

Bijlage bij gehaltecatalogus

Spiralen

2023+

**Uitwerking van T- en A-
onderdelen**

(versie 1.2)

Inhoud

T-onderdelen spiralen	4
Onderdelen met hulp-/leersituaties	4
A-onderdelen spiralen	4
A-onderdelen in de grote spiraal.....	4
Centrale onderdelen.....	4
A – onderdelen in de kleine spiraal	6
Basiselementen	6
Decentrale onderdelen in de kleine spiraal	7

Voorwoord

Aanvullend op de gehaltecatalogus van de COP 2023+, is deze catalogus samengesteld ten behoeve van de ROL. Voor de ROL zijn allereerst twee aanvullende elementen gedefinieerd als T-elementen. Verder zijn alle niet in de gehaltecatalogus opgenomen onderdelen A-onderdelen, met voor het gehalte een waarde van 0,2 punten. In dit document is gepoogd een zo compleet mogelijk overzicht te geven van welke onderdelen concreet 'overblijven' als A-onderdelen. Let op: aan deze uitwerking kunnen geen rechten worden ontleend. De COP 2023+ en de gehaltecatalogus daarbij zijn te allen tijde leidend voor de jurering. In het bijzonder dient bij het samenstellen van oefeningen te worden gelet op de herhalingsregels. Als twee mogelijke varianten hier apart zijn omschreven, kan er toch sprake zijn van herhaling zoals bedoeld in de COP 2023+! Omgekeerd is de omschrijving in de gehaltecatalogus van de COP 2023+ doorslaggevend voor de erkenning als A-onderdeel (of hoger), ongeacht over de geturnde variant in de onderstaande lijsten is terug te vinden. Bij twijfel kan contact opgenomen worden met de werkgroep juryzaken van de Landelijke Technische Commissie Rhönradturnen.

T-onderdelen spiralen

Onderdelen met hulp-/leersituaties

Aanvullend op de COP 2023+ zijn voor de laagste niveaus in het ROL twee onderdelen gedefinieerd, die niet in het rad, maar staande naast het rad worden geturd.

- T.1 Buiten het rad het rad in kleine spiraal houden in stand of hurkstand op de vloer (6 radomwentelingen)
- T.2 Binnen het rad het rad in kleine spiraal houden (6 radomwentelingen) met de handen aan de dwarsgrepen in hurkstand op de vloer

Onderdeel T.2 kan eventueel worden gevolgd door het tot stand zetten vanuit de beweging van het rad. Hiermee kan worden voldaan aan de structuurgroep "Overgang van kleine spiraal tot stand".

A-onderdelen spiralen

A-onderdelen bij spiralen zijn alle onderdelen die niet reeds een hoger gehalte hebben.

A-onderdelen in de grote spiraal

Centrale onderdelen

Basiselementen in 2 bindingen

- A.1. Alle onderdelen in parallelstand
Voorbeelden:
A.1a: Parallelstand in 2 bindingen met handen aan de dwarsgrepen
A.1b: Parallelstand in 2 bindingen met de handen in bovengreep aan de voorste hoepelgreep

Elementverbindingen in 2 bindingen éénarmig met de hand in de rolrichting vast

- A.2. Alle parallelstanden éénarmig met de hand in de rolrichting vast
Voorbeelden:
A.2a parallelstand in 2 bindingen éénarmig met de hand in de rolrichting vast
A.2b Parallelstand in 2 bindingen met de hand in rolrichting in bovengreep aan de voorste hoepelgreep

Elementverbindingen in 2 bindingen éénarmig met de hand tegen de rolrichting vast

- A.3. Alle parallelstanden éénarmig met de hand tegen de rolrichting vast
Voorbeelden:

- A.3a parallelstand in 2 bindingen éénarmig met de hand tegen de rolrichting vast
- A.3b Parallelstand in 2 bindingen met de hand tegen de rolrichting in bovengreep aan de voorste hoepelgreep

Elementverbindingen in 1 binding

- A.4 Parallelstand in 1 binding met 1 been op gespreid bij de spreidsport

Elementverbindingen in 2 bindingen met een element in dwarsstand

- A.5 Alle bruggen voorwaarts in 1 radomwenteling + A1 element
- A.6 Alle bruggen achterwaarts in 1 radomwenteling + A1 element
- A.7 Alle dwarsstanden achterwaarts in 1 rad omwenteling + A1 element
Voorbeelden:
 - A.7a Ligsteun achterwaarts + A1 element
 - A.7b Schroefstand achterwaarts+ A1 element
- A.8 Alle dwarsstanden voorwaarts in 1 rad omwenteling + A1 element
Voorbeelden:
 - A.8a Ligsteun voorwaarts+ A1 element
 - A.8b Schroefstand voorwaarts + A1 element

Elementverbindingen in 1 binding met een element in dwarsstand

- Alle bruggen voorwaarts in 1 radomwenteling + A6 element
- A.9 Schroefbrug voorwaarts + A6 element
 - A.10 Kleine brug voorwaarts met voorop spreiden + A6 element

Elementen zonder bindingen

- A.11 Alle onderdelen zonder bindingen die geen B-, C-, D- of E-onderdeel zijn
Voorbeelden:
 - A.11a: RO 1: parallelstand zonder bindingen
RO 2: parallelstand zonder bindingen
 - A.11b: RO 1: parallelstand in staghouding zonder bindingen
RO 2: parallelstand in staghouding zonder bindingen

Elementen zonder bindingen met opspreiden

Alle onderdelen zonder bindingen met opspreiden die geen B-, C-, D- of E-onderdeel zijn

Voorbeeld:

- A.12: RO 1: parallelstand met een been op gespreid zonder bindingen
RO 2: parallelstand met een been op gespreid zonder bindingen

Elementverbindingen

Elementverbinding van 2 varianten van de parallelstand

- A.13 RO 1: parallelstand in 2 bindingen met handen aan de dwarsgrepen
RO.2: parallelstand in 1 binding met handen aan de dwarsgrepen
- A.14 RO.1: parallelstand in 1 binding met handen aan de dwarsgrepen
RO.2: parallelstand zonder bindingen met de handen aan de dwarsgrepen
- A.15 RO 1: parallelstand in 2 bindingen met handen aan de dwarsgrepen
RO.2: parallelstand zonder bindingen met de handen aan de dwarsgrepen

Vrije vluchten

Alle vrije vluchten in 1 radomwenteling + A1 element

- A.16 RO 1: vrije vlucht in parallelstand
RO 2: parallelstand
- A.17 RO 1: vrije vlucht in dwarsstand voorover
RO 2: parallelstand
- A.18 RO 1: vrije vlucht in dwarsstand achterwaarts
RO 2: parallelstand

A – onderdelen in de kleine spiraal

Basiselementen

Alle **centrale** onderdelen in kleine spiraal **(die niet reeds een hoger gehalte hebben)**

- A.20 Parallelstand in twee bindingen
- A.21 Parallelstand in één binding met zijwaarts opspreiden

A.22 Parallelstand zonder bindingen (met bewegingshulp van de trainer)
(B20a.3)

Decentrale onderdelen in de kleine spiraal

Alle elementen die zelf geen B-, C-, D- of E-onderdeel zijn

A.23 Diepe/lage parallelstand spreidhoekstand tweearmig op de onderste
hoepel