweeffase</p>  <p>Positie op het rad</p> 	<p>De afzet moet met twee voeten</p> <p>Aanzweef met ½ draai: Lichte buiging van de armen zijn toegestaan (ellebogenhoek niet minder dan 135°). Directe halve draai na de afzet in de achterwaartse tot spreadzit op het rad, benen gestrekt, heupen gestrekt. Geen vereiste hoogte bij deze vluchtfase. Achterwaarts aanzweven vanuit opliggen voorwaarts met 1/2^e draai is ook mogelijk</p> <p>De handen laten (gelijktijdig) los van de oorspronkelijke positie en het bovenlichaam wordt uitgedraaid zodat de gymnast de hoepels voor zich kan pakken in de achterwaartse spreadzit. De binnenste bovenbenen zijn in contact met het rad, benen gestrekt, voeten gestrekt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • afzet met één voet • handen niet evenwijdig op de hoepels • elleboghoek minder dan 135° • ellebogen op het rad • benen niet gestrekt • voeten niet gestrekt • handen niet gelijktijdig losgelaten • benen niet gestrekt • voeten niet gestrekt • 'extra zwaai' voor de afzet • kleine aanpassing van de lichaamspositie op het rad • grote correctie van de lichaamspositie op het rad

Eenheid 3:

Afzet van het rad



Afzweeffase



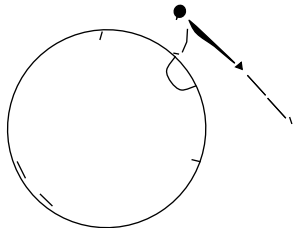
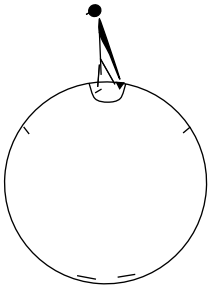
Voor achterwaartse afzet van het rad, benen (gestrekt) achterwaarts zwaaien en sluiten als ze van het rad af komen (geen 'extra zwaai' toegestaan), lichaam licht overstrekt. De zwaai wordt abrupt gestopt, de heupen gestrekt en de gymnast zet met de handen af van het rad.

Heupen stijgen boven het contactpunt van de handen aan het rad uit. Gestrekt lichaam vrijwel horizontaal ($160^{\circ} - 180^{\circ}$)

- benen niet gestrekt in de zwaai
- benen niet gesloten als ze van het rad afkomen
- voeten niet gestrekt
- geen strekking in de heupen aan het eind van de zwaai
- het rad raakt de mat voordat de gymnast het rad verlaten heeft
- het rad rolt tegen de landingsmat en wordt daardoor duidelijk afgeremd of gestopt voordat de gymnast het rad verlaten heeft

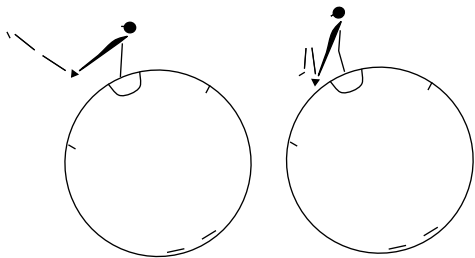
- gebrek aan lichaamsstrekking na de afzet van het rad
- gebrek aan hoogte in de afzweeffase

- gebrek aan lichaamsstrekking voor de landing
- afzweeffase te kort (in de 90 cm zone)

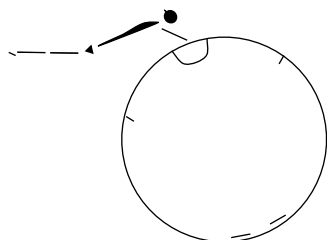
A3 Doorhurken		Gehalte: 1,0
<u>Sprongfases</u>	<u>Techniek</u>	<u>Algemene fouten (niet volledig)</u>
<p><u>Eenheid 2:</u> Afzet</p> <p>Aanzweeffase</p>  <p>Positie op het rad</p> 	<p>De afzet moet met twee voeten</p> <p>Steun aanzweef: Geen voorgeschreven greepzone, maar deze sprong is alleen ongelijk als de handen bij de hoepelgrepen pakken. Lichte buiging van de armen zijn toegestaan (ellebogenhoek niet minder dan 135°). Benen gestrekt en gesloten na de afzet. Moeten bijna de horizontaal bereiken (160° - 180° hoek t.o.v. de vloer) heupen gestrekt, een scherpe hoek tussen de armen en het bovenlichaam, lichaam licht overstrekt.</p> <p>Hurk-steun positie, daarbij is de hoek tussen het bovenlichaam en de bovenbenen kortstondig minder dan 90°. De benen gesloten, voeten gestrekt (de benen passeren het rad onder hoepelniveau).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • afzet met één voet • handen niet evenwijdig op de hoepels • ellebogenhoek minder dan 135° • ellebogen op het rad • niet voldoende hoogte in de aanzweeffase • gebrek aan heupstrekking • benen niet gesloten na de afzet • benen niet gestrekt • voeten niet gestrekt <ul style="list-style-type: none"> • Onvoldoende hurkpositie (hoek tussen bovenlichaam en bovenbenen groter dan 90° gedurende de sprong) • benen niet gesloten • gebrek aan spanning in de benen • voeten niet gestrekt • kleine aanpassing van de lichaamspositie op het rad • grote correctie van de lichaamspositie op het rad

Eenheid 3:

Afzet van het rad



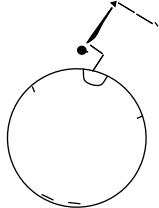
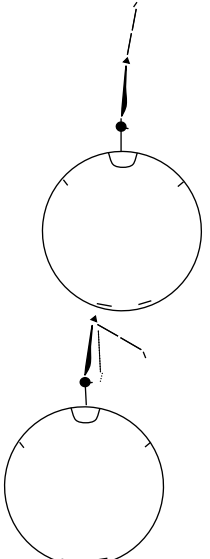
Afzweeffase



Vanuit de hurkpositie worden benen naar voren gezwaaid, gesloten en gestrekt tot dat het lichaam boven de horizontaal is. De beenbeweging wordt abrupt gestopt en de gymnast zet af van het rad met de handen, heupen gestrekt.

Het lichaam moet boven de horizontaal uitstijgen. Gestrekt lichaam in de afzweeffase

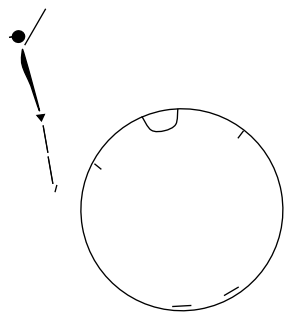
- benen niet gestrekt in de zwaai
- benen niet gesloten in de zwaai
- voeten niet gestrekt
- gebrek aan heupstrekking
- het rad raakt de mat voordat de gymnast het rad verlaten heeft
- het rad rolt tegen de landingsmat en wordt daardoor duidelijk afgeremd of gestopt voordat de gymnast het rad verlaten heeft
- gebrek aan lichaamsstrekking na de afzet van het rad
- gebrek aan hoogte in de afzweeffase
- gebrek aan lichaamsstrekking voor de landing
- afzweeffase te kort (in de 90 cm zone)

A4 Handstand afspreiden		Gehalte: 5,5
<u>Sprongfases</u>	<u>Techniek</u>	<u>Algemene fouten (niet volledig)</u>
<p><u>Eenheid 2:</u> Afzet</p> <p>Aanzweeffase</p>  <p>Positie op het rad</p> 	<p>De afzet moet met twee voeten</p> <p>Handstand aanzweef: Ellebogenhoek minimaal 90°, heuphoek 90° - 180°, voeten boven het niveau van de handen op het rad. Benen gestrekt en gesloten, voeten gestrekt.</p> <p>De handstandpositie moet eerst bereikt worden. Afspreiden volgt door het verkleinen van de heuphoek en het spreiden van de benen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • afzet met één voet • handen niet evenwijdig op de hoepels • ellebogenhoek minder dan 90° • heuphoek minder dan 90° • benen niet gestrekt • benen niet gesloten • voeten niet gestrekt • onvoldoende hoogte in de aanzweeffase • handstand positie niet bereikt (d.w.z. heuphoek blijft minder dan 160°) voor het afspreiden • benen niet gestrekt • benen niet gesloten in de handstand • voeten niet gestrekt • kleine aanpassing van de lichaamspositie op het rad • grote correctie van de lichaamspositie op het rad

Eenheid 3:

Afzet van het rad

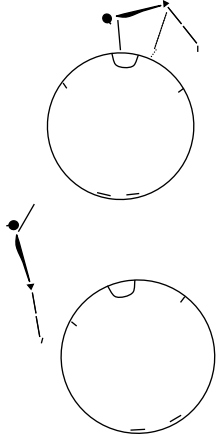
Afzweeffase

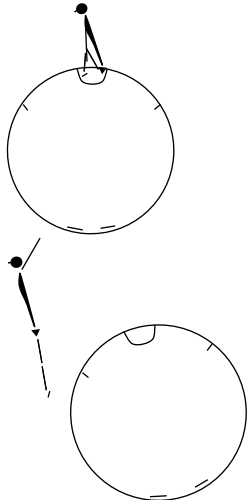


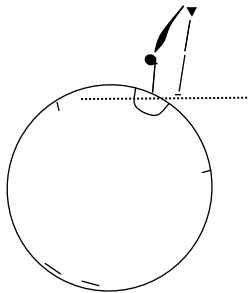
Na het afspreiden uit de handstand, een gestrekt lichaam wordt bereikt door het krachtig afzetten met de handen van het rad en het oprichten van het bovenlichaam

De afzet van het rad moet ervoor zorgen dat de heupen van de gymnast in de afzweeffase boven het afzetniveau van de handen komen. Lichaam gestrekt, benen gesloten

- benen niet gestrekt tijdens het afspreiden
- voeten niet gestrekt
- het rad raakt de mat voordat de gymnast het rad verlaten heeft
- het rad rolt tegen de landingsmat en wordt daardoor duidelijk afgeremd of gestopt voordat de gymnast het rad verlaten heeft
- gebrek aan lichaamsstrekking (heupen gestrekt, benen gesloten, bovenlichaam opgericht) na de afzet van het rad
- gebrek aan hoogte in de afzweeffase
- benen niet gesloten voor de landing
- gebrek aan lichaamsstrekking voor de landing
- afzweeffase te kort (in de 90 cm zone)

A5 Overspreiden		Gehalte: 3,0
<u>Sprongfases</u>	<u>Techniek</u>	<u>Algemene fouten (niet volledig)</u>
<u>Eenheid 2:</u> Afzet Vluchtfase/ positie op het rad <i>NB: Merk op dat de vluchtfase en de positie op het rad geïntegreerd zijn in één beweging bij deze sprong (en A6)</i>	De afzet moet met twee voeten De handen pakken <u>hoog</u> aan het rad. Na een sterke afzet (geen steun voorgeschreven) en krachtige trek van de armen (gebogen armen toegestaan), gaat de gymnast door een spreidsteun positie op het hoogste punt van het rad.	<ul style="list-style-type: none"> • afzet met één voet • handen niet evenwijdig op de hoepels • benen niet gestrekt, na de afzet • voeten niet gestrekt • benen in contact met het rad
<u>Eenheid 3:</u> Afzet van het rad/ Afzweeffase 	De afzet van de handen van het rad vindt plaats terwijl de gymnast nog steeds hoogte verkrijgt. Door een krachtige afduwen van de armen, strekking van de heupen en het oprichten van het bovenlichaam (armen geheven) bereikt de gymnast een gestrekte lichaamspositie tijdens de afzweeffase. De gymnast moet hoogte blijven verkrijgen na de afzet van het rad (heupniveau van de gymnast moet zichtbaar boven het hoogste punt van het rad komen tijdens de afzweeffase)	<ul style="list-style-type: none"> • gebrek aan heupstrekking na de afzet van het rad • armen niet opgeheven • benen niet gesloten • benen niet gestrekt • voeten niet gestrekt • het rad raakt de mat voordat de gymnast het rad verlaten heeft • het rad rolt tegen de landingsmat en wordt daardoor duidelijk afgeremd of gestopt voordat de gymnast het rad verlaten heeft • gebrek aan hoogte in de afzweeffase • gebrek aan lichaamsstrekking voor de landing • afzweeffase te kort (in de 90 cm zone)

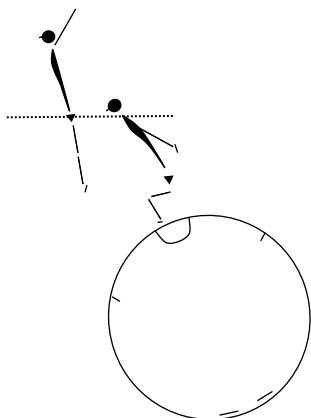
A6 Overhurkenn		Gehalte: 4,0
<u>Sprongfases</u>	<u>Techniek</u>	<u>Algemene fouten (niet volledig)</u>
<p><u>Eenheid 2:</u> Afzet</p> <p>Vluchtfase/ positie op het rad</p> <p><i>NB: Zie dat de vluchtfase en de positie op het rad geïntegreerd zijn in één beweging bij deze sprong (en A5)</i></p>	<p>De afzet moet met twee voeten</p> <p>De handen pakken <u>hoog</u> aan het rad. Na een sterke afzet (geen steun voorgeschreven) en krachtige trek van de armen (gebogen armen toegestaan), gaat de gymnast door een hurksteunpositie op het hoogste punt van het rad. De voeten mogen <u>niet</u> onder het niveau van de hoepels komen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • afzet met één voet • handen niet evenwijdig op de hoepels • gebrek aan spanning in de benen • benen niet gesloten in de hurkpositie • voeten niet gestrekt • benen in contact met het rad • de voeten komen onder het niveau van de hoepels
<p><u>Eenheid 3:</u> Afzet van het rad/ Afzweeffase</p> 	<p>De afzet van de handen van het rad vindt plaats terwijl de gymnast nog steeds hoogte verkrijgt. Door een krachtige afduwen van de armen, strekking van de heupen en het oprichten van het bovenlichaam (armen geheven) bereikt de gymnast een gestrekte lichaamspositie tijdens de afzweeffase. De gymnast moet hoogte blijven verkrijgen na de afzet van het rad (heupniveau van de gymnast moet zichtbaar boven het hoogste punt van het rad komen tijdens de afzweeffase)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • gebrek aan heupstrekking na de afzet van het rad • armen niet opgeheven • benen niet gesloten • benen niet gestrekt • voeten niet gestrekt • het rad raakt de mat voordat de gymnast het rad verlaten heeft • het rad rolt tegen de landingsmat en wordt daardoor duidelijk afgeremd of gestopt voordat de gymnast het rad verlaten heeft • gebrek aan hoogte in de afzweeffase • gebrek aan lichaamsstrekking voor de landing • afzweeffase te kort (in 90 cm zone)

Categorie B		
Sprongen uitgevoerd vanuit standpositie VOORWAARTS op het Rhönrad		
B1 Streksprong voorwaarts		Gehalte: 1,0
<u>Sprongfases</u>	<u>Techniek</u>	<u>Algemene fouten (niet volledig)</u>
<p><u>Eenheid 2:</u> Afzet</p> <p>Aanzweeffase</p>  <p>Positie op het rad</p>	<p>De afzet moet met twee voeten</p> <p>Hoek aanzweef: De handen pakken het rad ongeveer op heuphoogte. De armen mogen licht gebogen zijn (minimale ellebooghoek 135°). Benen gestrekt na de afzet. Gesloten heuphoek waarbij de heupen boven de schouderlijn uit stijgen. De voeten boven het niveau van de handen op het rad, de hoek tussen de armen en het bovenlichaam is groter dan 90°. Aanhoeken vanuit opliggen voorwaarts ook mogelijk</p> <p>Spreidhoek stand, benen gestrekt, gesloten heuphoek, voeten direct achter de handen op het rad (wijzen voorwaarts). Na de plaatsing van de voeten op het rad, laat de gymnast zijn greep los en richt zijn bovenlichaam op tot een rechtopstaande positie. De armen (gestrekt) mogen opgeheven worden boven het hoofd of achter het lichaam gehouden worden klaar om op te zwaaien.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • afzet met één voet • handen niet evenwijdig op de hoepels • ellebogenhoek minder dan 135° • ellebogen op het rad • niet voldoende hoogte in de aanzweeffase • benen niet gestrekt • voeten niet gestrekt voor plaatsing op het rad • benen in contact met het rad voordat de voeten geplaatst zijn • benen niet gestrekt • voeten niet direct achter de handen • voeten wijzen niet maar voren • kleine aanpassing van de lichaamspositie op het rad • grote correctie van de lichaamspositie op het rad (incl. slepen met de benen op het rad)

Eenheid 3:

Afzet van het rad

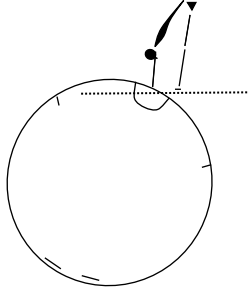
Afzweeffase



De afzet van het rad wordt ingezet door een lichte buiging van de benen gevolgd door een krachtige afzet (sprong) van het rad. De gymnast mag (hoeft dit niet) een opwaartse armzwaai gebruiken om de vereiste hoogte in de afzweeffase te bereiken.

Lichaam gestrekt na de afzet van het rad. Benen gestrekt en gestrekte voeten. Het niveau van de heupen op het hoogst van de sprong moet gelijk zijn aan de schouderhoogte van de gymnast toen deze op het rad stond. Gestrekt lichaam gedurende de afzweeffase.

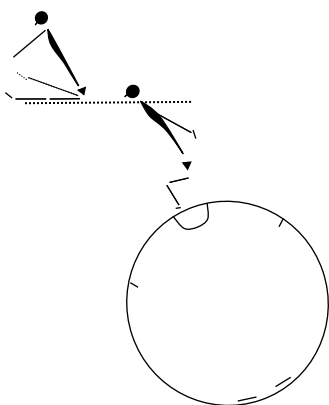
- het rad raakt de mat voordat de gymnast het rad verlaten heeft
- het rad rolt tegen de landingsmat en wordt daardoor duidelijk afgeremd of gestopt voordat de gymnast het rad verlaten heeft
- gebrek aan lichaamsstrekking na de afzet van het rad
- gebrek aan hoogte in de afzweeffase
- benen niet gestrekt
- benen niet gesloten
- voeten niet gestrekt
- gebrek aan lichaamsstrekking voor de landing
- afzweeffase te kort (in de 90 cm zone)

B2 Spreidhoeksprong		Gehalte: 1,5
<u>Sprongfases</u>	<u>Techniek</u>	<u>Algemene fouten (niet volledig)</u>
<p><u>Eenheid 2:</u> Afzet</p> <p>Aanzweeffase</p>  <p>Positie op het rad</p>	<p>De afzet moet met twee voeten</p> <p>Hoek aanzweef: De handen pakken het rad ongeveer op heuphoogte. De armen mogen licht gebogen zijn (minimale ellebooghoek 135°). Benen gestrekt na de afzet. Gesloten heuphoek waarbij de heupen boven de schouderlijn uit stijgen. De voeten boven het niveau van de handen op het rad, de hoek tussen de armen en het bovenlichaam is groter dan 90°. Aanhoeken vanuit opliggen voorwaarts ook mogelijk</p> <p>Spreidhoek stand, benen gestrekt, gesloten heuphoek, voeten direct achter de handen op het rad (wijzen voorwaarts). Na de plaatsing van de voeten op het rad, laat de gymnast zijn greep los en richt zijn bovenlichaam op tot een rechtop staande positie. De armen (gestrekt) mogen opgeheven worden boven het hoofd of achter het lichaam gehouden worden klaar om op te zwaaien.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • afzet met één voet • handen niet evenwijdig op de hoepels • ellebogenhoek minder dan 135° • ellebogen op het rad • niet voldoende hoogte in de aanzweeffase • benen niet gestrekt • voeten niet gestrekt voor plaatsing op het rad • benen in contact met het rad voordat de voeten geplaatst zijn • benen niet gestrekt • voeten niet direct achter de handen • voeten wijzen niet maar voren • kleine aanpassing van de lichaamspositie op het rad • grote correctie van de lichaamspositie op het rad (incl. slepen met de benen op het rad)

Eenheid 3:

Afzet van het rad

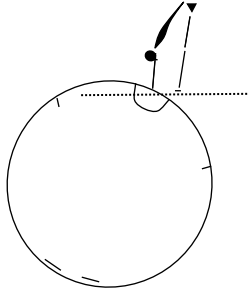
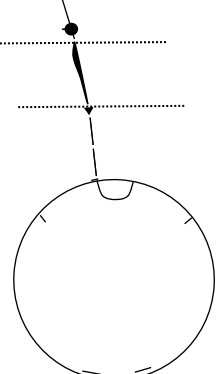
Afzweeffase



De afzet van het rad wordt ingezet door een lichte buiging van de benen gevolgd door een krachtige afzet (sprong) van het rad. De gymnast mag (hoeft dit niet) een opwaartse armzwaai gebruiken om de gevraagde hoogte in de afzweeffase te bereiken.

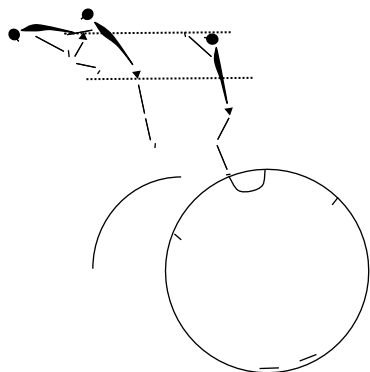
Lichaam gestrekt na de afzet van het rad. Benen gestrekt en gestrekte voeten. Hef de benen op in een spreidhoek positie op het hoogste punt van de afzweeffase, heuphoek 90° of minder, minstens 90° hoek tussen de gespreide benen. Het niveau van de heupen op het hoogst van de sprong moet gelijk zijn aan de schouderhoogte van de gymnast toen deze op het rad stond. Gestrekt lichaam voor de landing.

- het rad raakt de mat voordat de gymnast het rad verlaten heeft
- het rad rolt tegen de landingsmat en wordt daardoor duidelijk afgeremd of gestopt voordat de gymnast het rad verlaten heeft
- gebrek aan lichaamsstrekking na de afzet van het rad
- spreidhoek positie niet op het hoogste punt in de afzweeffase
- gebrek aan hoogte in de afzweeffase
- benen niet gestrekt
- voeten niet gestrekt
- heuphoek groter dan 90°
- hoek tussen de gespreide benen minder dan 90°
- gebrek aan lichaamsstrekking voor de landing
- afzweeffase te kort (in de 90 cm zone)

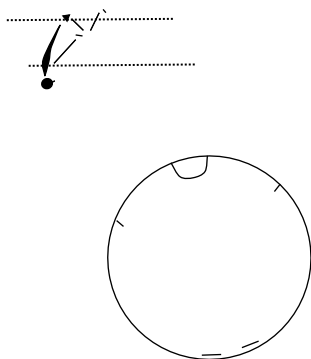
B3 Hurksalto voorwaarts		Gehalte: 4,1
<u>Sprongfases</u>	<u>Techniek</u>	<u>Algemene fouten (niet volledig)</u>
<p>Enheid 2: Afzet</p> <p>Aanzweeffase</p>  <p>Positie op het rad</p> 	<p>De afzet moet met twee voeten</p> <p>Hoek aanzweef: De handen pakken het rad ongeveer op heuphoogte. De armen mogen licht gebogen zijn (minimale ellebooghoek 135°). Benen gestrekt na de afzet. Gesloten heuphoek waarbij de heupen boven de schouderlijn uit stijgen. De voeten boven het niveau van de handen op het rad, de hoek tussen de armen en het bovenlichaam is groter dan 90°.</p> <p>Aanhoeken vanuit opliggen voorwaarts ook mogelijk</p> <p>Spreidhoek stand, benen gestrekt, gesloten heuphoek, voeten direct achter de handen op het rad (wijzen voorwaarts). Na de plaatsing van de voeten op het rad, laat de gymnast zijn greep los en richt zijn bovenlichaam op tot een rechtopstaande positie. Benen gestrekt, voeten op de hoepels (wijzen voorwaarts), lichaam gespannen, armen (gestrekt) boven het hoofd.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • afzet met één voet • handen niet evenwijdig op de hoepels • ellebogenhoek minder dan 135° • ellebogen op het rad • niet voldoende hoogte in de aanzweeffase • benen niet gestrekt • voeten niet gestrekt voor plaatsing op het rad • benen in contact met het rad voordat de voeten geplaatst zijn • voeten niet direct achter de handen op het rad geplaatst • benen niet gestrekt • voeten wijzen niet maar voren • gebrek aan lichaamsspanning • armen niet gestrekt boven het hoofd • kleine aanpassing van de lichaamspositie op het rad • grote correctie van de lichaamspositie op het rad (incl. slepen met de benen op het rad)

Eenheid 3:

Afzet van het rad



Afzweeffase



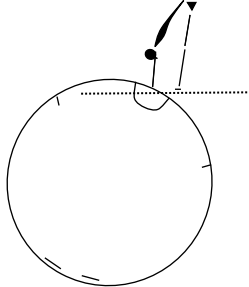
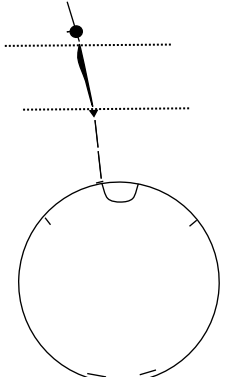
De gymnast zet de hurksalto voorwaarts in vanuit een staande positie op het rad door een lichte buiging van de benen gevolgd door een krachtige afzet (sprong) van het rad.

Lichaam gestrekt direct na de afzet van het rad. Er moet een duidelijke stijging in hoogte zichtbaar zijn voordat de gymnast een hurkpositie inneemt (benen gesloten, voeten gestrekt, knieënhoek 90° of minder, heuphoek 90° of minder) voor de hurksalto voorwaarts. De rotatie moet plaats vinden op het hoogste punt van de afzweeffase, met een stijging van de heupen tot op het niveau van de schouders van de gymnast toen deze op het rad stond. Gestrekt lichaam voor de landing.

- het rad raakt de mat voordat de gymnast het rad verlaten heeft
- het rad rolt tegen de landingsmat en wordt daardoor duidelijk afgeremd of gestopt voordat de gymnast het rad verlaten heeft

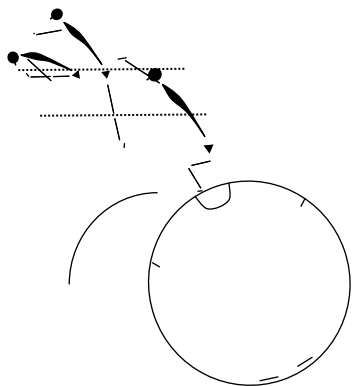
- gebrek aan lichaamsstrekking na de afzet van het rad
- gebrek aan hoogte in de afzweeffase

- rotatie van de salto niet op het hoogste punt van de afzweeffase
- benen niet gesloten
- knieënhoek groter dan 90°
- heuphoek groter dan 90°
- gebrek aan lichaamsstrekking voor de landing
- afzweeffase te kort (in de 90 cm zone)

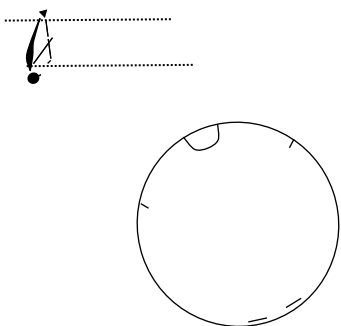
B4 Hoeksalto voorwaarts		Gehalte: 4,6
<u>Sprongfases</u>	<u>Techniek</u>	<u>Algemene fouten (niet volledig)</u>
<p><u>Enheid 2:</u> Afzet</p> <p>Aanzweeffase</p>  <p>Positie op het rad</p> 	<p>De afzet moet met twee voeten</p> <p>Hoek aanzweef: De handen pakken het rad ongeveer op heuphoogte. De armen mogen licht gebogen zijn (minimale ellebooghoek 135°). Benen gestrekt na de afzet. Gesloten heuphoek waarbij de heupen boven de schouderlijn uit stijgen. De voeten boven het niveau van de handen op het rad, de hoek tussen de armen en het bovenlichaam is groter dan 90°.</p> <p>Aanhoeken vanuit opliggen voorwaarts ook mogelijk</p> <p>Spreadhoek stand, benen gestrekt, gesloten heuphoek, voeten direct achter de handen op het rad (wijzen voorwaarts). Na de plaatsing van de voeten op het rad, laat de gymnast zijn greep los en richt zijn bovenlichaam op tot een rechtopstaande positie. Benen gestrekt, voeten op de hoepels (wijzen voorwaarts), lichaam gespannen, armen (gestrekt) boven het hoofd.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • afzet met één voet • handen niet evenwijdig op de hoepels • ellebogenhoek minder dan 135° • ellebogen op het rad • niet voldoende hoogte in de aanzweeffase • benen niet gestrekt • voeten niet gestrekt voor plaatsing op het rad • benen in contact met het rad voordat de voeten geplaatst zijn • voeten niet direct achter de handen op het rad geplaatst • benen niet gestrekt • voeten wijzen niet maar voren • gebrek aan lichaamsspanning • armen niet gestrekt boven het hoofd • kleine aanpassing van de lichaamspositie op het rad • grote correctie van de lichaamspositie op het rad (incl. slepen met de benen op het rad)

Eenheid 3:

Afzet van het rad



Afzweeffase



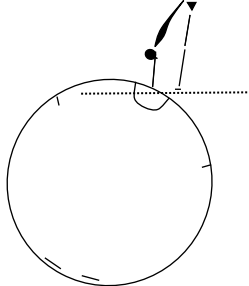
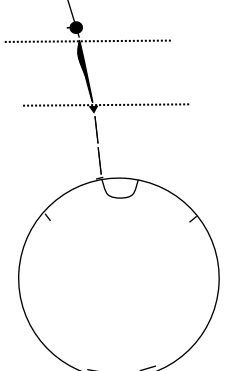
De gymnast zet de salto voorwaarts in vanuit een staande positie op het rad door een lichte buiging van de benen gevolgd door een krachtige afzet (sprong) van het rad.

Lichaam gestrekt direct na de afzet van het rad. Er moet een duidelijke stijging in hoogte zichtbaar zijn voordat de gymnast een hoekpositie inneemt (benen gesloten, voeten gestrekt, heuphoek 45° of minder) voor de hoeksalto voorwaarts. De rotatie moet plaats vinden op het hoogste punt van de afzweeffase, met een stijging van de heupen tot op het niveau van de schouders van de gymnast toen deze op het rad stond. Gestrekt lichaam voor de landing.

- het rad raakt de mat voordat de gymnast het rad verlaten heeft
- het rad rolt tegen de landingsmat en wordt daardoor duidelijk afgeremd of gestopt voordat de gymnast het rad verlaten heeft

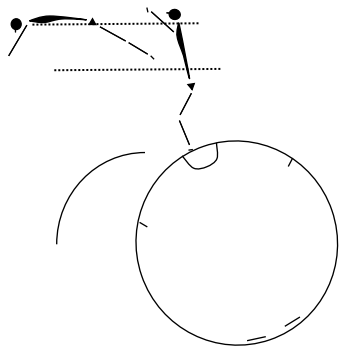
- gebrek aan lichaamsstrekking na de afzet van het rad
- gebrek aan hoogte in de afzweeffase

- rotatie van de salto niet op het hoogste punt van de afzweeffase
- heuphoek groter dan 90°
- benen niet gesloten
- benen niet gestrekt
- Knieën buiging meer 45° (d.i. knieënhoek minder dan 135°) gedurende de salto
- voeten niet gestrekt
- gebrek aan lichaamsstrekking voor de landing
- afzweeffase te kort (in de 90 cm zone)

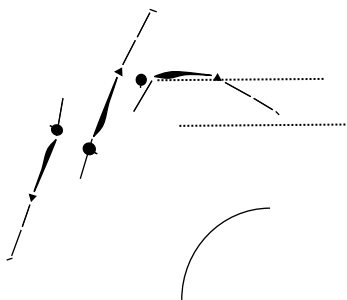
B5 Streksalto voorwaarts		Gehalte: 5,2
<u>Sprongfases</u>	<u>Techniek</u>	<u>Algemene fouten (niet volledig)</u>
<p><u>Eenheid 2</u></p> <p>Afzet</p> <p>Aanzweeffase</p>  <p>Positie op het rad</p> 	<p>De afzet moet met twee voeten</p> <p>Aanhoeken: Handen pakken het rad op heuphoogte. Lichte buiging van de armen geoorloofd (ellebooghoek niet kleiner dan 135°). Benen na de afsprong gestrekt. Gesloten heuphoek en de heupen stijgen tot schouder niveau. Voeten boven stutniveau op het rad, hoek tussen armen en bovenlichaam groter dan 90°. Aanhoeken vanuit opliggen voorwaarts ook mogelijk</p> <p>Spreadhoekstand, benen gestrekt, gesloten heuphoek, voeten direct achter de handen (wijzen voorwaarts). Nadat de voeten op het rad geplaatst zijn, laat de gymnast zijn handen los en richt zijn bovenlichaam op in een rechte positie. Benen gestrekt, voeten op het rad wijzen recht vooruit. Lichaam is gespannen, armen zijn gestrekt omhoog.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • afzet met één voet • greeppositie niet parallel • ellebooghoek kleiner dan 135° • ellebogen op het rad • te weinig hoogte in de aanzweeffase • benen niet gestrekt • voeten niet gestrekt voor ze op het rad geplaatst worden • benen raken het rad voor de voeten • voeten worden niet direct achter de handen op het rad geplaatst • benen niet gestrekt • voeten wijzen niet naar voren • te weinig lichaamsspanning • armen bij het hoog houden niet gestrekt • kleine correctie van het lichaam op het rad • grote correctie van het lichaam op het rad

Eenheid 3

Afzet vanaf het rad



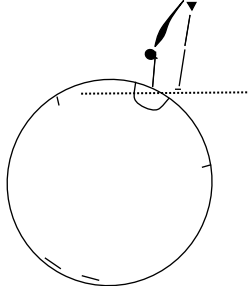
Afzweeffase



De afzet vanaf het rad wordt ingeleid door licht buigen van de benen gevolgd door een krachtige afzet (sprong) vanaf het rad.

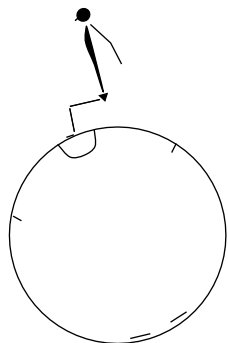
Lichaam dient direct na de afzet gestrekt te zijn. De rotatie wordt ingezet door een krachtig heffen van de hielen, waarbij de heuphoek minstens 160° dient te zijn gedurende de gehele salto. Benen aangesloten en gestrekt, voeten gestrekt. Rotatie dient plaats te vinden op het hoogste punt van de afzweeffase, waarbij de heupen minstens het schouder niveau dienen te bereiken bij stand op het rad.

- het rad raakt de mat voordat de gymnast het rad verlaten heeft
- het rad rolt tegen de landingsmat en wordt daardoor duidelijk afgeremd of gestopt voordat de gymnast het rad verlaten heeft
- te weinig lichaamsspanning na de afzet
- te weinig hoogte in de afzweeffase
- saltorotatie niet op het hoogste punt van de afzweeffase
- heuphoek kleiner dan 160° in de eerste helft van de salto
- Buiging van de heupen meer dan 45° (d.i. een heuphoek van minder dan 135°)
- benen niet aangesloten
- benen niet gestrekt
- voeten niet gestrekt
- afzweeffase te kort (landing in de 90 cm. zone)

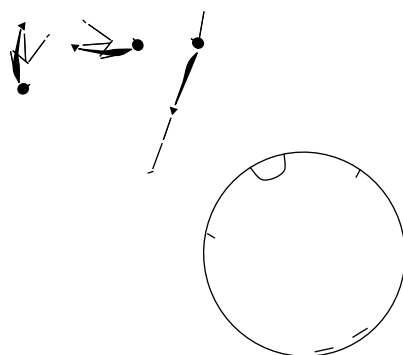
B6 Auerbachsalto gehurkt		Gehalte: 6,5
<u>Sprongfases</u>	<u>Techniek</u>	<u>Algemene fouten (niet volledig)</u>
<p><u>Enheid 2:</u> Afzet</p> <p>Aanzweeffase</p>  <p>Positie op het rad</p>	<p>De afzet moet met twee voeten</p> <p>Hoek aanzweef: De handen pakken het rad ongeveer op heuphoogte. De armen mogen licht gebogen zijn (minimale ellebooghoek 135°). Benen gestrekt na de afzet. Gesloten heuphoek waarbij de heupen boven de schouderlijn uit stijgen. De voeten tenminste op het niveau van de handen op het rad, de hoek tussen de armen en het bovenlichaam is groter dan 90°.</p> <p>Aanhoeken vanuit opliggen voorwaarts ook mogelijk</p> <p>Spreadhoek stand, benen gestrekt, gesloten heuphoek, voeten direct achter de handen op het rad (wijzen voorwaarts). Na de plaatsing van de voeten op het rad, laat de gymnast zijn handen los en richt zijn bovenlichaam op tot een rechtopstaande positie (benen gebogen voorbereid op een krachtige afzet van het rad). De armen zijn over het algemeen achter het lichaam, klaar voor de zwaai opwaarts in de salto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • afzet met één voet • handen niet evenwijdig op de hoepels • ellebogenhoek minder dan 135° • ellebogen op het rad • niet voldoende hoogte in de aanzweeffase • benen niet gestrekt • voeten niet gestrekt voor plaatsing op het rad • benen in contact met het rad voordat de voeten geplaatst zijn • voeten niet direct achter de handen op het rad geplaatst • benen niet gestrekt bij het eerste contact met het rad • voeten niet direct achter de handen • voeten wijzen niet maar voren • kleine aanpassing van de lichaamspositie op het rad • grote correctie van de lichaamspositie op het rad (incl. slepen met de benen op het rad)

Eenheid 3:

Afzet van het rad



Afzweeffase



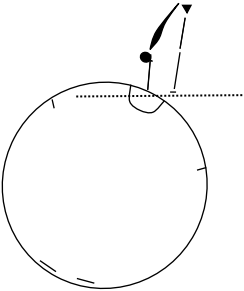
De gymnast zet de salto achterwaarts in vanuit een voorwaarts staande positie op het rad door een krachtige armzwaai opwaarts gecombineerd met een krachtige afzet (sprong) van het rad.

Lichaam gestrekt direct na de afzet van het rad. Er moet een duidelijke stijging in hoogte zichtbaar zijn voordat de gymnast een hurkpositie inneemt (benen gesloten, voeten gestrekt, knieënhoek 90° of minder, heuphoek 90° of minder) voor de hurksalto achterwaarts. De rotatie moet plaats vinden op het hoogste punt van de afzweeffase, met een stijging van de heupen tot op het niveau van de schouders van de gymnast toen deze op het rad stond. Gestrekt lichaam voor de landing.

- het rad raakt de mat voordat de gymnast het rad verlaten heeft
- het rad rolt tegen de landingsmat en wordt daardoor duidelijk afgeremd of gestopt voordat de gymnast het rad verlaten heeft

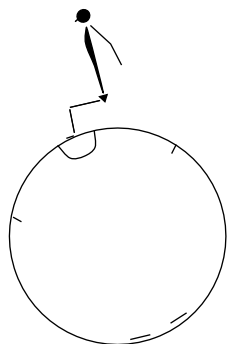
- gebrek aan lichaamsstrekking na de afzet van het rad
- gebrek aan hoogte in de afzweeffase

- rotatie van de salto niet op het hoogste punt van de afzweeffase
- hoofd te ver naar achteren (niet in het verlengde van de ruggengraat)
- benen niet gesloten
- knieënhoek groter dan 90°
- heuphoek groter dan 90°
- gebrek aan lichaamsstrekking voor de landing
- afzweeffase te kort (in de 90 cm zone)

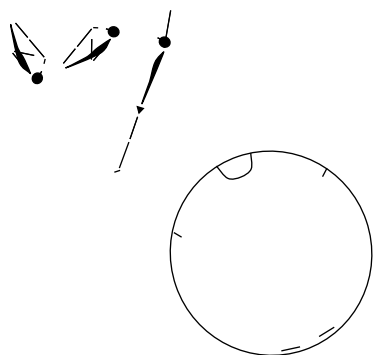
B7 Auerbachsalto gehoekt		Gehalte: 7,3
<u>Sprongfases</u>	<u>Techniek</u>	<u>Algemene fouten (niet volledig)</u>
<u>Eenheid 2:</u> Afzet Aanzweeffase  Positie op het rad	<p>De afzet moet met twee voeten</p> <p>Hoek aanzweef: De handen pakken de hoepelgrepen ongeveer op heuphoogte. De armen mogen licht gebogen zijn (ellebooghoek niet kleiner 135°). Benen gestrekt na de afzet. Gesloten heuphoek waarbij de heupen boven de schouderlijn uit stijgen. De voeten tenminste op het niveau van de handen op het rad, de hoek tussen de armen en het bovenlichaam is groter dan 90°. Aanhoeken vanuit omliggend voorwaarts ook mogelijk</p> <p>Hoek stand rugwaarts op het rad, voeten direct achter de handen op het rad (wijzen voorwaarts). Na de plaatsing van de voeten op het rad, kan de gymnast in een hoekstand blijven, of een rechtstandige positie innemen, voor hij zich van het rad afzet. Als de gymnast in hoekstand blijft, worden de armen laag gehouden en achter het lichaam gebracht, om zich op de afzweeffase voor te bereiden. Als de gymnast zich opricht, kunnen de armen boven het hoofd gehouden worden, of tegen het lichaam.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • afzet met één voet • handen niet evenwijdig op de hoepels • ellebogenhoek minder dan 135° • ellebogen op het rad • niet voldoende hoogte in de aanzweeffase • benen niet gestrekt • voeten niet gestrekt voor plaatsing op het rad • benen in contact met het rad voordat de voeten geplaatst zijn • voeten niet direct achter de handen op het rad geplaatst • benen niet gestrekt bij het eerste contact met het rad • voeten niet direct achter de handen • voeten wijzen niet maar voren • kleine aanpassing van de lichaamspositie op het rad • grote correctie van de lichaamspositie op het rad (incl. slepen met de benen op het rad)

Eenheid 3:

Afzet van het rad



Afzweeffase



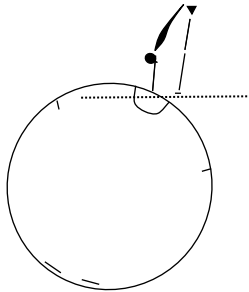
De gymnast zet de salto achterwaarts in vanuit een voorwaarts staande positie op het rad door een lichte buiging van de benen gevolgd door een krachtige afzet (sprong) van het rad.

Lichaam gestrekt direct na de afzet van het rad. Er moet een duidelijke stijging in hoogte zichtbaar zijn voordat de gymnast een hoekpositie inneemt (heuphoek 45° of minder, benen gesloten en gestrekt, voeten gestrekt) voor de hoeksalto achterwaarts. De rotatie moet plaats vinden op het hoogste punt van de afzweeffase, met een stijging van de heupen tot op het niveau van de schouders van de gymnast toen deze op het rad stond. Gestrekt lichaam voor de landing.

- het rad raakt de mat voordat de gymnast het rad verlaten heeft
- het rad rolt tegen de landingsmat en wordt daardoor duidelijk afgeremd of gestopt voordat de gymnast het rad verlaten heeft

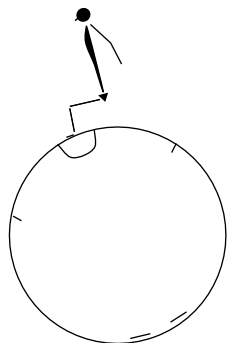
- gebrek aan lichaamsstrekking na de afzet van het rad
- gebrek aan hoogte in de afzweeffase

- saltorotatie wordt ingezet door buiging van de benen
- rotatie van de salto niet op het hoogste punt van de afzweeffase
- hoofd te ver naar achteren (niet in het verlengde van de wervelkolom)
- heuphoek groter dan 90°
- benen niet gesloten
- benen niet gestrekt
- Knieënbuiging meer 45° (d.i. knieënhoek minder dan 135°) gedurende de salto
- voeten niet gestrekt
- gebrek aan lichaamsstrekking voor de landing
- afzweeffase te kort (in de 90 cm zone)

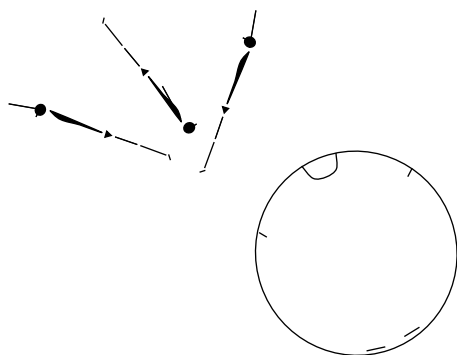
B8 Auerbachsalto gestrekt		Gehalte: 8,6
<u>Sprongfases</u>	<u>Techniek</u>	<u>Algemene fouten (niet volledig)</u>
<p><u>Eenheid 2:</u> Afzet</p> <p>Aanzweeffase</p>  <p>Positie op het rad</p>	<p>De afzet moet met twee voeten</p> <p>Hoek aanzweef: De handen pakken de hoepelgrepen ongeveer op heuphoogte. De armen mogen licht gebogen zijn (ellebooghoek niet kleiner 135°). Benen gestrekt na de afzet. Gesloten heuphoek waarbij de heupen boven de schouderlijn uit stijgen. De voeten tenminste op het niveau van de handen op het rad, de hoek tussen de armen en het bovenlichaam is groter dan 90°.</p> <p>Aanhoeken vanuit opliggen voorwaarts ook mogelijk</p> <p>Spreidhoek stand, benen gestrekt, gesloten heuphoek, voeten direct achter de handen op het rad (wijzen voorwaarts). Na de plaatsing van de voeten op het rad, laat de gymnast zijn greep los en richt zijn bovenlichaam op tot een rechtopstaande positie. De armen zijn over het algemeen achter het lichaam, klaar voor de zwaai opwaarts in de salto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • afzet met één voet • handen niet evenwijdig op de hoepels • ellebogenhoek minder dan 135° • ellebogen op het rad • niet voldoende hoogte in de aanzweeffase • benen niet gestrekt • voeten niet gestrekt voor plaatsing op het rad • benen in contact met het rad voordat de voeten geplaatst zijn • voeten niet direct achter de handen op het rad geplaatst • benen niet gestrekt bij het eerste contact met het rad • voeten niet direct achter de handen • voeten wijzen niet maar voren • kleine aanpassing van de lichaamspositie op het rad • grote correctie van de lichaamspositie op het rad (incl. slepen met de benen op het rad)

Eenheid 3:

Afzet van het rad



Afzweeffase



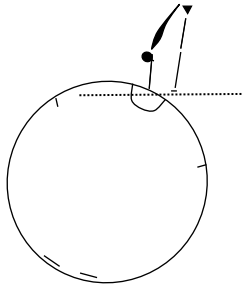
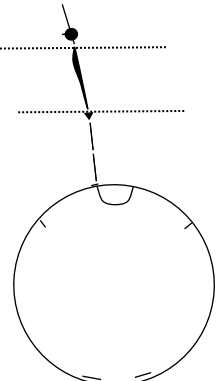
De gymnast zet de salto voorwaarts in vanuit een voorwaarts staande positie op het rad door een lichte buiging van de benen gevolgd door een krachtige afzet (sprong) van het rad.

Lichaam gestrekt direct na de afzet van het rad. Er moet een duidelijke stijging in hoogte zichtbaar zijn, waarbij de gymnast in gestrekte positie blijft (heuphoek minstens 160° , benen zijn gesloten en gestrekt, voeten gestrekt) voor de salto achterwaarts. De rotatie moet plaats vinden op het hoogste punt van de afzweeffase, met een stijging van de heupen tot op het niveau van de schouders van de gymnast toen deze op het rad stond. Gestrekt lichaam voor de landing gestrekt

- het rad raakt de mat voordat de gymnast het rad verlaten heeft
- het rad rolt tegen de landingsmat en wordt daardoor duidelijk afgeremd of gestopt voordat de gymnast het rad verlaten heeft

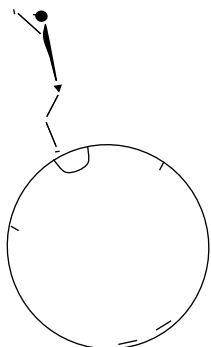
- gebrek aan lichaamsstrekking na de afzet van het rad
- gebrek aan hoogte in de afzweeffase

- saltorotatie wordt ingezet door buiging van de knie
- rotatie van de salto niet op het hoogste punt van de afzweeffase
- hoofd te ver naar achteren (niet in het verlengde van de wervelkolom)
- heuphoek kleiner dan 160° gedurende de tweede helft van de salto
- Knieënbuiging meer 45° (d.i. knieënhoek minder dan 135°) gedurende de salto
- benen niet gesloten
- benen niet gestrekt
- voeten niet gestrekt
- gebrek aan lichaamsstrekking voor de landing
- afzweeffase te kort (in de 90 cm zone)

B9 Dubbele hurksalto voorwaarts		Gehalte: 8,6
<u>Sprongfases</u>	<u>Techniek</u>	<u>Algemene fouten (niet volledig)</u>
<p>Eenheid 2: Afzet</p> <p>Aanzweeffase</p>  <p>Positie op het rad</p> 	<p>De afzet moet met twee voeten</p> <p>Hoek aanzweef: De handen pakken het rad ongeveer op heuphoogte. De armen mogen licht gebogen zijn (minimale elleboog hoek 135°). Benen gestrekt na de afzet. Gesloten heuphoek waarbij de heupen boven de schouderlijn uit stijgen. De voeten boven het niveau van de handen op het rad, de hoek tussen de armen en het bovenlichaam is groter dan 90°.</p> <p>Aanhoeken vanuit opliggen voorwaarts ook mogelijk</p> <p>Spreidhoek stand, benen gestrekt, gesloten heuphoek, voeten direct achter de handen op het rad (wijzen voorwaarts). Na de plaatsing van de voeten op het rad, laat de gymnast zijn greep los en richt zijn bovenlichaam op tot een rechtopstaande positie. Benen gestrekt, voeten op de hoepels (wijzen voorwaarts), lichaam gespannen, armen (gestrekt) boven het hoofd.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • afzet met één voet • handen niet evenwijdig op de hoepels • ellebogenhoek minder dan 135° • ellebogen op het rad • niet voldoende hoogte in de aanzweeffase • benen niet gestrekt • voeten niet gestrekt voor plaatsing op het rad • benen in contact met het rad voordat de voeten geplaatst zijn • voeten niet direct achter de handen op het rad geplaatst • benen niet gestrekt • voeten wijzen niet maar voren • gebrek aan lichaamsspanning • armen niet gestrekt boven het hoofd • kleine aanpassing van de lichaamspositie op het rad • grote correctie van de lichaamspositie op het rad (incl. slepen met de benen op het rad)

Eenheid 3:

Afzet van het rad



Afzweeffase



De gymnast zet de dubbele hurksalto voorwaarts in vanuit een staande positie op het rad door een lichte buiging van de benen gevolgd door een krachtige afzet (sprong) van het rad.

Lichaam gestrekt direct na de afzet van het rad. Er moet een duidelijke stijging in hoogte zichtbaar zijn voordat de gymnast een hurkpositie inneemt voor de eerste van de twee rotaties. De eerste rotatie moet plaats vinden op het hoogste punt van de afzweeffase, met een stijging van de heupen tot op het niveau van de schouders van de gymnast toen deze op het rad stond. De tweede rotatie volgt direct op de eerste. Neus tussen de knieën toegestaan (benen niet gesloten), heup- en knieënhoek zo klein mogelijk. Gestrekt lichaam voor de landing niet vereist, maar de heupen mogen niet

- het rad raakt de mat voordat de gymnast het rad verlaten heeft
- het rad rolt tegen de landingsmat en wordt daardoor duidelijk afgeremd of gestopt voordat de gymnast het rad verlaten heeft
- gebrek aan lichaamsstrekking na de afzet van het rad
- gebrek aan hoogte in de afzweeffase
- eerste rotatie van de salto niet op het hoogste punt van de afzweeffase
- minder dan de helft van de tweede saltorotatie boven het hoogste punt van het rad
- heuphoek groter dan 90°
- afzweeffase te kort (in de 90 cm zone)

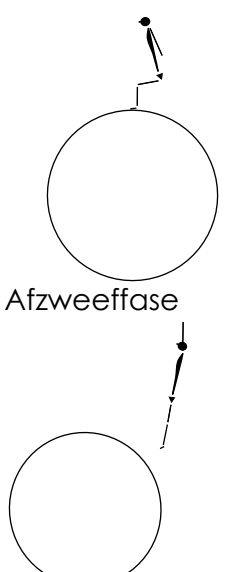
	onder het niveau van de knieën komen bij de landing.	
--	--	--

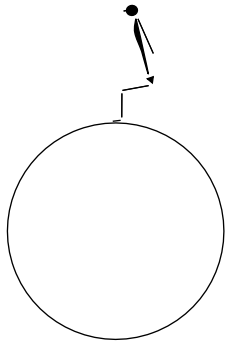
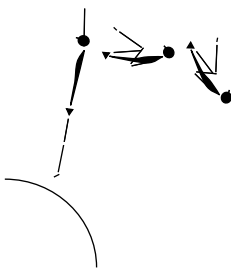
Categorie C

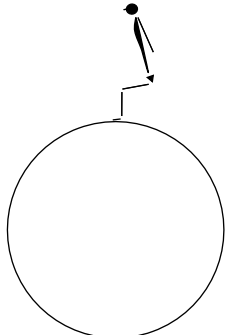

Sprongen uitgevoerd vanuit standpositie ACHTERWAARTS op het Rhönrad

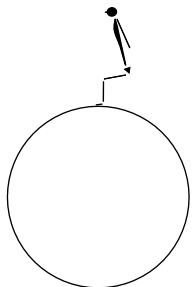
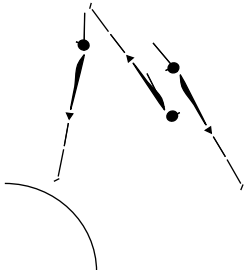
Achterwaartse sprongen

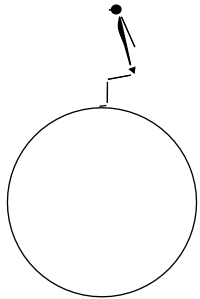
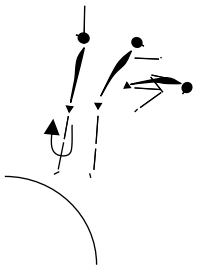
Voor categorie C zijn vijf verschillende aanzweef mogelijkheden, die tot stand achterwaarts op het rad leiden. Een gedetailleerde beschrijving van deze mogelijkheden is te vinden in de jurybepalingen CoP 2023+. Op de navolgende pagina's, beschrijven we alleen de sprong zonder aanzweeffase.

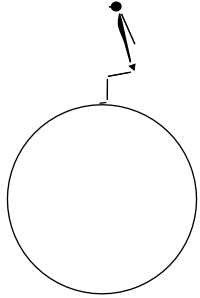

C1 Streksprong achterwaarts		Gehalte: 1,0
<u>Sprongfases</u>	<u>Techniek</u>	<u>Algemene fouten (niet volledig)</u>
<p>Eenheid 3: Afzet van het rad</p>  <p style="text-align: center;">Afzweeffase</p>	<p>Vanuit de stand achterwaarts op het rad, zet de gymnast de streksprong in door een krachtige armzwaai opwaarts gecombineerd met een krachtige afzet (sprong) van de benen (dit vereist het buigen van de knieën voor de afzet vanaf het rad).</p> <p>Lichaam gestrekt na de afzet van het rad. Gestrekte benen en voeten. De heupen moeten minstens stijgen tot aan het niveau van de schouders in de gestrekte standpositie op het rad. Gestrekt lichaam tijdens de gehele afzweeffase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • het rad raakt de mat voordat de gymnast het rad verlaten heeft • het rad rolt tegen de landingsmat en wordt daardoor duidelijk afgeremd of gestopt voordat de gymnast het rad verlaten heeft • gebrek aan lichaamsstrekking na de afzet van het rad • gebrek aan hoogte in de afzweeffase • benen niet gestrekt • benen niet gesloten • voeten niet gestrekt • gebrek aan lichaamsstrekking voor de landing • afzweeffase te kort (in de 90 cm zone)

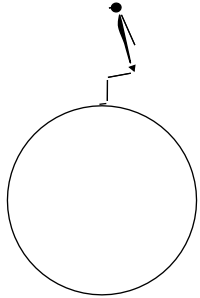
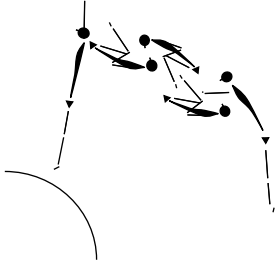
C2 Hurksalto achterwaarts		Gehalte: 3,8
<u>Sprongfases</u>	<u>Techniek</u>	<u>Algemene fouten (niet volledig)</u>
<p>Eenheid 3: Afzet van het rad</p>  <p>Afzweeffase</p> 	<p>Vanuit de stand achterwaarts op het rad, zet de gymnast de salto in door een krachtige armzwaai opwaarts gecombineerd met een krachtige afzet (sprong) van de benen</p> <p>Lichaam gestrekt direct na de afzet van het rad, armen (recht) boven het hoofd. Er moet een duidelijke stijging in hoogte zichtbaar zijn voordat de gymnast een hurkpositie inneemt (benen gesloten, voeten gestrekt, knieënhoek 90° of minder, heuphoek 90° of minder) voor de hurksalto achterwaarts. De rotatie moet plaats vinden op het hoogste punt van de afzweeffase, met een stijging van de heupen tot op het niveau van de schouders van de gymnast toen deze rechtop op het rad stond. Gestrekt lichaam voor de landing.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • het rad raakt de mat voordat de gymnast het rad verlaten heeft • het rad rolt tegen de landingsmat en wordt daardoor duidelijk afgeremd of gestopt voordat de gymnast het rad verlaten heeft • gebrek aan lichaamsstrekking na de afzet van het rad • gebrek aan hoogte in de afzweeffase • rotatie van de salto niet op het hoogste punt van de afzweeffase • hoofd te ver naar achteren (niet in het verlengde van de ruggengraat) • benen niet gesloten • knieënhoek groter dan 90° • heuphoek groter dan 90° • gebrek aan lichaamsstrekking voor de landing • afzweeffase te kort (in de 90 cm zone)

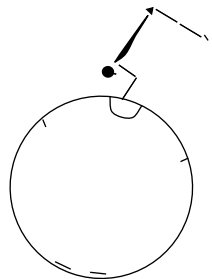
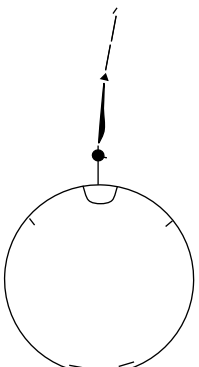
C3 Hoeksalto achterwaarts		Gehalte: 4,3
<u>Sprongfases</u>	<u>Techniek</u>	<u>Algemene fouten (niet volledig)</u>
<p>Eenheid 3: Afzet van het rad</p>  <p>Afzweeffase</p> 	<p>Vanuit de hurkstand positie achterwaarts op het rad, armen achter, zet de gymnast de salto in door een krachtige armzwaai opwaarts gecombineerd met een krachtige afzet (sprong) van de benen.</p> <p>Lichaam gestrekt direct na de afzet van het rad. Er moet een duidelijke stijging in hoogte zichtbaar zijn voordat de gymnast een hoekpositie inneemt (heuphoek 45° of minder, benen gesloten en gestrekt, voeten gestrekt) voor de hoeksalto achterwaarts. De rotatie moet plaats vinden op het hoogste punt van de afzweeffase, met een stijging van de heupen tot op het niveau van de schouders van de gymnast toen deze op het rad stond. Gestrekt lichaam voor de landing.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • het rad raakt de mat voordat de gymnast het rad verlaten heeft • het rad rolt tegen de landingsmat en wordt daardoor duidelijk afgeremd of gestopt voordat de gymnast het rad verlaten heeft • gebrek aan lichaamsstrekking na de afzet van het rad • gebrek aan hoogte in de afzweeffase • rotatie van de salto wordt ingezet door buiging van de knieën • rotatie van de salto niet op het hoogste punt van de afzweeffase • hoofd te ver naar achteren (niet in het verlengde van de ruggengraat) • heuphoek groter dan 90° • benen niet gesloten • benen niet gestrekt • knieën buiging meer dan 45° (d.i. een kniehoek van minder dan 135°) • voeten niet gestrekt • gebrek aan lichaamsstrekking voor de landing • afzweeffase te kort (in de 90 cm zone)

C4 Streksalto achterwaarts		Gehalte: 4,9
<u>Sprongfases</u>	<u>Techniek</u>	<u>Algemene fouten (niet volledig)</u>
<p>Eenheid 3: Afzet van het rad</p>  <p>Afzweeffase</p> 	<p>De gymnast zet de salto achterwaarts in vanuit een voorwaarts staande positie op het rad door een lichte buiging van de benen gevolgd door een krachtige afzet (sprong) van het rad.</p> <p>Lichaam gestrekt direct na de afzet van het rad, armen (gestrekt) hooghouden. Er moet een duidelijke stijging in hoogte zichtbaar zijn voordat de saltorotatie (benen gestrekt en aangesloten, heuphoek minstens 160°). Heupen dienen minstens de hoogte van de schouders bij stand op het rad te bereiken. Op het hoogste punt, na afzet vanaf het rad, zijn de armen voor het lichaam gehouden gedurende de salto (armhoek gesloten) bij de landing worden de armen weer omhoog gebracht.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • het rad raakt de mat voordat de gymnast het rad verlaten heeft • het rad rolt tegen de landingsmat en wordt daardoor duidelijk afgeremd of gestopt voordat de gymnast het rad verlaten heeft • gebrek aan lichaamsstrekking na de afzet van het rad • gebrek aan hoogte in de afzweeffase • rotatie van de salto niet op het hoogste punt van de afzweeffase • heuphoek gedurende de tweede helft van de salto minder dan 160° • heupbuiging meer dan 45° (d.i. een heuphoek van minder dan 135°) • hoofd te ver naar achteren (niet in het verlengde van de wervelkolom) • benen niet gesloten • benen niet gestrekt • voeten niet gestrekt • gebrek aan lichaamsstrekking voor de landing • afzweeffase te kort (in de 90 cm zone)

C5 Achterwaartse stand, ½e draai met hurksalto voorwaarts		Gehalte: 5,0
<u>Sprongfases</u>	<u>Techniek</u>	<u>Algemene fouten (niet volledig)</u>
Eenheid 3: Afzet van het rad  Afzweeffase 	<p>Vanuit de hurkstand positie achterwaarts op het rad, armen achter, de gymnast zet de salto in door een krachtige armzwaai opwaarts gecombineerd met een krachtige afzet (sprong) van de benen.</p> <p>Lichaam gestrekt direct na de afzet van het rad. Er moet een duidelijke stijging in hoogte zichtbaar zijn voordat de gymnast de halve draai inzet in de hurkpositie (benen gesloten, voeten gestrekt, knieënhoek 90° of minder, heuphoek 90° of minder) voor de hurksalto voorwaarts. De rotatie vindt plaats op het hoogste punt in de afzweeffase, met een stijging van de heupen tot op het niveau van de schouders van de gymnast toen deze op het rad stond. Gestrekt lichaam voor de landing.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • het rad raakt de mat voordat de gymnast het rad verlaten heeft • het rad rolt tegen de landingsmat en wordt daardoor duidelijk afgeremd of gestopt voordat de gymnast het rad verlaten heeft • gebrek aan lichaamsstrekking na de afzet van het rad • halve draai ingezet voor de afzet van het rad • gebrek aan hoogte in de afzweeffase • rotatie van de salto niet op het hoogste punt van de afzweeffase • hoofd te ver naar achteren (niet in het verlengde van de wervelkolom) • benen niet gesloten • knieënhoek groter dan 90° • heuphoek groter dan 90° • gebrek aan lichaamsstrekking voor de landing • afzweeffase te kort (in de 90 cm zone)

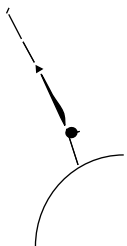
C6 Achterwaartse stand, ½e draai met hoeksalto voorwaarts		Gehalte: 5,5
<u>Sprongfases</u>	<u>Techniek</u>	<u>Algemene fouten (niet volledig)</u>
Eenheid 3: Afzet van het rad  Afzweeffase 	<p>Vanuit de hurkstand positie achterwaarts op het rad, armen achter, de gymnast zet de salto in door een krachtige armzwaai opwaarts gecombineerd met een krachtige afzet (sprong) van de benen.</p> <p>Lichaam gestrekt direct na de afzet van het rad. Er moet een duidelijke stijging in hoogte zichtbaar zijn voordat de gymnast de halve draai inzet (ingezet met hoofd en schouders) in de hoekpositie (heuphoek 45° of minder, benen gesloten en gestrekt, voeten gestrekt) voor de hoeksalto voorwaarts. De rotatie vindt plaats op het hoogste punt in de afzweeffase, met een stijging van de heupen tot op het niveau van de schouders van de gymnast toen deze op het rad stond. Gestrekt lichaam voor de landing.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • het rad raakt de mat voordat de gymnast het rad verlaten heeft • het rad rolt tegen de landingsmat en wordt daardoor duidelijk afgeremd of gestopt voordat de gymnast het rad verlaten heeft • gebrek aan lichaamsstrekking na de afzet van het rad • halve draai ingezet voor de afzet van het rad • gebrek aan hoogte in de afzweeffase • rotatie van de salto niet op het hoogste punt van de afzweeffase • hoofd te ver naar achteren (niet in het verlengde van de wervelkolom) • benen niet gesloten • benen niet gestrekt • heuphoek groter dan 90° • kniebuiging meer dan 45° (d.i. een knieënhoek van meer dan 135°) • gebrek aan lichaamsstrekking voor de landing • afzweeffase te kort (in de 90 cm zone)

C7 Dubbele hurksalto achterwaartse		Gehalte: 8,3
<u>Sprongfases</u>	<u>Techniek</u>	<u>Algemene fouten (niet volledig)</u>
<p>Eenheid 3: Afzet van het rad</p>  <p>Afzweeffase</p> 	<p>Vanuit de standpositie achterwaarts op het rad, armen achter, de gymnast zet de salto in door een krachtige armzwaai opwaarts gecombineerd met een krachtige afzet (sprong) van de benen.</p> <p>Lichaam gestrekt direct na de afzet van het rad. Er moet een duidelijke stijging in hoogte zichtbaar zijn voordat de gymnast een hurkpositie inneemt voor de dubbele hurksalto achterwaarts. De eerste rotatie moet plaats vinden op het hoogste punt van de afzweeffase, met een stijging van de heupen tot op het niveau van de schouders van de gymnast toen deze op het rad stond. De tweede rotatie volgt direct op de eerste. Neus tussen de knieën toegestaan (benen niet gesloten), heup- en knieënhoek zo klein mogelijk. Gestrekt lichaam voor de landing niet vereist, maar de heupen mogen <u>niet</u> onder het niveau van de knieën komen bij de landing.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • het rad raakt de mat voordat de gymnast het rad verlaten heeft • het rad rolt tegen de landingsmat en wordt daardoor duidelijk afgeremd of gestopt voordat de gymnast het rad verlaten heeft • gebrek aan lichaamsstrekking na de afzet van het rad • gebrek aan hoogte in de afzweeffase • eerste rotatie van de salto niet op het hoogste punt van de afzweeffase • hoofd te ver naar achteren (niet in het verlengde van de ruggengraat) • minder dan helft van de tweede saltorotatie boven het hoogste punt van het rad • heuphoek groter dan 90° • afzweeffase te kort (in de 90 cm zone)

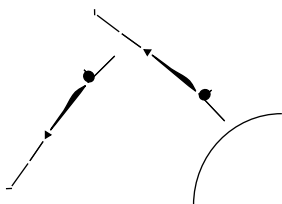
Categorie D		
Sprongen uitgevoerd met een overslagtechniek		
D1 Overslag		Gehalte: 14,5
<u>Sprongfases</u>	<u>Techniek</u>	<u>Algemene fouten (niet volledig)</u>
<p><u>Eenheid 2:</u> Afzet</p> <p>Aanzweeffase</p>  <p>Positie op het rad</p> 	<p>De afzet moet met twee voeten</p> <p>Handstand aanzweef: de handen pakken binnen 20 cm aan beide zijden van de hoepelgrepen. Ellebogenhoek minimaal 90°, heuphoek 90° – 180°, voeten boven het niveau van de handen op het rad. Benen gestrekt en gesloten, voeten gestrekt.</p> <p>De heupen stijgen zo snel mogelijk. De opwaartse beweging gaat door totdat de polsen, schouders en heupen in één lijn verticaal op het rad zijn, heuphoek toenemend openen. Met een minimale ellebogenhoek van 90°, moeten de schouders van de gymnast duidelijk boven het hoogste punt van het rad zijn.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • afzet met één voet • handen niet evenwijdig op de hoepels • ellebogenhoek minder dan 90° • ellebogen op het rad • schouders onder (of het gewicht rustend op) de hoepels • benen niet gestrekt • benen niet gesloten • voeten niet gestrekt • onvoldoende hoogte in de aanzweeffase • schouders onder (of het gewicht rustend op) de hoepels • ellebogenhoek minder dan 90° • geen verticale lijn van de polsen, schouder en heupen boven het rad • geen zichtbare opening van de heupen • kleine aanpassing van de lichaamspositie op het rad • grote correctie van de lichaamspositie op het rad

Eenheid 3:

Afzet van het rad



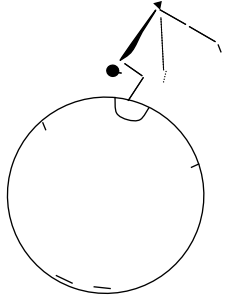
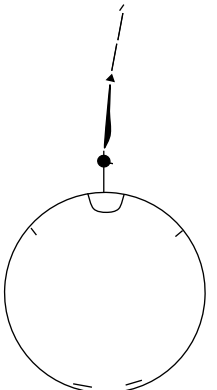
Afzweeffase



De afzet van het rad vindt plaats nadat de greep/handpositie van de gymnast het hoogste punt van het rad heeft gepasseerd. Als de heuphoek de volledige strekking heeft bereikt, worden de armen gestrekt en de gymnast duwt af van het rad, waarbij een handstandpositie doorlopen moet worden.

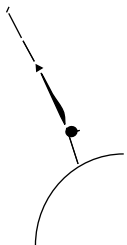
Gestrekt lichaam in de afzweeffase. Het heupniveau moet zichtbaar stijgen na de afzet van het rad. Het lichaam is gestrekt of zelfs licht overstrekt.

- heuphoek niet volledig gestrekt
 - benen niet gestrekt
 - benen niet gesloten
 - voeten niet gestrekt
 - armen niet gestrekt
 - afzweeffase ingezet door het buigen van de knieën
 - schouders onder (of gewicht rustend op) de hoepels
 - geen zichtbare handstandpositie
-
- het rad raakt de mat voordat de gymnast het rad verlaten heeft
 - het rad rolt tegen de landingsmat en wordt daardoor duidelijk afgeremd of gestopt voordat de gymnast het rad verlaten heeft
 - gebrek aan lichaamsstrekking na de afzet van het rad
 - gebrek aan hoogte in de afzweeffase
-
- gebrek aan lichaamsstrekking voor de landing
 - afzweeffase te kort (in de 90 cm zone)

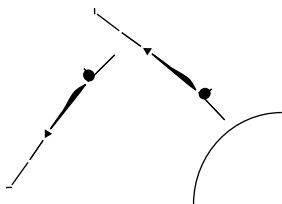
D2 Spreidoverslag		Gehalte: 4,2
<u>Sprongfases</u>	<u>Techniek</u>	<u>Algemene fouten (niet volledig)</u>
<p><u>Eenheid 2:</u> Afzet</p> <p>Aanzweeffase</p>  <p>Positie op het rad</p> 	<p>De afzet moet met twee voeten</p> <p>Handstand aanzweef: de handen pakken binnen 20 cm aan beide zijden van de hoepelgrepen. Ellebogenhoek minimaal 90°, heuphoek 90° - 180°, voeten boven het niveau van de handen op het rad. Benen gestrekt in spreidpositie, voeten gestrekt.</p> <p>De heupen stijgen zo snel mogelijk. De opwaartse beweging gaat door totdat de polsen, schouders en heupen in één lijn verticaal op het rad zijn. De heuphoek gaat toenemend open en de benen worden gesloten. Met een minimale ellebogenhoek van 90°, moeten de schouders van de gymnast duidelijk boven het hoogste punt van het rad zijn.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • afzet met één voet • handen niet evenwijdig op de hoepels • ellebogenhoek minder dan 90° • benen niet gestrekt • voeten niet gestrekt • onvoldoende hoogte in de aanzweeffase • benen in contact met het rad • benen niet gestrekt • voeten niet gestrekt • ellebogenhoek minder dan 90° • schouders onder (of het gewicht rustend op) de hoepels • geen zichtbare opening van de heupen • geen verticale lijn van de polsen, schouders en heupen boven het rad • kleine aanpassing van de lichaamspositie op het rad • grote correctie van de lichaamspositie op het rad

Eenheid 3:

Afzet van het rad



Afzweeffase



De afzet van het rad vindt plaats nadat de greep/handpositie van de gymnast het hoogste punt van het rad heeft gepasseerd. Als de heuphoek de volledige strekking heeft bereikt, worden de armen gestrekt en de gymnast duwt af van het rad, waarbij een handstandpositie doorlopen moet worden.

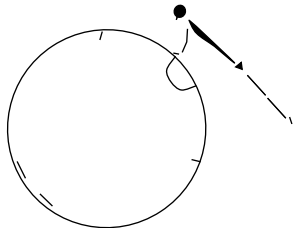
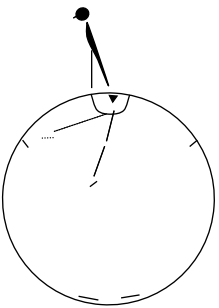
Gestrekt lichaam in de afzweeffase. Het heupniveau moet zichtbaar stijgen na de afzet van het rad. Het lichaam gestrekt of zelfs iets overstrekt.

- heuphoek niet volledig gestrekt
- benen niet gestrekt
- benen niet gesloten
- voeten niet gestrekt
- armen niet gestrekt
- afzweeffase ingezet door het buigen van de knieën
- geen herkenbare handstandpositie

- het rad raakt de mat voordat de gymnast het rad verlaten heeft
- het rad rolt tegen de landingsmat en wordt daardoor duidelijk afgeremd of gestopt voordat de gymnast het rad verlaten heeft

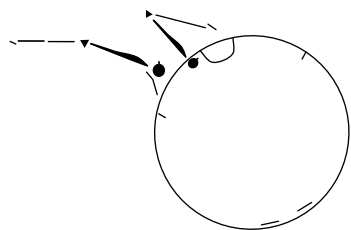
- gebrek aan lichaamsstrekking na de afzet van het rad
- schouders onder (of gewicht rustend op) de hoepels
- gebrek aan hoogte in de afzweeffase

- gebrek aan lichaamsstrekking voor de landing
- afzweeffase te kort (in de 90 cm zone)

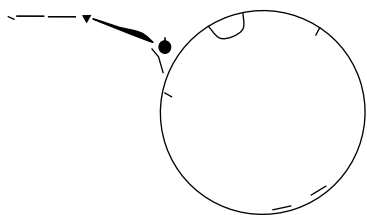
D3 Spreidzit, overslag		Gehalte: 3,5
<u>Sprongfases</u>	<u>Techniek</u>	<u>Algemene fouten (niet volledig)</u>
<p><u>Eenheid 2:</u> Afzet</p> <p>Aanzweeffase</p>  <p>Positie op het rad</p> 	<p>De afzet moet met twee voeten</p> <p>Steun aanzweef: Geen voorgeschreven greepzone, maar het moet dicht in de buurt van de hoepelgrepen zijn om de sprong uit te voeren. Lichte buiging van de armen zijn toegestaan (ellebogenhoek niet minder dan 135°). Benen gestrekt en gesloten na de afzet. Moeten bijna de horizontaal bereiken (160° - 180° hoek t.o.v. de vloer) heupen gestrekt, een scherpe hoek tussen de armen en het bovenlichaam, lichaam licht overstrekt.</p> <p>Spreid zit, heupen gestrekt en de binnenkant van de bovenbenen in contact met het rad direct achter de handen (niet zitten op de achterkant van de bovenbenen). Benen gestrekt, voeten gestrekt. Het lichaam helt naar voren, laat de schouders zakken tot het niveau van de hoepels, ellebogenhoek kleiner dan 45°. Het bovenlichaam mag niet op de ellebogen rusten, de schouders mogen de hoepels raken, maar mogen niet zakken onder het niveau van de hoepels. Hef de heupen en open de heuphoek. De heupen geleidelijk openen totdat de polsen, schouders en heupen een verticale lijn vormen bovenop het rad. De heuphoek blijft zich openen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • afzet met één voet • handen niet evenwijdig op de hoepels • ellebogenhoek minder dan 135° • ellebogen op het rad • niet voldoende hoogte in de aanzweeffase • gebrek aan heupstrekking • benen niet gesloten na de afzet • benen niet gestrekt • voeten niet gestrekt • gebrek aan heupstrekking • benen niet gestrekt • voeten niet gestrekt • het bovenlichaam rust op de ellebogen • de schouders onder (of het gewicht rustend op) de hoepels • geen zichtbare opening van de heupen • geen verticale lijn van de polsen, schouders en heupen boven het rad • kleine aanpassing van de lichaamspositie op het rad • grote correctie van de lichaamspositie op het rad

Eenheid 3:

Afzet van het rad



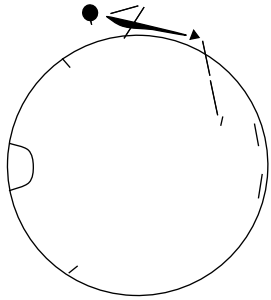
Afzweeffase



De afzet van het rad vindt plaats nadat de greep/handpositie van de gymnast het hoogste punt van het rad heeft gepasseerd. Als de heuphoek de volledige strekking heeft bereikt, worden de armen gestrekt en de gymnast duwt af van het rad, waarbij een handstandpositie doorlopen moet worden

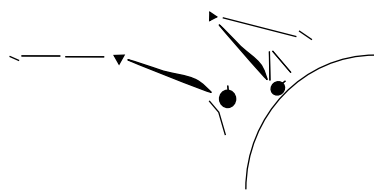
Gestrekt lichaam in de afzweeffase. Het heupniveau moet zichtbaar stijgen na de afzet van het rad. Het lichaam is gestrekt of zelfs iets overstrekt.

- heuphoek niet volledig gestrekt
 - benen niet gestrekt
 - benen niet gesloten
 - voeten niet gestrekt
 - armen niet gestrekt
 - afzweeffase ingezet door het buigen van de knieën
 - de schouders onder (of het gewicht rustend op) de hoepels
 - geen herkenbare handstandpositie
-
- het rad raakt de mat voordat de gymnast het rad verlaten heeft
 - het rad rolt tegen de landingsmat en wordt daardoor duidelijk afgeremd of gestopt voordat de gymnast het rad verlaten heeft
-
- gebrek aan lichaamsstrekking na de afzet van het rad
 - gebrek aan hoogte in de afzweeffase
-
- gebrek aan lichaamsstrekking voor de landing
 - afzweeffase te kort (in de 90 cm zone)

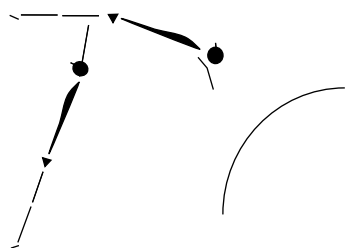
D4 Vooroverliggen, overslag		Gehalte: 3,5
<u>Sprongfases</u>	<u>Techniek</u>	<u>Algemene fouten (niet volledig)</u>
<p><u>Eenheid 2:</u> Afzet</p> <p>Vluchtfase/ positie op het rad</p> <p><i>NB: Merk op dat de vluchtfase en de positie op het rad geïntegreerd zijn in één beweging bij deze sprong</i></p> 	<p>De afzet moet met twee voeten</p> <p>Na de afzet van de vloer ligt de gymnast voorover op een van de sporten, de handen pakken de hoepels van het rad tussen de sport waarop de gymnast ligt en degene daarboven. De benen zwaaien naar binnen (voorwaarts) naar het midden van het rad. Als de positie van de handen van de gymnast het bovenste punt van het rad passeert, zwaait hij zijn benen krachtig naar achteren en omhoog. De schouders blijven op het niveau van de hoepels (mogen <u>niet</u> naar binnen vallen), terwijl de heupen stijgen boven schouder niveau. Ellebogenhoek minder dan 45°, het bovenlichaam mag niet op de ellebogen rusten. Benen continu gestrekt en gesloten, voeten gestrekt. De gymnast moet een positie passeren waarin de polsen, schouders en heupen verticaal een lijn vormen boven het rad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • afzet met één voet • handen niet evenwijdig op de hoepels • gebrek aan heupstrekking direct na de afzet • benen niet gesloten • benen niet gestrekt • voeten niet gestrekt • schouders onder (of gewicht rustende op) de hoepels • bovenlichaam rust op de ellebogen • geen zichtbare opening van de heuphoek • geen verticale lijn van de polsen, schouders en heupen boven het rad • kleine aanpassing van de lichaamspositie op het rad • grote correctie van de lichaamspositie op het rad

Eenheid 3:

Afzet van het rad



Afzweeffase



De afzet van het rad vindt plaats nadat de greep/handpositie van de gymnast het hoogste punt van het rad heeft gepasseerd. Als de heuphoek de volledige strekking heeft bereikt worden de armen gestrekt en de gymnast duwt af van het rad, waarbij een handstandpositie doorlopen moet worden

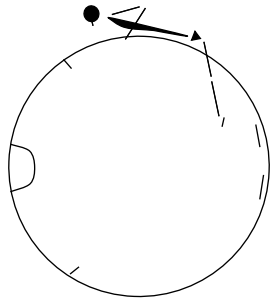
Gestrekt lichaam in de afzweeffase. Het heupniveau moet zichtbaar stijgen na de afzet van het rad. Het lichaam is gestrekt of zelfs iets overstrekt

- heuphoek niet volledig gestrekt
- benen niet gestrekt
- benen niet gesloten
- voeten niet gestrekt
- armen niet gestrekt
- de schouders onder (of het gewicht rustende op) de hoepels
- geen herkenbare handstandpositie

- het rad raakt de mat voordat de gymnast het rad verlaten heeft
- het rad rolt tegen de landingsmat en wordt daardoor duidelijk afgeremd of gestopt voordat de gymnast het rad verlaten heeft

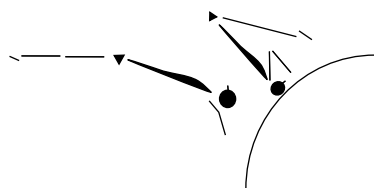
- gebrek aan lichaamsstrekking na de afzet van het rad
- gebrek aan hoogte in de afzweeffase

- gebrek aan lichaamsstrekking voor de landing
- afzweeffase te kort (in de 90 cm zone)

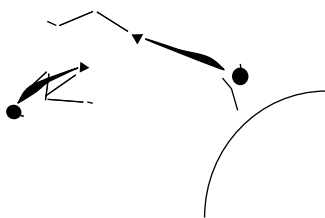
D5 Vooroverliggen, overslag, hurksalto voorwaarts		Gehalte: 8,0
<u>Sprongfases</u>	<u>Techniek</u>	<u>Algemene fouten (niet volledig)</u>
<p><u>Eenheid 2:</u> Afzet</p> <p>Vluchtfase/ positie op het rad</p> <p><i>NB: Merk op dat de vluchtfase en de positie op het rad geïntegreerd zijn in één beweging bij deze sprong</i></p> 	<p>De afzet moet met twee voeten</p> <p>Na de afzet van de vloer ligt de gymnast voorover op een van de sporten, de handen pakken de hoepels van het rad tussen de sport waarop de gymnast ligt en degene daarboven. De benen zwaaien naar binnen (voorwaarts) naar het midden van het rad. Als de positie van de handen van de gymnast het bovenste punt van het rad passeert, zwaait hij zijn benen krachtig naar achteren en omhoog. De schouders blijven op het niveau van de hoepels (mogen <u>niet</u> naar binnen vallen), terwijl de heupen stijgen boven schouder niveau. Ellebogenhoek minder dan 45°, het bovenlichaam mag niet op de ellebogen rusten. Benen continu gestrekt en gesloten, voeten gestrekt. De gymnast moet een positie passeren waarin de polsen, schouders en heupen verticaal een lijn vormen boven het rad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • afzet met één voet • handen niet evenwijdig op de hoepels • gebrek aan heupstrekking direct na de afzet • benen niet gesloten • benen niet gestrekt • voeten niet gestrekt • schouders onder (of gewicht rustende op) de hoepels • bovenlichaam rust op de ellebogen • geen zichtbare opening van de heuphoek • geen verticale lijn van de polsen, schouders en heupen boven het rad • kleine aanpassing van de lichaamspositie op het rad • grote correctie van de lichaamspositie op het rad

Eenheid 3:

Afzet van het rad



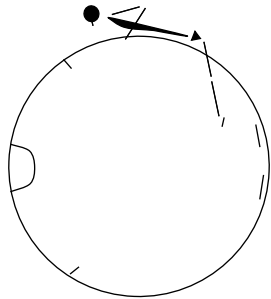
Afzweeffase



De afzet van het rad vindt plaats door het strekken van de armen en het wegduwen van het rad op het zelfde moment dat de heupen volledig open zijn, waarbij een handstandpositie doorlopen moet worden

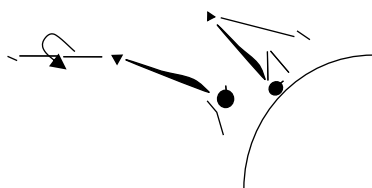
Gestrekt lichaam in het begin van de afzweeffase. De heupen moeten zichtbaar stijgen na de afzet van het rad en de voorwaartse salto moet op het hoogste punt van de afzweeffase ingezet worden. Neus tussen de knieën (benen niet gesloten) toegestaan. Een gestrekt lichaam voor de landing is niet vereist, maar de heupen mogen niet onder het niveau van de knieën komen bij de landing.

- heuphoek niet volledig open
- benen niet gestrekt
- voeten niet gestrekt
- armen niet gestrekt
- de schouders onder (of het gewicht rustende op) de hoepels
- geen herkenbare handstandpositie
- het rad raakt de mat voordat de gymnast het rad verlaten heeft
- het rad rolt tegen de landingsmat en wordt daardoor duidelijk afgeremd of gestopt voordat de gymnast het rad verlaten heeft
- gebrek aan lichaamsstrekking na de afzet van het rad
- gebrek aan hoogte in de afzweeffase
- saltorotatie niet op het hoogste punt van de afzweeffase
- minder dan de helft van de saltorotatie boven het hoogste punt van het rad
- knieënhoek groter dan 90°
- heuphoek groter dan 90°
- afzweeffase te kort (in de 90 cm zone)

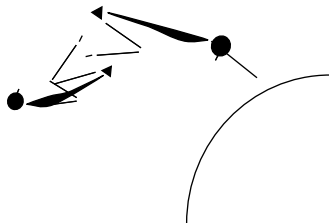
D6 Vooroverliggen, overslag, halve draai, hurksalto achterwaarts		Gehalte: 8,5
<u>Sprongfases</u>	<u>Techniek</u>	<u>Algemene fouten (niet volledig)</u>
<p><u>Eenheid 2:</u> Afzet</p> <p>Vluchtfase/ positie op het rad</p> <p><i>NB: Merk op dat de vluchtfase en de positie op het rad geïntegreerd zijn in één beweging bij deze sprong</i></p> 	<p>De afzet moet met twee voeten</p> <p>Na de afzet van de vloer ligt de gymnast voorover op een van de sporten, de handen pakken de hoepels van het rad tussen de sport waarop de gymnast ligt en degene daarboven. De benen zwaaien naar binnen (voorwaarts) naar het midden van het rad. Als de positie van de handen van de gymnast het bovenste punt van het rad passeert, zwaait hij zijn benen krachtig naar achteren en omhoog. De schouders blijven op het niveau van de hoepels (mogen <u>niet</u> naar binnen vallen), terwijl de heupen stijgen boven schouder niveau. Ellebogenhoek minder dan 45°, het bovenlichaam mag niet op de ellebogen rusten. Benen continu gestrekt en gesloten, voeten gestrekt. De gymnast moet een positie passeren waarin de polsen, schouders en heupen verticaal een lijn vormen boven het rad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • afzet met één voet • handen niet evenwijdig op de hoepels • gebrek aan heupstrekking direct na de afzet • benen niet gesloten • benen niet gestrekt • voeten niet gestrekt • schouders onder (of gewicht rustende op) de hoepels • bovenlichaam rust op de ellebogen • geen zichtbare opening van de heuphoek • geen verticale lijn van de polsen, schouders en heupen boven het rad • kleine aanpassing van de lichaamspositie op het rad • grote correctie van de lichaamspositie op het rad

Eenheid 3:

Afzet van het rad



Afzweeffase



De afzet van het rad vindt plaats door het strekken van de armen en het wegduwen van het rad op hetzelfde moment dat de heupen volledig open zijn, waarbij een handstandpositie doorlopen moet worden

De halve draai wordt ingezet direct na de afzet van het rad (niet ervoor) door de voeten en heupen te draaien tegelijkertijd met het "openen" van de heuphoek. De heupen moeten zichtbaar stijgen totdat de gymnast de halve draai heeft gemaakt en zich op het hoogste punt van de afzweeffase bevindt. Op dit moment neemt de gymnast een hurkpositie aan (neus tussen de knieën en benen niet gesloten toegestaan.) voor een onmiddellijke hurksalto achterwaarts op het hoogste punt van de afzweeffase. Gestrekt lichaam voor de landing is niet vereist, maar de heupen mogen niet onder het niveau van de knieën komen bij de landing.

- heuphoek niet volledig open
 - benen niet gestrekt
 - benen niet gesloten
 - voeten niet gestrekt
 - armen niet gestrekt
 - de schouders onder (of het gewicht rustende op) de hoepels
 - geen zichtbare handstandpositie
-
- het rad raakt de mat voordat de gymnast het rad verlaten heeft
 - het rad rolt tegen de landingsmat en wordt daardoor duidelijk afgeremd of gestopt voordat de gymnast het rad verlaten heeft
-
- gebrek aan lichaamsstrekking na de afzet van het rad
 - draai ingezet terwijl de gymnast nog contact heeft met het rad.
 - gebrek aan hoogte in de afzweeffase
-
- saltorotatie niet op het hoogste punt van de afzweeffase
 - minder dan de helft van de saltorotatie boven het hoogste punt van het rad
 - knieënhoek groter dan 90°
 - heuphoek groter dan 90°
 - afzweeffase te kort (in de 90 cm zone)