

# Nieuw Ingezonden Elementen en Updates - 2026

## Spiralen

### SPI: Nieuwe Elementen

	Beschrijving	Erkenning & Uitvoering
<p><b>Nieuw: C6c</b></p> <p><u>Structuur groep: IV</u></p> <p>Video: <a href="https://youtu.be/m2glU5AkMBE">https://youtu.be/m2glU5AkMBE</a></p> <p>Ingezonden door: NL</p>	<p>Gesprongen “overslag” achterwaarts</p> <p><u>Voorbeelden:</u></p> <p><b>C6c.1):</b> ROT1: Gesprongen overslag achterwaarts ROT 2: Parallelstand</p> <p><b>C6c.2):</b> ROT1: Brug achterwaarts in willekeurige schredepositie ROT 2: Gesprongen overslag achterwaarts</p>	<p><u>Techniek:</u> Van brug achterwaarts op de onderste hoepel, stand tussen het achterste plankje en achterste spreidsport aan de hoepelgrepen, (Gesprongen overslag, benen bij elkaar) In de hoekstand achterwaarts op de onderste hoepel tussen het voorste plankje en voorste spreidsport aan de hoepelgrepen.</p> <p><u>Standzone bij de gesprongen overslag achterwaarts:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- De gymnast staat achterwaarts met beide voeten op de onderste hoepel bij de achterste spreidsport. Daarbij mogen de voeten op de onderste hoepel licht afwijkend naast of achter elkaar staan.</li><li>- Na de afzet landt de gymnast met één voet op elke hoepel of met beide voeten naast of achter elkaar op de hoepel tussen het voorste plankje en de voorste spreidsport.</li></ul> <p><u>Erkenning:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Beide benen moeten na de afzet kortstondig los zijn, anders is het de gelopen overslag (Zie B6e)</li><li>- Beide voeten zich moeten na de landing duidelijk herkenbaar voor het voorste plankje bevinden, voordat de gymnast de plaatsing van de voeten veranderen mag om bijv. een onderdeel met spreidvarianten te turnen.</li></ul>

		<p>- Wanneer het rad bij of kort na de landing op beide hoepels komt, dan wordt het onderdeel toch erkend. De uitvoeringsjury berekend kleine aftrek, eventueel voor (de overgang naar) het navolgende onderdeel.</p> <p>- Wordt het standvlak bij de landing gemist (d.w.z. landt niet met de voeten op de hoepels), dan wordt dit als een val gezien. Het onderdeel kan niet worden erkend, daar de kernfase van de gesprongen overslag (= afzet en landing) niet voltooid is.</p>
<p><b>Nieuw: C23c</b></p> <p><u>Structuur groep: IX</u></p> <p>Video:  <a href="https://youtu.be/izako7axhtQ">https://youtu.be/izako7axhtQ</a></p> <p>Ingezonden door: NL</p>	<p>Sprong van diepe zijwaartse spreid(hurk)stand ruglings op de onderste hoepel aan de bovenste hoepel, naar de diepe zijwaartse spreidstand op de onderste hoepel aan de bovenste hoepel</p> <p><b>C23c.1)</b>  [voorgaand element: diepe zijwaartse spreid(hurk)stand ruglings op de onderste hoepel aan de bovenste hoepel. (C22a)]  (Sprong naar de andere kant van het rad)  Diepe parallel spreidstand op de onderste hoepel</p>	<p><u>Techniek:</u> De gymnast bevindt zich in een zijwaartse spreid(hurk)stand op de onderste hoepel ruglings, de handen pakken ruglings aan de bovenste hoepel. De gymnast springt naar de andere kant van het rad, waarbij hij erop let de cirkelvormige beweging van het rad niet te stoppen. Zodra de gymnast geen contact meer heeft met het rad achter zich, pakt hij de bovenste hoepel vast en trekt zijn benen naar voren op het rad in een diepe parallel spreidstand op de onderste hoepel. De gymnast zet de kleien spiraal voort zonder de beweging van het rad te onderbreken.</p> <p><u>Erkenning:</u> Bij een klein rad kan de gymnast het rad aan de andere kant vastpakken zonder daadwerkelijk te springen. Dit wordt niet als sprong herkend. Er moet een vluchtfase aanwezig zijn om de overgang te erkennen, wat betekent dat de gymnast het rad niet met zijn/haar voeten mag aanraken wanneer de handen de bovenrand voor zich vast hebben. Gebogen benen tijdens de sprong, de landing of de daaropvolgende kleine spiraal leiden tot aftrek voor de uitvoering, maar hebben geen invloed op de erkenning.</p>
<p><b>Nieuw: C23d</b></p> <p><u>Structuur groep: IX</u></p> <p>Video:  <a href="https://youtu.be/riQ2W5K5IyQ">https://youtu.be/riQ2W5K5IyQ</a></p> <p>Ingezonden door: CH</p>	<p>Overkantelen van de diepe parallel spreidstand op de onderste hoepel in een korte parallelsteun op de bovenste hoepel, achterwaarts kantelen en 1/2<sup>e</sup> draai naar de parallelsteun op de onderste hoepels aan de dwarsgrepen</p>	<p><u>Standzone/ greepzone:</u> De parallelsteun positie op de onderste hoepel na de kantelwissel moet uitgevoerd worden met greep aan de dwarsgrepen. Dat betekent dat de diepe parallel spreidstand zo uitgevoerd moet worden dat deze greepzone na de overgang kan worden bereikt.</p> <p>De kantelwissel van de diepe parallel spreidstand moet uitgevoerd worden in één beweging, d.w.z. tijdens één kantelwissel</p>

	<p><b>C23d.1)</b>  (overkantelen van de diepe parallelspreidstand, korte parallelsteun op de bovenste hoepel, achterwaarts kantelen en 1/2<sup>e</sup> draai)  Parallelsteun gespreid op de onderste hoepel aan de dwarsgrepen.</p>	<p><u>Erkenning:</u> Alle variaties van de parallelsteun gespreid posities op de onderste hoepel worden erkend.</p> <p><u>Geen erkenning:</u> Geen erkenning als het rad kort op 2 hoepels komt of de gymnast met zijn\haar lichaamsgewicht het rad naar voren op één hoepel moet trekken</p> <p><u>Gehalte:</u> Als de overgang wordt erkend, wordt het navolgende onderdeel opgewaardeerd tot een C.</p>
<p><b>Nieuw: C23e</b></p> <p><u>Structuur groep: IX</u></p> <p>Videos:  <a href="https://youtu.be/wAXxsZSn0qE">https://youtu.be/wAXxsZSn0qE</a>   <a href="https://youtu.be/byjszcNAmY">https://youtu.be/byjszcNAmY</a></p> <p>Ingezonden door: CH/JP</p>	<p>(overkantelen van de diepe parallelspreidstand op de bovenste hoepel aan de bovenste hoepel)</p> <p>Parallelsteun gespreid op de onderste hoepel aan de dwarsgrepen.</p>	<p><u>Standzone/ greepzone:</u> De parallelsteun positie op de onderste hoepel na de kantelwissel moet uitgevoerd worden met greep aan de dwarsgrepen. Dat betekent dat de diepe parallel spreidstand zo uitgevoerd moet worden dat deze greepzone na de overgang kan worden bereikt.</p> <p>De kantelwissel van de diepe parallel spreidstand moet uitgevoerd worden in één beweging, d.w.z. tijdens één kantelwissel</p> <p><u>Erkenning:</u> Alle variaties van de parallelsteun gespreid posities op de onderste hoepel worden erkend (ook één-armig).</p> <p><u>Geen erkenning:</u> Geen erkenning als het rad kort op 2 hoepels komt of de gymnast met zijn\haar lichaamsgewicht het rad naar voren op één hoepel moet trekken</p> <p><u>Gehalte:</u> Als de overgang wordt erkend, wordt het navolgende onderdeel opgewaardeerd tot een C.</p>

<p><b>Nieuw: E22a</b>  <u>Structuur groep: VIII</u></p> <p>Video:  <a href="https://youtu.be/l_-ziHTuyz4">https://youtu.be/l_-ziHTuyz4</a>  (Niet geheel éénarmig uitgevoerd in de video, dus zou niet erkend worden.)</p> <p>Ingezonden door: CH</p>	<p>Eénarmig overkantelen uit de diepe parallel spreidhoekstand in de éénarmige parallelsteun op de bovenste hoepel aan de bovenste hoepel</p> <p><b>E22a.1)</b>  (Eénarmig overkantelen uit de diepe parallel spreidstand)</p> <p>Eénarmige parallelsteun met gespreide benen op de bovenste hoepel (met greep) aan de bovenste hoepel</p>	<p><u>Standzone/ greepzone:</u> Zie D23a</p> <p><u>Erkenning:</u> Alle variaties van éénarmige parallelsteun op de bovenste hoepel aan de bovenste hoepel worden erkend.</p> <p><u>Geen erkenning:</u> Als het rad na het overkantelen kort op beide hoepels komt en de gymnast het rad door lichaamsverplaatsing weer naar voren kantelt. Geen erkenning als de tweede hand het rad aanraakt op enig moment na het oorspronkelijke loslaten. In dat geval: D23a</p> <p><u>Gehalte:</u> Wanneer deze wordt erkend, waardeert de overgang het volgende onderdeel in de kleine spiraal op naar een E-onderdeel.</p>
<p><b>Nieuw: E22c</b>  <u>Structuur groep: VIII</u></p> <p>Video:  <a href="https://youtu.be/rZhkyJ3omXE">https://youtu.be/rZhkyJ3omXE</a></p> <p>Ingezonden door: DE</p>	<p>Overkantelen uit de diepe parallel spreidhoekstand met een 1/1<sup>e</sup> draai in parallelsteun op de bovenste hoepel</p> <p><b>E22c.1)</b>  (Overkantelen uit de diepe parallel spreidstand, 1/1<sup>e</sup> draai)  Parallelsteun op de bovenste hoepel</p> <p><b>E22c.2): VIII + X</b>  (Overkantelen uit de diepe parallel spreidstand, 1/1<sup>e</sup> draai)  Eénarmige parallelsteun op de bovenste hoepel</p>	<p><u>Techniek:</u> Het overkantelen uit de diepe parallel spreidstand en de 1/1<sup>e</sup> draai moeten in één beweging uitgevoerd worden. Elke 1/2<sup>e</sup> draai wordt geturnd met één hand vrij en de andere nog op de bovenste hoepel, terwijl de voet tegen de rolrichting in wordt bewogen en in de rolrichting wordt geplaatst.</p> <p><u>Standzone/ greepzone:</u> Zie D23a</p> <p><u>Erkenning:</u> Alle variaties van de diepe parallel spreidstand op de bovenste hoepel worden erkend.</p> <p><u>Geen erkenning:</u> Als het rad na het overkantelen kort op beide hoepels komt en de gymnast het rad door lichaamsverplaatsing weer naar voren kantelt.</p> <p><u>Gehalte:</u> Wanneer deze wordt erkend, waardeert de overgang het volgende onderdeel in de kleine spiraal op naar een E-onderdeel.</p>

<p><b>Nieuw: E30a</b></p> <p><u>Structuur groep:</u> –</p> <p>Videos: <a href="https://youtube.com/shorts/htj7g9ynZdk">https://youtube.com/shorts/htj7g9ynZdk</a> <a href="https://youtu.be/zl6DWKw9-eA">https://youtu.be/zl6DWKw9-eA</a></p> <p>Ingezonden door: JP/DE</p>	<p>Verticale spiraal met één voet voor op de hoepelgreep (spagaat)</p>	<p>Standzone/greepzone: Eén voet is op de onderste hoepel, halverwege tussen de plankjes, met de andere voet op de onderste hoepelgreep (spagaat). De handen houden de dwarsgrepen vast.</p>
---	--	--

## SPI: Veranderingen in gehalten

	Beschrijving
<b>B6e</b> Nu alleen met <b>gelopen</b> overslag achterwaarts	Alle onderdelen met een <b>gelopen</b> overslag achterwaarts
<b>Nieuw: D30a</b> Voormalig: E30a (afgewaardeerd)	Verticale spiraal met variaties in standpositie
<b>Nieuw: D30b</b> Voormalig: E30b (afgewaardeerd)	Eénarmige vertical spiraal
<b>E6c, E6d</b> (bijgewerkt - verduidelijking)	De formulering in de paragraaf Techniek suggereerde dat alleen combinaties met zijwaartse rotaties worden erkend. Dit is niet de bedoeling. Alle element combinaties worden geteld als E6c/E6d.
<b>Nieuw: E22b</b> Voormalig: E21b (opnieuw gecategoriseerd)	Overkantelen uit de diepe parallel spreidhoekstand met een 1/2° draai in diepe parallel spreidhoekstand op de bovenste hoepel aan de bovenste hoepel

## SPI: Ingestuurde onderdelen die al bestonden

	Beschrijving
<b>B7b</b> <a href="https://youtu.be/yW7KGt019G8">https://youtu.be/yW7KGt019G8</a>  Ingezonden door: CH	[voorafgaande onderdeel: gesprongen overslag in de tweede rotatie, met hands nog steeds aan de hoepelgrepen en voeten nog steeds achter het plankje]  kantelwissel direct na de gesprongen overslag
<b>D30a</b> <a href="https://youtu.be/GBaktV81_X8">https://youtu.be/GBaktV81_X8</a>  Ingezonden door: JP	Verticale spiraal op de onderste hoepel, aan de onderste hoepel

## Sprong

Nieuwe sprongen	
<p><b>Nieuw: A6.05</b> Overhurken + 0.5 draai</p> <p>Ingezonden door: DE</p>	<p><u>Gehalte waarde: 4.8</u></p> <p>Video: <a href="https://youtu.be/GoMgWxEFKfI">https://youtu.be/GoMgWxEFKfI</a></p>
<p><b>Nieuw: C4.25</b> Streksalto achterwaarts + 2.5 draai</p> <p>Ingezonden door: JP</p>	<p><u>Gehalte waarde: 9.7</u></p> <p>Video: <a href="https://youtu.be/gCz-hTi8q00">https://youtu.be/gCz-hTi8q00</a></p>

**B/Cx.25** sprongen aan de bovenkant van de gehaltewaarden en vereisen daardoor vele kleine aanpassingen. Deze zijn verzameld in onderstaande tabel:

	B5 (streksalto vw)	B4 (hoeksalto vw)	B3 (hurksalto vw)	C4 (streksalto aw)	C3 (hoeksalto aw)	C2 (hurksalto aw)
.0	5.2	4.6	4.1	4.9	4.3	3.8
.05	6	5.4	4.9	5.7	5.1	4.6
.10	7.2	6.6	6.1	6.7	6.1	5.6
.15	8.4	7.8	7.3	7.7	7.1	6.6
.20	9.7	9.1	8.6	8.7	8.1	7.6
.25				9.7	9.1	8.6