



Dutch
Gymnastics

Nederlandse vertaling

van de

**IRV Code of Points
Rhönrad
2026**

Voorwoord

De IRV Rhönrad Jurybepalingen (CoP) 2026 vervangt alle voorgaande versies van de rhönrad jurybepalingen en is vanaf 1 januari 2026 geldig voor rhönradwedstrijden die door de IRV worden georganiseerd. Omdat we in de nabije toekomst meer updates verwachten, met name wanneer de nieuwe gehaltecatalogus Rechthuit wordt geïntroduceerd, hebben we ervoor gekozen om elke nieuwe versie van de CoP te voorzien van een naam die verwijst naar het jaar waarin deze van kracht wordt, bijvoorbeeld "Gym Wheel Code of Points 2026". Correcties en kleine wijzigingen die na publicatie nodig zijn, worden aangeduid als versie 2026.2, 2027.1, enzovoort. CoP 2026.1 bevat wijzigingen naar aanleiding van feedback die is ontvangen na de WK 2024 in Almere en die niet zijn doorgevoerd in CoP 2023+ (versie 2.2). Deze wijzigingen zijn belangrijk, maar zullen naar verwachting een beperkte impact hebben op de voorbereiding van turners op de WK 2026. We zijn Kaspar Koolstra en de leden van de IRV Atletencommissie dankbaar voor hun feedback en ideeën, evenals het team dat aan de herziening van de Rechthuit gehaltecatalogus heeft gewerkt: Brigitte Faber, Dagmar Henningsen, Shaheen Kapadia, Miriam Kaufmann en Elfi Reuther. Een overzicht van de wijzigingen die in CoP 2026.1 zijn doorgevoerd, vindt u op de volgende pagina. De wijzigingen zelf zijn in het hoofddocument gemarkeerd met gele markerings.

KC Heymann IRV
Hoofd Jury

Max Brinkmann
Technical Commissie

Bijgewerkte tijdslijn voor herzieningen van de Code of Points

CoP 2023+ Versie 2.2 (gepubliceerd in januari 2025) bevatte correcties en verbeteringen die werden geïmplementeerd voor gebruik tijdens de WK's voor teams in Leipzig in 2025.

CoP 2026.1 bevat verdere correcties en verbeteringen die geldig zullen zijn voor gebruik tijdens de WK's voor individuen in Göttingen in 2026.

Een verdere herziening van de CoP wordt verwacht na de WK's van 2026, in samenhang met de publicatie van de nieuwe gehaltecatalogus Rechtuit.

Verschillen tussen CoP 2026.1 en CoP 2023+ Versie 2.2

De wijzigingen in CoP 2026.1 zijn bedoeld om specifieke onderwerpen te verduidelijken met minimale gevolgen voor de samenstelling van de routines van turners. De verschillen tussen CoP 2026.1 en de vorige CoP 2023+ (2.2) zijn te vinden in de onderstaande tabel. We hebben ook gele markeringen in het hoofddocument gebruikt om uw aandacht te vestigen op alle wijzigingen en verschillen tussen de twee documenten.

Houd er rekening mee dat wanneer er een discrepantie is tussen CoP 2026.1 en de Rhönradturntaal (RTT 1988), de CoP 2026.1 de juiste informatiebron is.

Algemene Bepalingen (AB)

Hoofdstuk	Wat is aangepast
AB 1.2.3	Gedrag van de juryleden: Kledingvoorschrift toegevoegd
AB 1.2.3	Opmerking toegevoegd over het gebruik van gangbare jurypraktijken
AB 2.2.2	Een gymnast bijstaan: Positie van de trainer verduidelijkt
AB 5.1.1	Algemene taken: Taken van de hoofdjury toegevoegd en verduidelijkt
AB 5.1.1.1	Omggaan met onderbrekingen van een oefening: Verantwoordelijkheid overgedragen aan de hoofdjury
AB 5.1.1.1	Een oefening beëindigen: Verduidelijking van beëindiging in SPI
AB 5.1.1.2	Neutrale aftrekken: Uitzondering toegevoegd voor het begin van oefeningen in rechtuit op muziek
AB 5.1.1.2	Neutrale aftrekken: Tabelrij verwijderd voor rechtuit op muziek relevante neutrale aftrekken over de lengte van de muziek
AB 5.1.1.2	Neutrale aftrekken: Trainer-gerelateerde neutrale aftrekken toegevoegd

Rechtuit (RU)

Hoofdstuk	Wat is aangepast
RU 4.1.3	Regels voor het hervatten van een oefening na een onderbreking in rechtuit: De nummering van de bijlage is gecorrigeerd.
RU 5.1	De tabel met neutrale aftrekken bevat nu alleen de aftrekken die specifiek zijn voor rechtuit
RU 5.3.2	Vereiste structuurgroepen in rechtuit: Verduidelijking over bindingen in structuurgroep I
RU 6.1	Specifieke aftrekken door de uitvoeringjury in rechtuit: Nummering van de bijlage gecorrigeerd
RU 7.1.1	Uitsluiting van een gymnast die de muziekkeuze regels overtreedt: duidelijkere woordkeuze
RU 7.2	Regels betreffende de taken van de hoofdjury in rechtuit op muziek: Aftrek toegevoegd voor technische kwaliteit van de muziek
RU 7.2.3	Tabel met neutrale aftrekken in rechtuit op muziek: Aftrek gespecificeerd voor het begin van een oefening.
RU 7.2.3	Tabel met neutrale aftrekken in rechtuit op muziek: Aftrek toegevoegd voor technische kwaliteit

Spiralen (SPI)

Hoofdstuk	Wat is aangepast
SPI 1	Lichte wijziging in de definitie van het cirkelvormige pad op de vloer in een verticale spiraal
SPI 3.3	Een oefening hervatten (na onderbreking): Verduidelijking over wanneer het beoordelingsproces moet worden gestart
SPI 3.3	Een oefening hervatten (na onderbreking): Een herstart van het rad direct in een decentrale kleine spiraal toegevoegd
SPI 4.1	De tabel met neutrale aftrekken is verwijderd, omdat alle neutrale aftrekken voor spiralen zijn opgenomen in het Algemeen Reglement (AB 5.1.1.2)
SPI 4.4.5.1	Onderdelen tellen (gehalte-eenheden) in een grote spiraal: Nieuwe definitie voor herkenning van een eenheid in een spiraal
SPI 4.4.5.1	Onderdelen tellen (gehalte-eenheden) in een grote spiraal: Verduidelijking van de behandeling van structuurgroepen in gevallen waarin wijzigingen het gehalte van de onderdelen verhogen
SPI 4.4.5.4	Wissels tellen: Verduidelijking over niet-herhalingen in wissels
SPI 4.5.1	Definitie van herhalingen van onderdelen en elementen en herhalingen van wissels: Er is een uitzondering toegevoegd over overgangen met een eigen gehalte in voorbeeld d.
SPI 4.5.2	Zaken die NIET als herhaling worden geteld: Wissels toegevoegd aan voorbeeld a.
SPI 5.1	Specifieke aftrekken door de uitvoeringsjury bij spiralen: Aftrek toegevoegd voor het wegvloeden van het rad in een verticale spiraal.

SPI 5.1	Specifieke aftrekken door de uitvoeringsjury bij spiralen: Aftrek toegevoegd voor onjuiste voortzetting na een val.
---------	---

Sprong (SPR)

Hoofdstuk	Wat is aangepast
SPR 5.1	Specifieke regels voor de taken van de hoofdjury in sprong: De taak toegevoegd om te controleren of een trainer naast de landingsmat staat.
SPR 5.2	Neutrale aftrekken: Aftrek toegevoegd voor trainer die op de landingsmat staat.
SPR 6.1 Eenheid 3	Aftrek in de vluchtfase "Draaien geïnitieerd vóór afzet van het rad bij sprongen met lengteasdraaien": Niet alleen geldig voor sprongen met een overslag.

Appendix

Hoofdstuk	Wat is aangepast
AB A1	STL A1 Principes van lichaamspositionering gedefinieerd als AB A1
AB A1	Gedefinieerde heuppositie toegevoegd aan dwarsposities
AB A1	Gedefinieerde voetpositie toegevoegd aan dwarsposities (in bindingen)
RU A3	Definitie van een nieuwe baan: Een speciaal geval toegevoegd aan het begin van oefeningen
RU A3	Een oefening starten met een centraal onderdeel zonder bindingen of een decentraal onderdeel: Verdere definitie van het starten van een oefening
RU A4	Terugrollen in centrale onderdelen: Herformulering van het speciale geval "Extra schommel in bindingen"

1. Inhoud

1. De jury	13
1.1. <i>Organisatie</i>	13
1.1.1. De volledige jurybezetting bij internationale wedstrijden.....	13
1.1.2. Aangepaste jurybezetting bij andere wedstrijden	13
1.1.3. Het inzetten van helpers.....	13
1.2. <i>Algemene rechten en plichten van de juryleden</i>	13
1.2.1. Eisen voor de inzet van juryleden bij internationale wedstrijden	13
1.2.2. Basisvoorschriften voor juryleden tijdens Rhönradwedstrijden	13
1.2.3. Gedragsregels voor juryleden	14
1.2.4. Jurybesprekingen	14
2. Gedragsregels voor gymnasten en trainers	16
2.1. <i>Rechten en plichten van de gymnasten</i>	16
2.1.1. <i>Fair play</i>	16
2.1.2. <i>Kennis van de jurybepalingen</i>	16
2.1.3. <i>Wedstrijdkleding</i>	16
2.1.4. <i>Gebruik van bindingen</i>	16
2.1.5. <i>Gebruik van bandages en handleertjes</i>	16
2.1.6. <i>Gebruik van magnesium en vergelijkbare producten ter verbetering van grip</i>	16
2.2. <i>Rechten en plichten van de trainers</i>	17
2.2.1. <i>Fair play</i>	17
2.2.2. <i>Het begeleiden van gymnasten</i>	17
2.2.3. <i>Kennis van de jurybepalingen</i>	18
2.2.4. <i>Contact met de gymnast</i>	18
2.2.5. <i>Kleding van de trainer</i>	18
2.3. <i>Maatregelen als gymnasten of trainers hun plichten niet naleven</i>	18
2.3.1. <i>Ongedisciplineerd gedrag</i>	18
2.3.2. <i>Schending van de kledingvoorschriften</i>	18
3. Beoordelingssysteem: algemene informatie	19
3.1. <i>Eindcijfer</i>	19
3.2. <i>Werkwijze van de jury</i>	19
3.2.1. <i>Uitvoeringsjury en jury voor artistieke interpretatie</i>	19
3.2.2. <i>Gehaltejury</i>	19
4. Algemene bepalingen voor het berekenen van het eindcijfer	20
4.1. <i>Toelaatbare verschillen tussen de twee middelste scores</i>	21

4.2.	Bepaling van het eindcijfer van een oefening	21
4.2.1.	Veranderen van individuele scores en eindcijfers	21
4.2.2.	Correctie van het eindcijfer of wedstrijdresultaat.....	22
	Correctie van het eindcijfer.....	22
	Correctie van het wedstrijdresultaat	23
5.	Beoordeling van oefeningen en sprongen	24
5.1.	Bepalingen betreffende de taken van de hoofdjury.....	24
5.1.1.	Rechten en plichten van de hoofdjury	24
5.2.	Bepalingen betreffende de taken van de gehaltejuryleden	28
5.2.1.	Rechten en plichten van de gehaltejury	28
5.2.2.	Berekenen van het gehaltecijfer bij sprong.....	29
5.2.3.	Berekenen van het gehaltecijfer in rechthoek en spiralen	29
5.3.	Bepalingen betreffende de taken van de uitvoeringsjury	31
5.3.1.	Rechten en plichten van de uitvoeringsjury	31
5.3.2.	Algemene opmerkingen met betrekking tot de beoordeling van uitvoering	32
5.3.3.	Tabel met algemene uitvoeringsafspraken.....	33
1.	De discipline rechthoek	35
2.	Opstelling van het jurypanel bij rechthoek	36
3.	Gedragsregels voor gymnasten en trainers	37
3.1	Specifieke bepalingen voor het gebruik van matten.....	37
4.	Beginnen, onderbreken en beëindigen van een rechthoek oefening.....	38
4.1	Beginnen en beëindigen van het jureren	38
4.1.1	Beginnen van het jureren	38
4.1.2	Definitie van een val bij rechthoek.....	38
4.1.3	Bepalingen voor het hervatten van een oefening na een onderbreking in rechthoek	38
4.1.4	Einde van het jureren.....	41
5.	De beoordeling van een rechthoek oefening	43
5.1	Lengte van rechthoek oefeningen	43
5.2	Definitie van een eenheid in rechthoek	43
5.3	Bepalingen betreffende de taak van de gehaltejury in rechthoek	44
5.3.1	Tellen van gehalte onderdelen in rechthoek.....	44
5.3.2	Vereiste structuurgroepen in rechthoek	45
5.4	Herhaling van onderdelen en elementen in rechthoek en beoordeling door de jury ..	46
5.4.1.	Definitie van herhaling van onderdeel of element	46
5.4.2.	NIET tellend als herhaling van onderdeel of element.....	50
5.4.3.	Beoordeling door de jury.....	54

6.	Juryafrekken rechtuit.....	55
6.1	<i>Specifieke aftrekken door de uitvoeringsjury in rechtuit</i>	55
7.	Bepalingen voor rechtuit op muziek.....	57
7.1	<i>Algemene informatie.....</i>	57
7.1.1	<i>Keuze van de muziek.....</i>	57
7.1.2	<i>Begin en eind van de jurering</i>	58
7.2	<i>Bepalingen betreffende de taak van de hoofdjury.....</i>	58
7.2.1	<i>Het opmeten van de tijd en beoordeling van de muziekkeuze.....</i>	58
7.2.2	<i>Lengte van de oefening</i>	59
7.2.3	<i>Tabel met specifieke neutrale aftrek bij rechtuit op muziek.....</i>	59
7.2.4	<i>Onderbreking van een oefening op muziek</i>	59
7.2.5	<i>Het beëindigen van een oefening op muziek</i>	60
7.3	<i>Bepalingen betreffende de taken van de gehaltejury</i>	60
7.3.1	<i>Variaties in gehalteonderdelen.....</i>	60
7.3.2	<i>Het tellen van gehalte-onderdelen die uitgevoerd worden zonder muziek</i>	60
7.4	<i>Bepalingen voor de uitvoeringsjury</i>	60
7.4.1	<i>Variaties in de uitvoering van gehalteonderdelen.....</i>	61
7.4.2	<i>Creatieve elementen en poses.....</i>	61
7.4.3	<i>Het beoordelen van elementen die getoond worden na het einde van de muziek</i>	62
7.5	<i>Bepalingen betreffende de taken van de jury voor artistieke interpretatie</i>	62
7.6	<i>Waardering van de artistieke interpretatie bij oefeningen rechtuit op muziek.....</i>	63
7.6.1	<i>Beschrijving van de waardering in de categorieën.....</i>	63
	<i>Categorie 1 - Algemeen concept van de oefening/artistieke boodschap - 2,0 punten</i>	63
	<i>Categorie 2 - Creativiteit/Highlights - 2,0 punten</i>	64
	<i>Categorie 3 - Harmonieuze coördinatie tussen de muziek en de elementen/ bewegingen - 2,0 punten</i>	64
	<i>Categorie 4 - Variaties in overgangen/gebruik van de ruimte - 2,0 punten</i>	65
	<i>Categorie 5 - Fysieke expressie - 2,0 punten</i>	66
1.	De discipline spiralen.....	68
2.	Opstelling van de jury bij spiralen.....	69
3.	Beginnen, onderbreken en beëindigen van een spiraaloefening	70
3.1	<i>Beginnen van een oefening.....</i>	70
3.2	<i>Onderbreken van een oefening.....</i>	70
3.2.1	<i>De definitie van een val bij spiralen.....</i>	70
3.2.2	<i>Onderbreking van een oefening wanneer het rad tot stand overeind komt</i>	70
3.3	<i>Hervatten van een oefening na een onderbreking.....</i>	71
3.4	<i>Het einde van een oefening</i>	72
4.	De beoordeling van een spiraaloefening.....	73
4.1	<i>Lengte van een spiraaloefening.....</i>	73
4.2	<i>Definitie van een eenheid bij spiralen</i>	73

4.3	Algemene samenstellingseisen voor een spiraal oefening	74
4.4	Specifieke bepalingen betreffende de taak van de gehaltejury bij spiralen.....	74
4.4.1	Erkenning van een grote spiraal	74
4.4.2	Erkenning van een kleine spiraal.....	74
4.4.3	Erkenning van een verticale spiraal.....	74
4.4.4	Niet erkennen van een spiraal onderdeel	74
4.4.5	Gehalte berekenen bij spiralen	75
4.4.6	Vereiste structuurgroepen bij spiralen	79
4.5	Herhaling van onderdelen bij spiralen	80
4.5.1	Definitie van onderdelen en element herhalingen en herhalingen van wissels	80
4.5.2	Onderdelen die NIET tellen als een herhaling	84
4.5.3	Beoordeling door de jury.....	87
5.	Affrekcatalogus voor spiralen	88
5.1	Specifieke aftrekken door de uitvoeringsjury bij spiralen	88
1.	De sprong	91
1.1	Algemene bepalingen.....	91
1.2	Beschrijving van een sprong.....	91
2.	Plaatsing van de jury bij sprong	92
3.	Voorschriften voor radmaten bij sprong	92
3.1	Definitie van de juiste radmaten.....	92
3.2	Controle van radmaten bij een wedstrijd.....	93
4.	Beginnen, onderbreken en beëindigen van sprongen.....	94
4.1	Beginnen van jureren.....	94
4.2	Onderbreking van sprongen	94
4.2.1	Onderbreking door de gymnast	94
4.2.2	Onderbreking vanwege een obstakel.....	94
4.3	Einde van het jureren.....	94
5.	De beoordeling van sprongen	95
5.1	Specifieke voorschriften betreffende de taken van de hoofdjury bij sprong	95
5.2	Neutrale aftrekkingen door de hoofdjury bij sprong	95
5.3	Specifieke voorschriften betreffende de taken van de gehaltejury bij sprong.....	95
5.3.1	Sprongcategorieën.....	95
5.3.2	Definitie van lichaamshouding en erkenning van moeilijkheidsgraad.....	96
5.3.3	Herkenning van draaien.....	96
5.3.4	Ongeldige sprongen	97
5.4	Specifieke bepalingen betreffende de taken van de uitvoeringsjuryleden.....	98
5.4.1	Definitie van eenheid voor uitvoering in sprong	98
6.	Overzicht van aftrekken bij de uitvoering.....	105
6.1	Specifieke aftrekken door de uitvoeringsjury bij sprong	105

Algemeen A1: Grondbeginselen van de lichaamshouding.....	113
RECHTUIT A1 : Disciplinebeschrijving rechthoek.....	114
RECHTUIT A2 : Begripsdefinitie en categorisering van elementen.....	115
RECHTUIT A3 : Begripsdefinitie en categorisering van onderdelen,	116
eenheden en banen.....	116
RECHTUIT A4: Catalogus van overgangen bij rechthoek	119
<i>Begin van een oefening.....</i>	<i>119</i>
<i>Positiewissel rechtop en ondersteboven.....</i>	<i>120</i>
<i>Positiewissel van de benen en voeten</i>	<i>121</i>
<i>Staande schommel.....</i>	<i>123</i>
<i>Richtingswissel bij rechthoek</i>	<i>124</i>
<i>Ruimtelijke begrenzing van overgangen.....</i>	<i>125</i>
RU A5 Uitleg van “Terugrollen” en “extra schommel”	127
<i>Terugrollen in centrale onderdelen</i>	<i>127</i>
<i>Banen tellen bij decentrale onderdelen.....</i>	<i>128</i>
<i>Extra schommel bij decentrale onderdelen.....</i>	<i>129</i>
<i>Definitie van een ‘extra schommel’ bij decentrale onderdelen</i>	<i>129</i>
<i>Het jureren van een extra schommel bij decentrale onderdelen.....</i>	<i>129</i>
<i>Speciale gevallen</i>	<i>129</i>
<i>Meerdere extra schommels in stand</i>	<i>129</i>
<i>Aftrek voor een val in een extra schommel bij decentrale onderdelen</i>	<i>129</i>
<i>Staande schommel.....</i>	<i>130</i>
<i>Dubbele staande schommel.....</i>	<i>130</i>
RU A6 Gehalte tellen bij rechthoek.....	132
SPI A1 Disciplinebeschrijving spiralen	133
SPI A2 Onderdelen en oefeningen bij spiralen	134
<i>De definitie van een “onderdeel” bij spiralen.....</i>	<i>134</i>
<i>Centrale onderdelen.....</i>	<i>134</i>
<i>Decentrale onderdelen</i>	<i>134</i>
<i>Verticale spiraal.....</i>	<i>135</i>
SPI A3 Speciale overgangen/eenheden bij spiralen	136
(overgangseenheden)	136
<i>Overgang van grote naar kleine spiraal.....</i>	<i>136</i>
<i>Overgang naar verticale spiraal: parallelsteun met beencirkelen</i>	<i>136</i>
<i>Overgang van kleine spiraal tot stand en uit het rad stappen.....</i>	<i>137</i>

Overgang van kleine naar grote spiraal.....	137
Overgang van verticale naar kleine spiraal.....	138
SPI A4 Radzones.....	139
Aankantelen van het rad aan het begin van een oefening	139
Overkantelen van het rad tijdens een oefening	139
Positiewissels en draaien rechtop of in omgekeerde positie in grote spiraal.....	139
Positiewissels in kleine spiraal	139
(Richtings)wissels.....	139
SPI A5 Kantelrichting van het rad bij spiralen.....	140
“Borstlings”	140
“Ruglings”	140
Decentrale elementen.....	140
SPI A6 Gehalte tellen bij spiralen	141

I.

Algemene Bepalingen (AB)

Algemene Bepalingen (AB)

Hoofdstuk	Wat is aangepast
AB 1.2.3	Gedrag van de juryleden: Kledingvoorschrift toegevoegd
AB 1.2.3	Opmerking toegevoegd over het gebruik van gangbare jurypraktijken
AB 2.2.2	Een gymnast bijstaan: Positie van de trainer verduidelijkt
AB 5.1.1	Algemene taken: Taken van de hoofdjury toegevoegd en verduidelijkt
AB 5.1.1.1	Omggaan met onderbrekingen van een oefening: Verantwoordelijkheid overgedragen aan de hoofdjury
AB 5.1.1.1	Een oefening beëindigen: Verduidelijking van beëindiging in SPI
AB 5.1.1.2	Neutrale aftrekken: Uitzondering toegevoegd voor het begin van oefeningen in rechthoek op muziek
AB 5.1.1.2	Neutrale aftrekken: Tabelrij verwijderd met rechthoek op muziek relevante neutrale aftrekken over de lengte van de muziek
AB 5.1.1.2	Neutrale aftrekken: Trainer-gerelateerde neutrale aftrekken toegevoegd
AB 5.3.3	Tabel met algemene aftrekken bij uitvoering: Aftrek toegevoegd voor voeten die niet parallel staan in dwarsposities in bindingen

1. De jury

1.1. Organisatie

1.1.1. De volledige jurybezetting bij internationale wedstrijden

Bij **alle IRV-wedstrijden** bestaat de jury uit een volledige bezetting:

- 1 hoofdjury
- 2 gehalfejuryleden
- 4 uitvoeringsjuryleden
- 4 juryleden voor artistieke interpretatie voor de oefeningen met muziek.

1.1.2. Aangepaste jurybezetting bij andere wedstrijden

Indien **noodzakelijk** (bijvoorbeeld bij een gebrek aan voldoende gekwalificeerde juryleden) kan de bezetting van het jurypanel worden aangepast waarbij er minimaal twee uitvoeringsjuryleden, 2 juryleden voor artistieke interpretatie en een gehalfejury aanwezig is. In dit geval voert de gehalfejury de taken uit van de hoofdjury.

1.1.3. Het inzetten van helpers

Door de organisatie van de wedstrijd kunnen daarvoor geschoolde helpers worden ingezet voor een snellere en efficiënte afhandeling van het beoordelingsproces. Aanwezige, niet ingezette juryleden kunnen door de organisatie ingezet worden (bijvoorbeeld als lijnrechter, voor het controleren van radmaat enz.).

1.2. Algemene rechten en plichten van de juryleden

1.2.1. Eisen voor de inzet van juryleden bij internationale wedstrijden

- De juryleden moeten in bezit zijn van een jurybrevet op het hoogste niveau.
- De juryleden moeten voldoende jury-ervaring op nationaal en/of internationaal niveau kunnen aantonen.

1.2.2. Basisvoorschriften voor juryleden tijdens Rhönradwedstrijden

“Alle juryleden zijn verplicht om alle oefeningen en sprongen te beoordelen ongeacht nationaliteit, etniciteit, religie, politieke of seksuele voorkeur en behaalde resultaten in eerdere wedstrijden. Juryleden, als onderdeel van de wedstrijdorganisatie, zorgen samen met de gymnasten en trainers voor een eerlijk en respectvol wedstrijdklimaat.”

1.2.3. Gedragsregels voor juryleden

Alle juryleden zijn verplicht:

- Aan de bijscholing en juryvergaderingen van desbetreffende wedstrijd deel te nemen;
- Op tijd bij de juryvergadering te verschijnen;
- Zich goed op hun taak voor te bereiden;
- In de voorgeschreven jurykleding te verschijnen.

Tenzij anders aangegeven, is het kledingvoorschrift voor de jury als volgt:

- Effen zwarte broek (geen rokken)
- Wit overhemd/blouse met lange mouwen
- Zwarte formele schoenen
- Zwarte blazer/jas
- Een geschikte stropdas of sjaal

Tijdens de wedstrijd wordt ieder lid van het jurypanel gevraagd:

- De aan hen toegewezen plaats(en) niet te verlaten;
- Geen gesprekken te voeren met trainers of gymnasten of andere juryleden;
- Elektronische apparaten (bijvoorbeeld mobiele telefoons) alleen in de offline modus te gebruiken voor het raadplegen van de jurybepalingen.

De juryleden moeten de oefeningen beoordelen volgens de regels en richtlijnen van de geldende Code of Points. In geval van onduidelijkheid in de regels en indien de bedoeling van de regels niet kan worden afgeleid, kunnen de juryleden de gangbare beoordelingspraktijk laten gelden.

Schendingen van deze gedragsregels leidt tot een waarschuwing door de chef jury. Bij herhaalde overtredingen van de gedragsregels heeft de chef jury van de wedstrijd het recht het jurylid van internationale wedstrijden uit te sluiten. Bovendien kan de wedstrijdleiding het betreffende jurylid uitsluiten van de betreffende wedstrijd en zijn/haar land of vereniging een boete opleggen, gelijk aan de kosten die gemaakt worden om een ontbrekend jurylid te vervangen (zie de IRV Competition Rules).

1.2.4. Jurybesprekingen

1.2.4.1 Voor de wedstrijd

De chef jury die verantwoordelijk is voor de wedstrijd controleert in een vergadering voor de wedstrijd of de ingedeelde hoofd-, gehalte-, uitvoeringsjuryleden en juryleden voor artistieke interpretatie aanwezig zijn. Zo nodig kan de chef jury vervangende juryleden inzetten of de juryindeling wijzigen, voordat hij/zij de definitieve juryindeling bekend maakt. De chef jury kan van de mogelijkheid gebruik maken om (nieuwe) regelingen en bepalingen door te nemen, op mogelijke problemen te wijzen en vragen van de juryleden beantwoorden.

1.2.4.2 *Na de wedstrijd*

De chef jury houdt na de wedstrijd een jurybespreking om eventuele problemen of vragen na te bespreken.

1.2.4.3 *Bij een groot verschil tussen de twee middelste scores*

Als het verschil tussen de twee middelste scores te groot is, **moet** de hoofdjury de uitvoeringsjuryleden bijeenroepen.

1.2.4.4 *Op verzoek van een jurylid*

Als een uitvoerings- of gehaltejurylid daarom vraagt (bijvoorbeeld door handopsteken) naar aanleiding van een bepaald voorval, **moet** de hoofdjury de juryleden bijeenroepen. In dit geval instrueert de hoofdjury de juryleden om eerst hun scores te berekenen en te noteren, voordat de bespreking begint.

1.2.4.5 *Op verzoek van de hoofdjury*

De hoofdjury **mag** een jurybespreking bijeenroepen, als hij/zij dat nodig vindt. In dit geval instrueert deze de juryleden om eerst hun scores te berekenen en te noteren, voordat de bespreking begint.

In dit geval is het niet toegestaan om scores te wijzigen. Let op: Deze optie dient spaarzaam te worden gebruikt en dient te worden vermeden indien de middelste scores binnen het toegestane verschil vallen.

1.2.4.6 *Bij een schriftelijk protest*

Na ontvangst van een schriftelijk protest vraagt een lid van de wedstrijdleiding aan de hoofdjury om zo snel mogelijk het jurypanel samen te roepen voor overleg. De hoofdjury informeert daarbij het jurypanel over het protest. Na de reactie van de hoofdjury, gehaltejury en uitvoeringsjury, in ontvangst te hebben genomen, beslist de wedstrijdleiding of protest geaccepteerd of afgewezen wordt.

2. Gedragsregels voor gymnasten en trainers

2.1. Rechten en plichten van de gymnasten

2.1.1. Fair play

Alle gymnasten moeten zich eerlijk, beleefd en respectvol gedragen naar andere gymnasten, trainers, juryleden en de wedstrijdleiding. Alle gymnasten moeten hun best doen om bij te dragen aan een soepel en efficiënt verloop van de wedstrijd.

2.1.2. Kennis van de jurybepalingen

Alle gymnasten worden geacht kennis te nemen van de inhoud van de jurybepalingen en alle relevante wedstrijdregels te kennen.

2.1.3. Wedstrijdkleding

Deelname aan wedstrijden is alleen toegestaan in wedstrijdkleding (zie de IRV Competition Rules). In het bijzonder moeten de gymschoenen in een goede staat zijn. Zie paragraaf 2.3.2 voor richtlijnen hoe te handelen bij overtreding van de kledingseisen.

In geval van een val door kapotte schoenen, wordt aftrek gegeven voor de val, maar is het de gymnast toegestaan om, binnen een tijdslimiet van een minuut, van schoenen te wisselen.

2.1.4. Gebruik van bindingen

De gymnast moet ervoor zorgen dat de bindingen benodigd voor een rechttuit- of spiraal oefening in een goede staat zijn.

In geval van een val door kapotte bindingen, wordt aftrek gegeven voor de val, maar is het de gymnast toegestaan om, binnen een tijdslimiet van een minuut, van bindingen te wisselen.

2.1.5. Gebruik van bandages en handleertjes

Het gebruik van bandages en handleertjes is toegestaan. De gymnast moet ervoor zorgen dat deze hulpmiddelen in een goede staat zijn. Als het gebruik van bandages leidt tot afwijkingen van de ideale houding van lichaam/arm/voet/hand etc., geven de uitvoeringsjuryleden de overeenkomstige aftrek.

2.1.6. Gebruik van magnesium en vergelijkbare producten ter verbetering van grip

Het is de gymnast toegestaan om magnesium (of vergelijkbare producten) te gebruiken om beter grip te hebben op het rad. Belangrijk daarbij is echter dat producten in poedervorm enkel buiten de wedstrijdvloer worden aangebracht. Alle

gebruikte producten moeten aan het eind van de oefening door de gymnast of de trainer worden verwijderd van het rad en de vloer.

In het geval dat de oefening wordt onderbroken, mag de gymnast extra magnesium gebruiken, zolang de gymnast de oefening binnen 30 seconden hervat (zie AB 5.1.1). De gymnast mag ook extra magnesium gebruiken, maar moet klaar staan op het moment dat de hoofdjury het startteken geeft.

2.2. Rechten en plichten van de trainers

2.2.1. Fair play

Alle trainers moeten zich eerlijk, beleefd en respectvol gedragen naar andere trainers, gymnasten, juryleden en de wedstrijdleiding. Alle trainers moeten hun best doen om bij te dragen aan een soepel en efficiënt verloop van de wedstrijd.

2.2.2. Het begeleiden van gymnasten

Ter vermijding van ongelukken mag een trainer de gymnast begeleiden tijdens een oefening. Bij rechthout en spiralen mag de trainer de wedstrijd baan gedurende één onderdeel betreden en daarnaast bij rechthout bij de uitsprong. Bij sprong moet een trainer naast het rad **en de landingsmat** staan bij iedere sprong.

De wedstrijd baan mag vroeg genoeg betreden worden door de trainer om de gymnast vanaf het begin van het betreffende onderdeel of de afsprong te kunnen begeleiden. De trainer moet snel en efficiënt zijn/haar positie innemen en moet, wanneer het onderdeel is voltooid, ook zo de wedstrijd baan weer verlaten. De trainer mag tijdens de rest van de oefening binnen de veiligheidszone blijven staan zonder te bewegen. Tijdens een oefening mag zich slechts één trainer tegelijkertijd binnen de veiligheidszone bevinden.

De trainer moet ervoor zorgen dat deze bij het begeleiden van een gymnast niet het zicht ontnemt aan de juryleden.

Bij rechthout moet na de uitsprong ervoor worden gezorgd, dat het rad niet ongecontroleerd weggrolt. De trainer mag het rad aanraken zodra de gymnast geland is na de uitsprong. Het is ook toegestaan aan een teamgenoot of andere trainer om na de uitsprong het weggrollende rad te stoppen of op te vangen buiten de veiligheidszone.

NB:

De veiligheidsondersteuning mag door twee verschillende trainers worden uitgevoerd (bijvoorbeeld één voor een onderdeel en één voor de uitsprong), maar er mag zich echter slechts één trainer tegelijkertijd in de wedstrijd baan/ veiligheidszone bevinden. Bij sprong mag slechts één trainer de gymnast begeleiden.

2.2.3. Kennis van de jurybepalingen

Alle trainers moeten de jurybepalingen kennen, zich houden aan de reglementen en ervoor zorgen dat hun gymnasten zich daarnaar gedragen. Trainers worden geacht bij te dragen aan een efficiënt verloop van de wedstrijd.

2.2.4. Contact met de gymnast

De trainer mag tijdens een oefening of sprong niet communiceren met de gymnast (uitzonderingen: een val, een onderbreking van de oefening, of tussen twee sprongen in). Verder mag de trainer tijdens de uitvoering van een oefening of sprong niet praten met de juryleden of assistenten van de juryleden.

2.2.5. Kleding van de trainer

Zolang een trainer zich op of nabij de wedstrijdvloer bevindt, moet hij geschikte trainerskleding dragen (trainingspak, zaalschoenen) (zie de IRV Competition Rules).

2.3. Maatregelen als gymnasten of trainers hun plichten niet naleven

2.3.1. Ongedisciplineerd gedrag

Trainers en gymnasten die zich ongedisciplineerd gedragen of de reglementen schenden, kunnen door de wedstrijdleiding of de hoofdjury gewaarschuwd worden en/of door de wedstrijdleiding uitgesloten worden van de wedstrijd (afhankelijk van de ernst van de overtreding). Als een gymnast een waarschuwing ontvangt of uitgesloten wordt van de wedstrijd, moet de wedstrijdleiding de redenen daarvoor vastleggen als een basis voor een latere discussie.

2.3.2. Schending van de kledingvoorschriften

Als een gymnast of trainer in incorrecte kleding of met incorrecte schoenen op de wedstrijdvloer verschijnt, kan de hoofdjury in samenspraak met de wedstrijdleiding een tijdslimiet stellen, waarbinnen de betreffende persoon zich kan omkleden en in gepaste kleding kan terugkomen.

- Als een gymnast hieraan geen gehoor geeft kan hij/zij uitgesloten worden van de wedstrijd.
- Als een trainer hieraan geen gehoor geeft kan hij/zij gevraagd worden om de wedstrijdvloer te verlaten.

3. Beoordelingssysteem: algemene informatie

3.1. Eindcijfer

Het eindcijfer van een vrije oefening of sprong is gebaseerd op een combinatie van het volgende:

- Gehaltecijfer
- Uitvoeringscijfer
- Cijfer voor artistieke interpretatie bij oefeningen rechtuit met muziek
- Neutrale aftrek toegepast door de hoofdjury

Waarbij:

- De gehaltejury de waarde (moeilijkheidsgraad) van de oefening beoordeelt.
- De uitvoeringsjury de technische uitvoering en lichaamshouding beoordeelt.
- De jury voor artistieke interpretatie de artistieke interpretatie van de oefening beoordeelt.
- De hoofdjury neutrale aftrek op de eindscore toepast.

3.2. Werkwijze van de jury

3.2.1. Uitvoeringsjury en jury voor artistieke interpretatie

Er zijn twee mogelijke werkwijzen voor de uitvoeringsjury en de jury voor artistieke interpretatie:

Open juring

De uitvoeringsjuryleden en juryleden voor artistieke interpretatie tonen op een teken van de hoofdjury hun scores, met behulp van cijferborden of een elektronische display. Bij het gebruik van cijferborden moeten de scores eerst aan de hoofdjury worden getoond, alvorens deze ook aan de toeschouwers te tonen.

Gesloten juring

De juryleden schrijven hun scores op een jurybriefje, dat doorgegeven wordt aan (of door een ordonnans meegenomen naar) de hoofdjury. Op het jurybriefje moet zowel het nummer van het jurylid als het wedstrijdnummer van de gymnast worden genoteerd. Het is ook mogelijk om de scores elektronisch door te geven aan de hoofdjury.

3.2.2. Gehaltejury

Het gehaltecijfer wordt zo snel mogelijk door de gehaltejury berekend en wordt direct getoond, om de trainer/gymnast de gelegenheid te geven om vragen te stellen over het niet erkennen van onderdelen.

4. Algemene bepalingen voor het berekenen van het eindcijfer

De gehaltejuryleden bepalen eerst hun scores en informeren de uitvoeringsjuryleden over eventuele zaken die van belang zijn voor het uitvoeringscijfer. Ook informeren ze de hoofdjury over zaken met betrekking tot de samenstelling van een oefening die kunnen leiden tot neutrale aftrek. Daarna toont de gehaltejury het gehaltecijfer.

De hoofdjury berekent zo snel mogelijk het uitvoeringscijfer en het cijfer voor artistieke interpretatie (bij muziekoefeningen) en trekt eventuele neutrale aftrekken af, door de individuele scores van de uitvoeringsjuryleden en juryleden voor artistieke interpretatie op te schrijven (of deze te dicteren aan een ordonnans). Het eindcijfer kan niet lager zijn dan 0,0 punten, ook al is het eindcijfer negatief.

De scores worden op de uitslagenlijst of in de computer ingevoerd. Als er vier uitvoeringsjuryleden zijn, wordt het uitvoeringscijfer berekend door de hoogste en laagste scores weg te strepen. Het rekenkundig gemiddelde van de twee middelste scores wordt het uitvoeringscijfer. Bij twee uitvoeringsjuryleden geldt het rekenkundig gemiddelde van beide scores als uitvoeringscijfer. Hetzelfde geldt voor het cijfer voor artistieke interpretatie dat wordt bepaald door de juryleden voor artistieke interpretatie.

Het eindcijfer van oefeningen die zonder muziek worden uitgevoerd (rechtuit/spiralen/sprong) worden als volgt door de hoofdjury berekend:

$$\text{EINDCIJFER} = \text{gehaltecijfer} + \text{uitvoeringscijfer} - \text{neutrale aftrek}$$

Het eindcijfer van een oefening rechtuit op muziek wordt als volgt door de hoofdjury berekend:

$$\text{EINDSCORE} = \text{gehaltecijfer} + \frac{(\text{uitvoeringscijfer} + \text{cijfer voor artistieke interpretatie})}{2} - \text{neutrale aftrekken}$$

Een voorbeeld:

Gehaltecijfer:	8,6
Uitvoeringscijfer:	6,8
Cijfer voor artistieke interpretatie:	5,4
Neutrale aftrek:	-0,5

Berekening: $8,6 + (6,8+5,4)/2 = 8,6 + 6,1 = 14,70$

Eindcijfer: $14,70 - 0,5$ (neutrale aftrek) = **14,20 punten**

4.1. Toelaatbare verschillen tussen de twee middelste scores

Het verschil in punten tussen de twee middelste scores voor uitvoering of artistieke interpretatie mogen niet groter zijn dan:

0,3 als het rekenkundig gemiddelde groter is dan 9,00 punten
0,5 als het rekenkundig gemiddelde tussen de 8,00 en 8,95 punten ligt
1,0 als het rekenkundig gemiddelde tussen de 6,00 en 7,95 punten ligt
1,5 als het rekenkundig gemiddelde kleiner is dan 6,00 punten

* Het IRV heeft aangegeven, dat de toelaatbare verschillen nog worden aangepast in de volgende versie van de CoP 2023+. Dit omdat nu niet duidelijk is, wat het toelaatbare verschil is bij een rekenkundig gemiddelde van precies 9.00 punten, 8.00 punten en 6.00 punten.

Als het puntenverschil zich binnen het toelaatbare bereik bevindt, moet de hoofdjury het uitvoeringscijfer of het cijfer voor artistieke interpretatie berekenen uit de twee middelste scores.

Als het puntenverschil groter is dan hierboven aangegeven bereik, dan is de hoofdjury verplicht om een jurybespreking bijeen te roepen. Tijdens de jurybespreking lichten de juryleden hun scores toe, berekenen zij deze opnieuw indien nodig, en geven een nieuwe score. Als na de jurybespreking het puntenverschil nog steeds te groot is, dan berekent de hoofdjury het uitvoeringscijfer of cijfer voor artistieke interpretatie als het rekenkundig gemiddelde van de twee middelste scores. (NB: in dit geval moet op de uitslagenlijst aangetekend worden dat het uitvoeringscijfer of het cijfer voor artistieke interpretatie door de hoofdjury is vastgesteld).

4.2. Bepaling van het eindcijfer van een oefening

4.2.1. Veranderen van individuele scores en eindcijfers

Wijzigen van uitvoeringsscores of scores voor artistieke interpretatie

- Als de jury bijeen wordt geroepen vanwege een te groot verschil tussen de twee middelste uitvoeringsscores of de twee middelste scores voor artistieke interpretatie, dan is het desbetreffende juryleden toegestaan hun score te wijzigen na de bespreking.
- Als de jury bijeen wordt geroepen voordat de uitvoeringsjury en de jury voor artistieke interpretatie hun scores hebben ingeleverd bij de hoofdjury, dan is het toegestaan de score te wijzigen na het bespreekmoment.
- Als de jury bijeen wordt geroepen nadat de uitvoeringsjury en de jury voor artistieke interpretatie hun scores hebben ingeleverd zonder dat het verschil van de middelste scores te groot is, wordt het uitvoeringscijfer en het cijfer voor artistieke interpretatie niet aangepast. (Uitzondering: een rekenkundige fout in de uitvoeringsscore of score voor artistieke interpretatie, zie volgend punt).
- Als een jury een vergissing ontdekt in zijn/haar berekening voor uitvoering of artistieke interpretatie voordat de hoofdjury het eindcijfer heeft berekend en

doorgegeven, dan geeft het jurylid onmiddellijk de vergissing door aan de hoofdjury en levert zijn/haar juiste score in.

- Er is geen wijziging meer toegestaan in de individuele scores voor uitvoering en artistieke interpretatie zodra de hoofdjury het eindcijfer heeft berekend en doorgegeven.

NB: het is de trainers/gymnasten niet toegestaan protest in te dienen tegen het gegeven uitvoeringscijfer of cijfer voor artistieke interpretatie.

Wijzigen van het gehaltecijfer

Als de gehaltejury een fout in zijn/haar berekening ontdekt, dan geeft hij/zij dat door aan de hoofdjury. Na overleg met de hoofdjury kan de score worden aangepast. Dit kan alleen als het eindcijfer nog niet is berekend en vastgesteld. Anders is een wijziging in het gehaltecijfer niet meer toegestaan.

Mogelijkheid om protest in te dienen tegen het gehaltecijfer door de trainer

Het wordt de gymnasten aangeraden om een gedetailleerde lijst met gehalteonderdelen in te leveren voorafgaande aan de wedstrijd (zie specifieke richtlijnen per wedstrijd).

Zodra het gehaltecijfer wordt getoond door de jury, maar voor het eindcijfer bekend gemaakt is, is het de trainer toegestaan bij de gehaltejury te informeren welk(e) gehalte-element(en) niet is/zijn erkend.

Als alle gehalte-elementen zijn erkend, is het de trainer toegestaan de gehaltejury te verzoeken het gehaltecijfer opnieuw te berekenen. In dit geval kan de gehaltejury de berekening controleren en, zo nodig, het gehaltecijfer corrigeren.

Als het protest van de trainer een interpretatie betreft (bijv. erkenning of geen erkenning van een gehalte-element aangaande de uitvoering) dan wijst de gehaltejury het protest af en is verdere discussie niet toegestaan.

Als de trainer een groot bezwaar heeft tegen het gehaltecijfer is de enige optie om een officieel geschreven protest in te dienen (zie de IRV Competition Rules). Als het protest gegrond is, zal het gehaltecijfer aangepast worden. Een geschreven protest kan alleen ingediend worden als voorafgaand aan de wedstrijd de gehaltelijst van de oefening is ingeleverd. Het gebruik van videobeelden is niet toegestaan.

4.2.2. Correctie van het eindcijfer of wedstrijdresultaat

Correctie van het eindcijfer

Een correctie van het eindcijfer van de gymnast is nodig als:

- er een aanwijsbare fout is gemaakt in de berekening van de hoofdjury (bijv. onjuiste berekening van het rekenkundig gemiddelde tussen de cijfers van de



uitvoeringsjury of jury voor artistieke interpretatie, onjuist optellen van de scores voor uitvoering, gehalte en artistieke interpretatie).

- er een aanwijsbare fout is gemaakt bij het invoeren van de juryscores of het eindcijfer in het computersysteem.
- het geschreven protest tegen het gehalte gegrond is.

Correctie van het wedstrijdresultaat

Een correctie van het wedstrijdresultaat is nodig als:

- er een aanwijsbare fout is gemaakt bij de optelsom van de juryscores.
- er een aanwijsbare storing in het elektronisch scoresysteem.
- er een aanwijsbare menselijke fout is gemaakt in de resultatenlijst.

5. Beoordeling van oefeningen en sprongen

Bij het berekenen van het eindcijfer van een vrije oefening bij spiralen, rechthoek zonder muziek en sprong is het maximumaantal behaalbare punten als volgt verdeeld:

Gehalte: 10,00

Uitvoering: 10,00

Maximumscore: 20,00

Bij het berekenen van het eindcijfer van een vrije oefening bij rechthoek op muziek is het maximumaantal behaalbare punten als volgt verdeeld:

Gehalte: 10,00

Uitvoering en artistieke interpretatie: 10,00

Maximumscore: 20,00

5.1. Bepalingen betreffende de taken van de hoofdjury

5.1.1. Rechten en plichten van de hoofdjury

Algemene taken

- De hoofdjury is verantwoordelijk voor de correcte en eerlijke beoordeling door zijn/haar jurypanel.
- De hoofdjury moet daarom een schatting hebben van de uitvoeringsscore van elke oefening (bijvoorbeeld ten opzichte van de voorgaande oefeningen) om een uitgangspunt te hebben voor discussie in geval van een juryvergadering.
- De hoofdjury is ook verantwoordelijk voor de neutrale aftrekken, evenals voor de timing van hoelang het duurt voordat een gymnast zijn/haar oefening begint, de lengte van eventuele onderbrekingen en de totale lengte van een oefening in rechthoek op muziek.

Samenwerking met de wedstrijdleiding

- De hoofdjury is de schakel tussen de juryleden en de wedstrijdleiding en kan de wedstrijdleiding inschakelen om problemen en verstoringen op te lossen.
- De hoofdjury legt verantwoording af aan de wedstrijdleiding over het werk van het jurypanel en de afhandeling van eventuele incidenten.

Verdere taken

Tot de verantwoordelijkheden van de hoofdjury behoren verder:

- Het ondersteunen van juryleden bij beantwoording van wedstrijd specifieke vragen, om zo een correcte beoordeling te verzekeren.
- Het controleren van de door de juryleden gegeven scores, waaronder het controleren op het toegestane verschil tussen de twee middelste scores.
- Het berekenen en controleren van het correcte eindcijfer.
- Het controleren van de correcte notatie van scores op de jurybriefjes, dan wel correct invoeren daarvan via elektronische hulpmiddelen.
- Het vaststellen van een eigen uitvoeringsscore om te gebruiken als uitgangspunt bij een eventuele jurybespreking.
- Het samenroepen van het jurypanel voor een jurybespreking.

- Het samenroepen van het jurypanel met als doel om scores aan te passen bij een te groot verschil tussen de twee middelste scores.
- Het geven van een teken (door handopsteken) aan de gymnast aan het begin en einde van een oefening bij rechthoek en spiralen en aan het begin en einde van iedere sprong.
- Het toestemming geven om een oefening over te doen (bijvoorbeeld in geval van een technisch defect, hindering, of na overleg met de juryleden en de wedstrijdleiding).
- Het onderbreken van een oefening als het rad de veiligheidszone verlaat.
- Het controleren van de tijd bij het toepassen van de 30-secondenregel na een val of onderbreking.
- Het uitstel geven van de 30-secondenregel en informatie vragen aan de gymnast of trainer.
- Het afbreken van een oefening.
- Neutrale aftrek toepassen op het eindcijfer.
- Het tonen/mededelen/doorgeven van het eindcijfer.

5.1.1.1. *Beginnen/onderbreken/afbreken van een oefening of sprong*

Beginnen van een oefening

De hoofdjury geeft door handopsteken het startsein voor een vrije oefening of sprong. De gymnast moet dan binnen 15 seconden zijn/haar oefening beginnen (zie de bepalingen per discipline voor specifieke bepalingen over het beginnen van een vrije oefening of sprong).

Omgaan met onderbrekingen van een oefening

Een onderbreking kan plaatsvinden na een val, als het rad de veiligheidszone verlaat, of in geval van hindering of een technisch defect.

De hoofdjury moet een oefening onderbreken als het rad de veiligheidszone verlaat (bijzonder geval: rechthoek op muziek, zie RU 7.2.3).

De hoofdjury moet de oefening onderbreken door handopsteken en door de gymnast en trainer mondeling te informeren over de onderbreking.

Bij het onderbreken van een oefening vanwege het verlaten van de veiligheidszone, vraagt de hoofdjury de gymnast om zijn/haar rad opnieuw binnen de wedstrijdbaan op te stellen en de oefening te vervolgen. De **hoofdjury** past aftrek toe voor het verlaten van de veiligheidszone (zie AB 5.1.1.5).

De hoofdjury onderbreekt de oefening ook als tijdens een rechthoek- of spiraaloefening of sprong zich een obstakel bevindt in de baan van het rad (bijvoorbeeld een andere gymnast, rad, fotograaf, etc.). In dergelijke gevallen wordt geen aftrek toegepast door de jury en mag de gymnast vanaf het punt van onderbreken de oefening vervolgen.

De 30-secondenregel

De gymnast moet binnen 30 seconden na de onderbreking de oefening hervatten. De hoofdjury geeft met tussenpozen van 10 seconden de resterende tijd aan. Een uitzondering is, wanneer de onderbreking wordt veroorzaakt door een obstakel. In dit geval moet het obstakel eerst worden verwijderd, voordat de gymnast verder kan gaan met diens oefening. Voor nadere bepalingen met betrekking tot onderbreking van een oefening, zie de specifieke hoofdstukken per discipline.

Afbreken van een oefening

De hoofdjury is verplicht om een oefening af te breken, als zich drie van de onderstaande gebeurtenissen hebben voorgedaan (hetzij drie keer hetzelfde soort gebeurtenis of een combinatie van gebeurtenissen):

- Val
- Hulpverlening door de trainer
- Verlaten van de veiligheidszone door het rad.
- Het rad komt overeind tot stand op 2 hoepels tijdens de vrije oefening (spiralen – dit inclusief de drie wissels, SPI 3.2.2).

De hoofdjury moet de oefening onderbreken door handopsteken en door de gymnast mondeling te vragen een eindpose in te nemen. Alle juryleden stoppen direct met jureren. De gymnast moet een eindpose innemen om de oefening te beëindigen. Deze eindpose wordt niet beoordeeld door de jury, maar het niet innemen van een eindpose leidt wel tot aftrek voor een ontbrekende eindpose.

Als na een onderbreking de gymnast niet binnen 30 seconden de oefening hervat, breekt de hoofdjury de oefening af.

De hoofdjury breekt ook de oefening af, als een gymnast probeert het rad om te wisselen nadat hij/zij de oefening is begonnen. Het wisselen van rad is alleen toegestaan tussen twee sprongen.

Als de gymnast geen gehoor geeft aan het stopteken van de hoofdjury, stopt het jurypanel op aangeven van de hoofdjury met jureren.

Voor nadere bepalingen met betrekking tot de voorwaarden waaronder een oefening wordt onderbroken, zie de specifieke hoofdstukken per discipline.

5.1.1.2. Neutrale aftrek

De hoofdjury past in de volgende gevallen neutrale aftrek toe:

Bij rechthoek en spiralen hebben oefeningen een minimum- en maximumlengte. Deze eisen kunnen teruggevonden worden in de hoofdstukken voor rechthoek (zie RU 5.1) en spiralen (zie SPI 4.1). De gehaltejury informeert de hoofdjury als de lengte van de oefening niet voldoet aan de eisen. Als een oefening te kort of te lang is, past de hoofdjury neutrale aftrek toe op het eindcijfer.

Bij rechthuis en spiralen zal de hoofdjury een neutrale aftrek toepassen als het rad buiten de veiligheidszone rolt. Als het rad gedurende opeenvolgende onderdelen buiten de veiligheidszone blijft, wordt de aftrek slechts één keer toegepast en kan deze slechts één keer per onderdeel worden afgetrokken.

Als de trainer de wedstrijdzone meer dan één keer betreedt bij rechthuis of spiralen (zie AB 2.2.2.), zal de hoofdjury een neutrale aftrek toepassen. Deze aftrek wordt één keer per jury-eenheid (= overgang + onderdeel) toegepast als de trainer het rad volgt of binnen de veiligheidszone blijft. Bij een val is de jury-eenheid niet voltooid en is de aftrek niet van toepassing.

In alle drie de disciplines (uitzondering voor rechthuis op muziek, zie RU 7.1.2) zal de hoofdjury een neutrale aftrek toepassen als de gymnast de oefening niet binnen 15 seconden na het teken van de hoofdjury start.

Deze regel geldt voor elke sprongpoging afzonderlijk.

Discipline-specifieke neutrale aftrekken zijn te vinden in de betreffende hoofdstukken.

De volgende aftrekken zijn over het algemeen van toepassing:

	-0,1	-0,3	-0,5	-1,0
Gymnast heeft meer dan 15 seconden nodig om een oefening of sprong te beginnen na het teken van de hoofdjury (uitzondering voor rechthuis op muziek zie RU 7.1.2)				X
De trainer betreedt de wedstrijdzone meer dan één keer of beweegt/volgt het rad meer dan één onderdeel binnen de veiligheidszone (zie AB 2.2.2)			X per onderdeel	
Er bevinden zich twee trainers tegelijk in de wedstrijdzone (zie AB 2.2.2)			X per onderdeel	
Het rad rolt uit de wedstrijdzone, maar blijft binnen de veiligheidszone (slechts één aftrek per onderdeel en gebeurtenis, zie hierboven)		X per onderdeel, per keer		
Het rad rolt uit de veiligheidszone			X per keer	
Ontbrekend onderdeel (rechthuis en spiralen)				X per onderdeel

5.2. Bepalingen betreffende de taken van de gehaltejuryleden

5.2.1. Rechten en plichten van de gehaltejury

Algemene taken

- De gehaltejury is verantwoordelijk voor het berekenen van het gehaltecijfer van een oefening of sprong. Voor iedere discipline geldt een mogelijke maximumscore van 10,00 punten.
- Het is de plicht van de gehaltejury om alle oefeningen correct, efficiënt en onafhankelijk te beoordelen.
- De gehaltejury moet de aanwijzingen van de hoofdjury volgen.
- Zij moeten klaar zijn als de hoofdjury het teken geeft dat de oefening kan beginnen.

Vastleggen van de oefening

- Beide gehaltejuryleden zijn verplicht om zowel de technische waardering van de oefening op te schrijven, als de bonus voor geturnde structuurgroepen bij spiralen en rechthoek, en om hun scores te vergelijken.
- De gehaltejury vergelijkt de gerekende gehaltescore van de oefening of sprong met de gehaltelijst ("pocket card") die is ingeleverd door de gymnast. Deze geldt als uitgangspunt om eventuele problemen op te lossen.
- De gehaltejury bepaalt het gehaltecijfer van de oefening of sprong en tonen of vertellen deze.

Bepalen en bekendmaken van het erkennen of niet erkennen van gehalte-elementen

- De gehaltejury stelt bij spiralen en rechthoek de lengte van de oefening vast (let op voor herhalingen!) en maken dit bekend aan de hoofdjury, om duidelijk te maken of de oefening te weinig of te veel onderdelen of te veel banen bevat.
- Zij informeren de uitvoeringsjuryleden in gevallen waar het erkennen of niet erkennen van gehalte-elementen invloed heeft op de aftrek van de uitvoeringsjury (bijvoorbeeld de heuphoek bij sprong, erkenning van de kleine spiraal, etc.).
- Als de gehaltejuryleden het onderling niet eens zijn, bepaalt gehaltejury 1 het gehaltecijfer.
- Als de gehaltejury het niet eens is met de uitvoeringsjury (bijvoorbeeld in geval van de erkenning van de kleine spiraal), is de beslissing over het erkennen of niet erkennen de verantwoordelijkheid van de gehaltejuryleden, of gehaltejury 1.

Samenwerking met de hoofdjury

- De gehaltejury ondersteunt de hoofdjury in zijn/haar taken en wijst hem/haar op eventuele schending van de reglementen door de gymnast of trainer (bijvoorbeeld het onderbreken van een oefening als gevolg van een val of een rad die uit de veiligheidszone rolt).
- De gehaltejury heeft tegenover de hoofdjury een adviserende taak, maar neemt geen besluiten die de verantwoordelijkheid zijn van de hoofdjury.

- De gehaltejury heeft niet het recht om een jurybespreking samen te roepen of de discussie te leiden bij verschil van mening. De hoofdjury mag echter wel de gehaltejury om advies vragen bij een discussie.
- Als er verschil van inzicht is tussen de hoofdjury en de gehaltejury over het erkennen of niet-erkennen van het gehalte, is de beslissing uiteindelijk aan de gehaltejuryleden, of gehaltejury 1.

5.2.2. Berekenen van het gehaltcijfer bij sprong

Bij het onderdeel sprong wordt de berekening van het gehaltcijfer gebaseerd op de Sprongcatalogus en wordt later in dit document gedetailleerd beschreven.

Bij het onderdeel sprong voert de gymnast twee sprongen uit. Deze sprongen kunnen hetzelfde zijn of verschillen. Beide sprongen worden onafhankelijk van elkaar beoordeeld.

Bij wedstrijden georganiseerd door het IRV telt het beste van de twee scores voor het eindcijfer.

5.2.3. Berekenen van het gehaltcijfer in rechthoek en spiralen

Het gehaltcijfer (max. 10 punten) in rechthoek en spiralen bestaat uit een technische score (max. 8 punten) en een score van vervulde structuurgroepen (max. 2 punten):

$$\text{Gehaltcijfer (max. 10)} = \text{technische score (max. 8)} + \text{vervulde structuurgroepen (max. 2)}$$

5.2.3.1. Berekenen van de technische score in rechthoek en spiralen

Alle elementen die opgenomen zijn in de gehaltcatalogus voor rechthoek en spiralen zijn gecategoriseerd in 0-, A-, B-, C-, D- of E-gehalte, waarbij 0-elementen geen gehaltewaarde hebben en E-elementen de hoogste gehaltewaarde (1,0 punten).

De gehaltewaardes tussen de elementen zijn als volgt verdeeld:

0	A	B	C	D	E
0,0	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0

Om de technische score van een oefening te berekenen worden de 8 hoogste gehalte-elementen geteld, ongeacht of zij 0, A, B, C, D of E zijn. Deze bepaling is van toepassing op spiraaloefeningen en oefeningen rechthoek zonder en met muziek geturnd. Extra geturnde gehalte-elementen worden niet meegeteld. De volgorde waarin de gehalte-elementen worden geturnd heeft geen invloed op de berekening van de technische score. Meer informatie over hoe het gehalte moet worden berekend, staat beschreven in de bijlage (RU A5 en SPI A6).

Voorbeeld:

Een gymnast toont een oefening die de volgende gehalte-elementen bevat:

A	A	C	D	E	D	C	B	A	B	C	D
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

De 8 hoogste gehalte-elementen worden geteld voor het gehaltcijfer:

A	A	C	D	E	D	C	B	A	B	C	D
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

De technische score wordt als volgt berekend:

$$1 \times E = 1.0$$

$$3 \times D = 2.4$$

$$3 \times C = 1.8$$

$$1 \times B = 0.4$$

Technische score = 5.6 punten

5.2.3.2. Bonus voor voldoen aan structuurgroepen

In aanvulling op de gehaltewaardes van de elementen wordt het aantal structuurgroepen waaraan wordt voldaan geteld. Voor elk uitgevoerde structuurgroep ontvangt de gymnast een bonus van 0.2 punten van de gehaltejury. Voor zowel rechtuit en spiralen zijn 10 structuurgroepen vastgesteld. De structuurgroepen staan beschreven in de discipline specifieke hoofdstukken voor rechtuit en spiralen. De erkenning van de structuurgroepen worden alleen toegekend aan elementen met een B-waarde of hoger. Voor A-elementen is geen structuurgroep toegekend.

NB:

Elementcombinaties binnen één eenheid kunnen meerdere structuurgroepen bevatten. Dit betekent dat een gymnast met het uitvoeren van één onderdeel aan meerdere structuurgroepen kan voldoen!

De bonus van een bepaalde structuurgroep wordt eenmalig toegekend. Het uitvoeren van meerdere onderdelen uit dezelfde structuurgroep wordt niet beloond met een aanvullende bonus.

Elke structuurgroep mag in een vrije oefening slechts drie keer worden getoond. De onderdelen uit dezelfde structuurgroep die meer worden geturnd zullen niet erkend worden door de gehaltejury.

NB:

Als elementen van dezelfde structuurgroep meer dan 3 keer worden getoond, kan het 4e element van deze structuurgroep het betreffende onderdeel of uitsprong niet meer ophogen.

Voorbeeld 1:

B	B	C	D	E	D	C	B	B	B	C	D
I	IV	II	X	VII	I	II	VI	V	IV	IX	X

Voldane structuurgroepen: I, II, IV, V, VI, VII, IX, X

Waardering bonus: 1.6 punten

Dit betekent het volgende gehaltecijfer voor deze oefening:

1 x E = 1.0

3 x D = 2.4

3 x C = 1.8

1 x B = 0.4

Technische score = 5.6 punten

Bonus van de voldane structuurgroepen: 1.6 punten

Gehaltecijfer: 7.2 punten

Voorbeeld 2:

B	B	D	D	E	C	C	B	D	D	E	B
I	I	III	III	X	IV	III	V	VI	III	VII	X

In dit geval wordt structuurgroep III vier keer getoond. Dit heeft als gevolg dat het laatste onderdeel met structuurgroep III, een D-element, niet wordt meegenomen in de technische score. Het B-element wordt in plaats daarvan meegeteld.

Voldane structuurgroepen: I, III, IV, V, VI, VII, X

Waardering bonus: 1.4 punten

De berekening van het gehaltecijfer is daarom als volgt:

2 x E = 2.0

3 x D = 2.4

2 x C = 1.2

1 x B = 0.4

Technische score = 6.0 punten

Bonus van de voldane structuurgroepen: 1.4 punten

Gehaltecijfer: 7.4 punten

5.3. Bepalingen betreffende de taken van de uitvoeringsjury

5.3.1. Rechten en plichten van de uitvoeringsjury

Algemene taken

- De uitvoeringsjury is verantwoordelijk voor de beoordeling van de uitvoering van een oefening of sprong. Er is een maximumscore mogelijk voor de uitvoering van 10.0 punten voor elke discipline.
- Het is de taak van een uitvoeringsjury om alle rechttuit- en spiraaloefeningen of sprongen correct, snel en zelfstandig te beoordelen.
- De uitvoeringsjury moet de aanwijzingen van de hoofdjury en/of gehaltejury opvolgen.
- De uitvoeringsjury moet klaar zitten als de hoofdjury het startsein geeft voor de rechttuit- of spiraaloefeningen of sprong.

Berekenen en vastleggen van de aftrek

- De uitvoeringsjury legt de aftrek per eenheid vast om bij een jurybespreking in staat te zijn hun score uit te leggen.
- De uitvoeringsjury past hun score aan volgens de beslissing van de gehaltejury met betrekking tot het erkennen of niet erkennen van onderdelen of sprongen.

5.3.2. Algemene opmerkingen met betrekking tot de beoordeling van uitvoering

De maximale uitvoeringsscore van 10.0 punten kan alleen worden bereikt als de gymnast alle onderdelen of sprongen uitvoert met een hoge mate van esthetische en technische beheersing. Alle afwijkingen van de ideale uitvoering en alle technische fouten leiden tot aftrek door de uitvoeringsjury.

De oefening moet worden uitgevoerd in de gemarkeerde wedstrijd baan. Als dit niet gebeurt, volgt aftrek van het uitvoeringscijfer.

Als de optelsom van de aftrek voor uitvoering meer dan 10.0 punten bedraagt, dan is het niet mogelijk meer af te trekken. Er kan geen verdere aftrek worden gegeven.

Voor de jurering van de uitvoering wordt een oefening rechtuit, spiralen of sprong ingedeeld in eenheden. Alle uitvoeringsaftrek wordt binnen deze eenheden gegeven. De definitie van de eenheden per discipline staat beschreven in het desbetreffend hoofdstuk van dit document.

Alle (uitvoerings)aftrek is verdeeld in de volgende vier categorieën:

Kleine aftrek	Middelgrote aftrek	Grote aftrek	Val/ hulpverlenen
-0.1	-0.3	-0.5	-1.0

In elke eenheid bij rechtuit en spiralen, kan een maximum van 1.0 punten worden afgetrokken, ook al is het totaal van de losse aftrekpunten meer dan 1.0 punt. Dit betekent dat kleine, middelgrote en grote aftrekken kunnen worden opgeteld tot een maximum van 1.0 punt. In dezelfde eenheid kan bijvoorbeeld een kleine, een middelgrote en een grote aftrek worden toegepast, wat neerkomt op een totaal van 0.9 punt aftrek in deze eenheid. In elke eenheid kunnen meerdere aftrekken per lichaamsdeel worden gegeven. Als bijvoorbeeld de gymnast diens knieën twee keer buigt in hetzelfde centrale onderdeel in rechtuit of spiralen, wordt twee keer een middelgrote aftrek toegepast door de uitvoeringsjury. Bij een val of hulpverlening door de trainer wordt 1.0 punt afgetrokken en komt alle andere aftrek te vervallen in deze eenheid.

Bij sprong is er geen maximale aftrek per jury-eenheid. Alle kleine, middelgrote en grote aftrekken worden bij elkaar opgeteld. Binnen elke beoordelingseenheid kunnen meerdere aftrekken worden toegepast voor dezelfde lichaamsdelen.

5.3.3. Tabel met algemene uitvoeringsaffrekken

Onderstaande aftrekcategorieën zijn van toepassing op alle drie de disciplines. Tabellen met specifieke aftrek per discipline zijn opgenomen in desbetreffende hoofdstukken van dit document.

	-0.1	-0.3	-0.5	-1.0
Onjuiste hoofdpositie	X	X		
Onjuiste handpositie	X	X		
Onjuiste armpositie	X	X		
Onjuiste voetpositie	X	X		
Onjuiste beenpositie	X	X		
Onjuiste positie van de heupen	X	X		
Voeten niet parallel in dwarspositie in bindingen		X		
Afwijkingen in de ideale bückpositie (bij erkenning van het onderdeel)		X (>15°)	X (>30°)	
Afwijkingen in de ideale spagaat of splitpositie (bij erkenning door de gehaltejury; als de gehalte jury de spagaat/split niet erkent en het onderdeel afwaardeert volgt geen aftrek in de uitvoering)			X (>30°)	
Aanraken van de vloer met een hand of voet. (NB: bij sommige onderdelen is het aanraken van de vloer vereist)		X		
Het steunen van de vloer met hand of voet ter voorkoming van een val			X	
Val tijdens de oefening (zie specifieke bepalingen per discipline)				X
Ondersteuning van een trainer (ook verbale en non-verbale aanwijzingen!)				X
Ontbrekende eindpositie		X		

II.

Specifieke bepalingen voor rechtuit (RU)

Rechtuit (RU)

Hoofdstuk	Wat is aangepast
RU 4.1.3	Regels voor het hervatten van een oefening na een onderbreking in een rechtuit: De nummering van de bijlage is gecorrigeerd.
RU 5.1	De tabel met neutrale aftrekken bevat nu alleen de aftrekken die specifiek zijn voor rechtuit
RU 5.3.2	Vereiste structuurgroepen in rechtuit: Verduidelijking over bindingen in structuurgroep I
RU 6.1	Specifieke aftrekkingen door de uitvoeringjury in rechtuit: Nummering van de bijlage gecorrigeerd
RU 7.1.1	Uitsluiting van een gymnast die de muziekkeuzeregels overtreedt: duidelijkere woordkeuze
RU 7.2	Regels betreffende de taken van de hoofdjury in rechtuit op muziek: Aftrek toegevoegd voor technische kwaliteit van de muziek
RU 7.2.3	Tabel met neutrale aftrekken in rechtuit op muziek: Aftrek gespecificeerd voor het begin van een oefening
RU 7.2.3	Tabel met neutrale aftrekken in rechtuit op muziek: Aftrek toegevoegd voor technische kwaliteit
RU 7.6	Beoordeling van de artistieke interpretatie van oefeningen uitgevoerd met muziek: gecombineerde categorieën voor artistieke interpretatie (max. 2 punten per categorie)

1. De discipline rechtuit

In rechtuit wordt het rad in beweging gebracht op twee hoepels. De denkbeeldige verbindinglijnen van het raakvlak van de hoepels en de grond geven twee parallel lopende lijnen.

In rechtuit kunnen centrale en decentrale onderdelen worden geturnd door de gymnast.

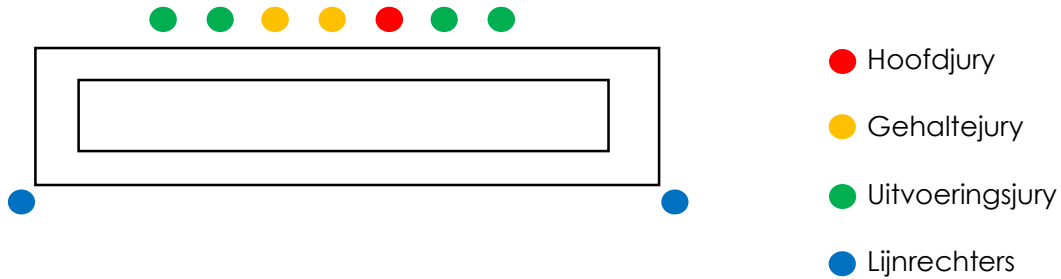
In **centrale** onderdelen bevindt het lichaamszwaartepunt zich gedurende het onderdeel voornamelijk in het midden van het rad en/of de contactpunten tussen de gymnast en het rad liggen ver uit elkaar.

In **decentrale** onderdelen bevindt het lichaamszwaartepunt zich gedurende het onderdeel voornamelijk aan de rand van het rad en/of de contactpunten tussen de gymnast en het rad bevinden zich dicht bij elkaar. Decentrale onderdelen worden in de bovenste en onderste fase geturnd. In de bovenste fase bevindt het grootste deel van het lichaamsgewicht zich boven de horizontaal door het rad middelpunt, terwijl in de onderste fase deze zich onder de horizontaal bevindt.

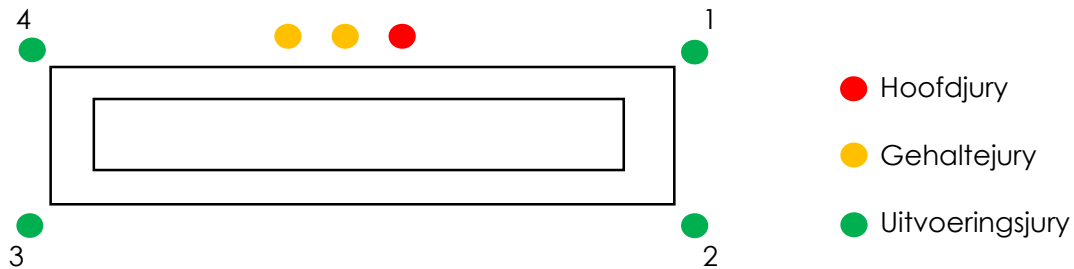
Rechtuit oefeningen kunnen zonder of met muziek worden uitgevoerd.

2. Opstelling van het jurypanel bij rechtuit

Het jurypanel zit meestal op een rij. Als dit het geval is, kan er gebruik gemaakt worden van twee lijnrechters, om aan te geven of de gymnast de wedstrijd baan of veiligheidszone verlaat (met bijvoorbeeld een hand-of vlagsignaal).



Het is ook mogelijk om de uitvoeringsjuryleden op de hoeken van de wedstrijd baan te laten zitten (buiten de veiligheidszone). In dit geval zijn lijnrechters niet nodig.



3. Gedragsregels voor gymnasten en trainers

3.1 Specifieke bepalingen voor het gebruik van matten

De gymnast mag voor de uitsprong van zijn/haar oefening een landingsmat gebruiken. De landingsmat dient voor het begin van de oefening buiten de wedstrijd baan klaar gelegd te worden. De landingsmat mag binnen of buiten de veiligheidszone geplaatst worden, maar wel zo dat deze niet met het rad in contact kan komen gedurende de oefening.

Vanaf de voorlaatste baan van de oefening mag de landingsmat door maximaal 4 helpers in de wedstrijd baan geduwd worden aan de zijkant of voorkant van het rad, zodat deze klaar ligt voor de uitsprong. De helpers mogen bij de mat blijven om te zorgen dat deze stabiel ligt en om kleine aanpassingen te maken direct voor de uitsprong.

Het is verboden om de landingsmat achter het rollende rad te dragen of te duwen of deze in de veiligheidszone te brengen om naar de andere kant van de wedstrijd baan te komen. De landingsmat moet op zo'n manier neergelegd worden, dat het rad alleen in contact met de landingsmat kan komen nadat de gymnast geland is.

Als het rad de landingsmat raakt voordat de gymnast geland is, worden de juiste aftrekken gegeven door de uitvoeringsjuryleden.

4. Beginnen, onderbreken en beëindigen van een rechttuit oefening

4.1 Beginnen en beëindigen van het jureren

4.1.1 Beginnen van het jureren

De gymnast wacht op het teken van de hoofdjury om de oefening te beginnen. Na dit teken heeft de gymnast 15 seconden om te beginnen.

De jury start met jureren van een rechttuit oefening zonder muziek zodra de gymnast het rad zelfstandig in beweging brengt, na het teken van de hoofdjury. Bij rechttuit met muziek start de jury met jureren bij de start van de muziek.

Zie RU 7.1.2 voor specifieke bepalingen aangaande de start van een rechttuit oefening met muziek.

4.1.2 Definitie van een val bij rechttuit

De gymnast belandt op de grond (tussen de hoepels of buiten het rad), terwijl dit geen voorgeschreven onderdeel is van het onderdeel dat wordt uitgevoerd. De handen of voeten van de gymnast kunnen nog steeds contact maken met het rad, maar de oefening wordt onderbroken. De gymnast moet een manier vinden om de oefening na deze onderbreking te hervatten.

- Ook als de gymnast op de grond stapt om van staande positie te veranderen nadat hij in het rad is gestapt om de oefening te starten, wordt dit als een val beschouwd.
- Hulp van de trainer kan ook als een mislukking worden beschouwd, bijvoorbeeld: als de trainer de gymnast of het rad aanraakt om een val te voorkomen en te voorkomen dat de gymnast zichzelf verwondt. Dit geldt ook voor gevallen waarin de trainer de gymnast of het rad aanraakt en de gymnast vervolgens de oefening onderbreekt. In deze gevallen horen de hulp van de trainer en de val bij elkaar en wordt er slechts één grote aftrek toegepast (zie AB 5.3.3).
- Een val in relatie met de uitsprong wordt geteld als de gymnast in een zittende positie landt, d.w.z. voeten en billen raken tegelijkertijd de mat/vloer. Er is ook sprake van een val als de gymnast op handen en voeten/knieën tegelijk landt, of in een liggende positie (zie RU 6.1).

4.1.3 Bepalingen voor het hervatten van een oefening na een onderbreking in rechttuit

Als een oefening na een onderbreking hervat wordt, is het nodig om onderscheid te maken tussen de volgende gevallen:

- De oefening hervatten met een onderdeel in één of beide bindingen
- De oefening hervatten met een centraal onderdeel zonder bindingen
- De oefening hervatten met een decentraal onderdeel

De volgende zaken zijn van toepassing als een oefening wordt hervat met een onderdeel in één of beide bindingen, of met een centraal onderdeel zonder bindingen.

- De gymnast of trainer kan het rad opnieuw uitlijnen conform de Algemene Bepalingen (AB).
- De gymnast plaatst één of beide voeten in de binding(en).
- De gymnast gaat zonder hulp van de trainer verder met de oefening: de gymnast zet het rad zelfstandig in beweging, bijv. met een zijwaartse parallelstand, enkele of dubbele staande schommel (voor definitie van staande schommel, zie Bijlage RU **A4**).
- De gymnast vervolgt de oefening met hulp van een trainer: de trainer mag de gymnast helpen om in de juiste beginpositie te komen (bijv. reuzenbrug). In dit geval mag de trainer actief assisteren (inclusief het aanraken van het rad), voordat de gymnast zelfstandig verder gaat met de oefening.

Juryleden:

Er worden geen aftrekken gegeven als de gymnast de oefening hervat met hulp van een trainer. De jury start weer met jureren bij het volgende zelfstandig geturnde onderdeel of overgang.

Het volgende is van toepassing als een oefening wordt hervat met een decentraal onderdeel zonder bindingen.

• **Optie 1 – Zelfstandig de oefening hervatten**

De gymnast kan het rad vanuit een staande positie vanaf de vloer/hoepel of greep/sport vastpakken. Bij grote raderen mag de gymnast hierbij springen.

- De gymnast kan dan direct doorgaan met een bovenfase (bijv. rol door de armen achterwaarts, hurkstand op het bovenste plankje) gevolgd door een onderfase en de rest van de oefening.

Jury:

De uitvoerings- en gehalte juryleden starten direct weer met jureren.

- De gymnast gebruikt een overgang naar keuze (gelopen, gehurkt...) om de gewenste uitgangspositie (bijv. schredenstand op de plankjes) te bereiken. Gebruik makend van een enkele of dubbele schommel voert de gymnast de gewenste bovenfase uit om met de oefening verder te gaan.

Jury:

De uitvoeringsjury rekent geen kleine aftrekken voor de staande schommel.
Uitzondering: als de gymnast opnieuw valt, wordt er opnieuw 1.0 punt afgetrokken.
Als de gymnast meer dan een dubbele schommel gebruikt, zal een grote aftrek gerekend worden.
De gehaltejury start direct weer met jureren.

• **Optie 2 – Met hulp van een trainer de oefening hervatten**

- De trainer houdt het rad vast, terwijl de gymnast zijn/haar positie inneemt voor een bovenfase.
- De trainer 'trekt' de gymnast in een bovenfase, waarbij het rad ongeveer een halve rotatie voltooid. De trainer mag zijn/haar voeten op één of meer sporten zetten om dat voor elkaar te krijgen. De trainer mag hierbij tevens het rad meermaals vastpakken of door de handen laten glijden.

Jury:

Er worden geen aftrekken gegeven als de gymnast de oefening hervat met hulp van een trainer. De jury start weer met jureren bij het volgende zelfstandig geturnde onderdeel of overgang.

Uitlijnen van het rad bij hervatten van de oefening/ richtingswissel/ nieuwe baan:

Bij het hervatten van een oefening kan de rolrichting van het rad als volgt zijn:

- De gymnast hervat de onderbroken oefening zo (na het rad één rotatie teruggedrold te hebben, indien van toepassing), dat hij/zij verder gaat in dezelfde richting als het rad rolde voor de onderbreking. Dit geldt ook als de onderbreking plaatsvond in de bovenfase aan het einde van een baan. In dit geval telt de gehaltejury geen nieuwe baan.
- De gymnast hervat de onderbroken oefening zo, dat hij/zij verder gaat in de andere richting als het rad rolde voor de onderbreking of als hij/zij het rad meer dan één rotatie terugrolt. In deze gevallen telt de gehaltejury wel een nieuwe baan.

Voordat de gymnast zijn/haar oefening hervat, mag de gymnast of trainer aan de gehaltejury vragen of het laatst geturnde onderdeel voor de onderbreking wordt erkend.

4.1.3.1 *Hoe de jury de onderbreking van de oefening beoordeeld*

- Als het onderdeel niet erkend is:
 - Het onderdeel wordt niet meegerekend voor het gehalte of structuurgroepen.
 - Als het onderdeel aan het begin van een baan is, wordt het niet gerekend als een nieuwe baan, dat wil zeggen dat deze niet wordt meegerekend voor het toegestane aantal banen van een oefening.
 - Als het onderdeel waar de onderbreking plaatsvindt in het midden of einde van een baan is, wordt deze baan geteld als een van de banen in de oefening.
- De uitvoeringsjury hervat het jureren van de oefening, zodra de gymnast zelfstandig verder gaat (zie RU 4.1.2).
- De gehaltejury hervat het jureren van de oefening
 - ... als de gymnast de oefening hervat met een zelfstandig centraal onderdeel of een zelfstandig verrichte staande schommel (enkel of dubbel)
 - ... in de bovenfase, als deze bereikt is met hulp van een trainer.

Opmerking: Decentrale onderdelen waarvan de moeilijkheid zich bevindt in de onderste fase worden alleen erkend als de voorafgaande bovenfase zonder hulp van een trainer is bereikt.

- Elementen die met hulp van een trainer geturnd worden om de uitgangspositie voor het hervatten van de oefening te verkrijgen, worden niet geteld in de gehalte score en hiervoor worden geen aftrekken gegeven voor uitvoering.
- Als de gymnast opnieuw met de oefening begint of delen van de oefening herhaalt, zal het volgende van toepassing zijn: de herhaalde onderdelen worden niet geteld voor de gehalte score als ze al erkend zijn door de gehaltejury. Ze worden echter wel geteld voor het aantal toegestane banen en structuurgroepen van de oefening. De uitvoeringsjury zal wel voor fouten aftrekken.

In alle gevallen dient de gymnast de oefening binnen 30 seconden na een onderbreking hervatten (zie AB 5.1.1).

Voor speciale bepalingen ten aanzien van onderbrekingen van oefeningen met muziek zie RU 7.2.3.

4.1.4 Einde van het jureren

Het jureren stopt...

- ... als de gymnast na de landing van de uitsprong met beide benen gesloten staat
- ... als de gymnast niet binnen 30 seconden na een onderbreking de oefening hervat
- ... als de hoofjury de oefening beëindigd en de gymnast de gevraagde eindhouding heeft aangenomen.

4.1.4.1 *Een oefening beëindigen*

Als aanvulling op de Algemene Bepalingen (AB) dient de hoofjury een oefening rechtuit zonder muziek af te breken in de volgende gevallen:

- Als de gymnast driemaal in een centraal onderdeel terugrolt
- Na een derde extra schommel (zie Bijlage RU A6 voor de definitie van extra schommels)

Voor speciale bepalingen ten aanzien van het beëindigen van oefeningen met muziek zie RU 7.2.4.

5. De beoordeling van een rechthoek oefening

5.1 Lengte van rechthoek oefeningen

Een vrije oefening in rechthoek bestaat uit minimaal 8 onderdelen, maximaal 6 banen en een uitsprong. De uitsprong moet uiterlijk volgen in de 6^e baan (zonder extra richtingswissel). Het gevraagde minimum aantal onderdelen moet zonder herhaling bereikt worden.

- Als er te weinig onderdelen geturnd worden, worden de relevante aftrekken gegeven door de hoofdjury.
- Als de gymnast onderdelen herhaald, zullen deze niet tellen voor het gevraagde minimumaantal van 8 onderdelen, maar worden de relevante aftrekken gegeven door de hoofdjury.

Naast de neutrale aftrekken die in de algemene regeling (AB 5.1.1.2) zijn vastgelegd, zijn voor STL de volgende neutrale aftrekposten van toepassing:

	-0.1	-0.3	-0.5	-1.0
Ontbrekende uitsprong				X

- Als er onderdelen geturnd worden of de uitsprong plaatsvindt in of na de 7^e baan, worden hiervan het gehalte en de uitsprong niet geteld.
- De uitvoeringsjury beoordeelt alle onderdelen, ook als deze in of na de 7^e baan worden geturnd.
- Als de gymnast geen uitsprong turnt, omdat de hoofdjury de oefening beëindigd (bijv. na driemaal vallen), geldt er geen aftrek voor ontbrekende uitsprong.
- Als de gymnast een uitsprong turnt in of na de 7^e baan, wordt de aftrek voor ontbrekende uitsprong niet toegepast.

In alle gevallen informeert de gehaltejury de hoofdjury over het aantal missende onderdelen.

Voor bepalingen over de lengte van vrije oefeningen met muziek, zie de speciale bepalingen in RU 7.1.

5.2 Definitie van een eenheid in rechthoek

Om de uitvoering te beoordelen is een oefening verdeeld in verschillende eenheden.

Een eenheid in rechthoek bestaat uit de voorafgaande overgang en het navolgende onderdeel (zie Bijlage RU A3).

Bij decentrale elementen bestaan niet alle onderdelen uit een boven- en onderfase. De volgende bovenfases zijn reeds een op zichzelf staande eenheid:

- Een bovenfase direct voor een centraal onderdeel of centrale richtingswissel, of lopen in het rad, ook als het centrale deel niet uit een gehele rad rotatie bestaat (bijv. vrije knieëndraai (= bovenfase), brug voorwaarts (= centraal element))
Let op: In deze gevallen vervangt het centrale onderdeel de onderfase van de voorgaande bovenfase.
- Een bovenfase direct voor de uitsprong
- De uitsprong is een op zichzelf staande eenheid.

5.3 Bepalingen betreffende de taak van de gehaltejury in rechthoek

5.3.1 Tellen van gehalte onderdelen in rechthoek

Het tellen van gehalteonderdelen in rechthoek volgt de algemene bepalingen voor het tellen van gehalteonderdelen als beschreven in de Algemene Bepalingen van dit reglement (zie AB 5.1).

Zoals eerder genoemd, het gehalte van onderdelen geturnd in of na de 7^{de} baan tellen niet voor het gehalte.

5.3.1.1 Onderdelen tellen (gehalte onderdelen) in rechthoek











In rechthoek kunnen onderdelen, op zichzelf staande bovenfases en uitsprongen een gehaltescore hebben. Gehaltejuryleden tellen als volgt:

- Bij centrale onderdelen is de gehaltescore gekoppeld aan één radomwenteling.
- Bij decentrale onderdelen is de gehaltescore gekoppeld aan een bovenfase met een navolgende onderfase. Als de bovenfase geturnd wordt als richtingswissel (dat wil zeggen dat de onderfase plaatsvindt in een andere rolrichting) telt het gehele onderdeel als onderdeel van een nieuwe baan. De gehaltescore van het decentrale onderdeel is de hoogste score van de boven- of onderfase. [Zie https://wheelgymnastics.sport/recognition_of_a_lower_phase_in_straight_line/]
- In het geval van een gehalteonderdeel welke in de onderfase is uitgevoerd en die niet wordt meegeteld omdat de voorafgaande bovenfase een hogere moeilijkheidsgraad heeft, wordt de structuurgroep van de onderfase nog steeds meegeteld en is het ook mogelijk dat de onderfase het navolgende onderdeel opwaardeert. [Zie https://wheelgymnastics.sport/recognition_of_a_lower_phase_in_straight_line/]
- Als direct na een bovenfase een centraal onderdeel wordt geturnd, hebben de elementen in de bovenfase een op zichzelf staande gehaltescore en het navolgende centrale onderdeel heeft een eigen gehaltescore, waarbij het mogelijk is dat de elementen in de bovenfase het gehalte van het centrale onderdeel kunnen opwaarderen (zie Gehalte catalogus rechthoek).
- Als de gymnast een centrale richtingswissel turnt direct na een bovenfase, heeft de bovenfase een eigen gehaltescore.
- Als de gymnast vanuit een bovenfase de uitsprong doet, krijgen de bovenfase en de uitsprong een eigen, aparte gehaltescore, waarbij het mogelijk is dat het

element in de bovenfase het gehalte van de uitsprong opwaardeert (zie Gehalte catalogus rechtuit).

5.3.2 Vereiste structuurgroepen in rechtuit

Onderdelen met een B-gehalte of hoger hebben een structuurgroep. A onderdelen hebben geen structuurgroep.

I	Onderdelen of elementverbindingen in ten minste één binding	
II	Centrale onderdelen zonder bindingen	
III	Hoge rollen	
IV	Heupdraaien	
V	Andere draaien (bijv. knieëndraai, rugomzwaai, ellebogendraai, zitdraai)	
VI	Onderdelen en elementverbindingen met vrij hangende delen en/of kniependel	
VII	Onderdelen en elementverbindingen met hoog overhurken	
VIII	Statische elementen	
IX	Onderdelen met moeilijkheid in onderfase	
X	Speciale uitsprongen	

5.4 Herhaling van onderdelen en elementen in rechte en beoordeling door de jury

Oefeningen moeten zo samengesteld worden dat er geen herhaling optreedt van onderdelen of elementen. Een onderdeel kan als herhaling worden gezien, ook als er kleine verschillen in uitvoering of positie van het lichaam optreden. Het is daarom noodzakelijk om goed te definiëren wat wel en wat niet wordt gezien als herhaling.

Herhaling vindt plaats als een onderdeel of element twee of meer keren wordt getoond in een oefening.

In de volgende gevallen treedt herhaling van onderdelen of elementen op als er geen verschil in gehalte is tussen de variaties.

5.4.1. Definitie van herhaling van onderdeel of element

Centrale onderdelen

a. Dezelfde elementcombinatie turnen met verschillende overgangen zonder verschil in gehalte [geen verschil in gehalte =HERHALING]
Voorbeelden
<p>Element combinaties in bindingen: De gymnast turnt dezelfde elementen, de eerste keer met ompakken, en de tweede keer door onder een arm door te draaien</p> <p>Gesprongen handstand: De eerste keer met de benen in een hurkpositie gedurende de sprong, de tweede keer met de benen in een gespreide positie</p> <p>Vanuit een voorwaartse kniependel in een brug voorwaarts: De eerste keer als gestapte variant, de tweede keer met benen gesloten.</p>
b. Hetzelfde onderdeel of elementcombinatie turnen met verschillende voeten of handen zones [geen verschil in gehalte = HERHALING]
Voorbeelden
<p>Reuzen(hoepel)bruggen zonder bindingen: Reuzenbrug achterwaarts, de eerste keer staand op het achterste plankje, de tweede keer staand op een sport (of andere posities van handen of voeten in het rad)</p> <p>Handstand: Handstand variaties met verschillende posities van handen of voeten in het rad</p> <p>Vanuit achterwaartse heuphang met sprong vanaf de vloer in achterwaartse hoge ligsteun: De eerste keer staand op een dwarsgreep, de tweede keer staand op een greepsport</p>



c. Hetzelfde onderdeel of elementcombinatie turnen, eenmaal met handen aan een greep, plankje of dwarsgreep en eenmaal met handen aan de hoepels [geen verschil in gehalte = HERHALING]
Voorbeeld
Reuzen(hoepel)brug zonder bindingen: Reuzenbrug staand op het achterste plankje (aan de greep) en reuzenhoepelbrug staand op het achterste plankje (of andere standzones in het rad, waar het enige verschil is dat de gymnast de eerste keer een greep, plankje of greepsport vasthoudt en de tweede keer de hoepels.
d. Hetzelfde onderdeel of elementcombinatie turnen met verschillende greepsoorten [geen verschil in gehalte = HERHALING]
Voorbeeld
Ligsteun voorwaarts: De eerste keer met ondergreep, de tweede keer met bovengreep
e. Hetzelfde onderdeel turnen, eenmaal aan het eind van een baan en eenmaal in het midden van een baan [geen verschil in gehalte = HERHALING]
Voorbeeld
Vanuit een voorwaartse kniependel in een brug voorwaarts: De eerste keer als een richtingswissel, de tweede keer midden in een baan
f. Handstanden en bruggen zonder bindingen turnen staande op één of twee voeten [geen verschil in gehalte = HERHALING]
Voorbeelden
Gesprongen handstand: Gesprongen handstand variaties, de eerste keer met twee voeten afzetten en landen, de tweede keer met één voet afzetten en landen.
Reuzenbruggen zonder bindingen: Reuzen(hoepel)brug achterwaarts staande op twee benen en reuzen(hoepel)brug achterwaarts staande op één been met het andere been gebogen en de vrije voet tegen de andere knie.

g. Elementcombinaties zonder bindingen turnen die verschillende decentrale elementen combineren met hetzelfde centrale element [geen verschil in gehalte = HERHALING]

Voorbeelden

Als het decentrale element niet resulteert in een ander gehalte voor het centrale element zal dit als **herhaling** worden gezien.

Van heuphang met afzet van de grond achterwaarts in de hoge ligsteun achterwaarts:

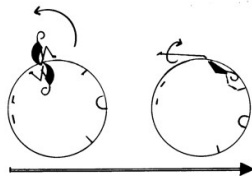
De hoge ligsteun kan alleen eenmaal als C-onderdeel en eenmaal als D-onderdeel geteld worden, onafhankelijk van welke variant in de bovenste fase geturd wordt.

Vanuit een voorwaartse kniependel in een voorwaartse brug:

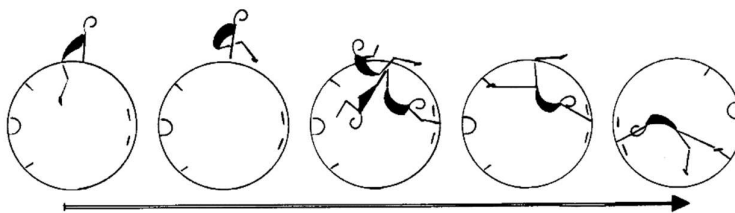
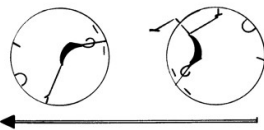
De brug kan alleen eenmaal als C-onderdeel en eenmaal als D-onderdeel geteld worden,

Illustratie

Als twee variaties van hetzelfde centrale element worden geturd in een oefening, zal het gehalte als volgt worden geteld:



decentraal B-element + D gehalte
(kniependelzwaai opgewaardeerd door voorafgaand B-element)



centraal B-element + geen verhoogd gehalte geteld

De tweede kniependelzwaai in de voorwaartse brug zal niet geteld worden, want dit is een herhaling.

Decentrale onderdelen

1. Herhaalde elementen in de boven- of onderfase [geen verschil in gehalte = HERHALING]
Voorbeelden
<p>Gegeven het feit dat een fase zelfstandig beslissend kan zijn voor het gehalte van een decentraal onderdeel, telt de herhaling van een boven- of onderfase daarom als element herhaling. De beslissende factor voor het herkennen van herhaling is of het kerngedeelte van de boven- of onderfase hetzelfde is. Verandering van de start of eind positie van een fase is niet voldoende voor een nieuwe variatie. Hetzelfde geldt voor beenhoudingen (gehurkt, gebückt of gehoekt) als er geen verandering in gehalte is. Een tweebeenige kniependel en een eenbeenige tellen ook als element herhaling.</p> <p>Hoge rollen: Hoge rol voorwaarts – de eerste keer in het midden van een baan met als eindpositie zittend en de tweede keer aan het eind van een baan met eindpositie staand op de plankjes</p> <p>Hoge rol achterwaarts tegen de rolrichting – de eerste keer tot spreidzit en de tweede keer tot ellenbogen hang</p> <p>Heupomzwaai: Dubbele heupomzwaai achterwaarts – de eerste keer in het midden van een baan eindigend in een heuphang en de tweede keer als een richtingswissel aan het eind van een baan eindigend in staand op de plankjes</p> <p>Kniependel:</p>
2. Herhaalde decentrale elementen eenmaal met de rolrichting mee en eenmaal tegen de rolrichting in, zonder verschil in gehalte [geen verschil in gehalte = HERHALING]
Voorbeelden
<p>Heupomzwaai: Heupomzwaai, heupafzwaai met ½^e draai – eenmaal in de rolrichting van het rad en de tweede keer tegen de rolrichting in</p> <p>Knieëndraai: Tweebeenige knieëndraai – eenmaal in de rolrichting van het rad en de tweede keer tegen de rolrichting in</p>

5.4.2. NIET tellend als herhaling van onderdeel of element

De volgende gevallen worden **niet** gezien als herhaling.

Centrale onderdelen

a. Hetzelfde onderdeel voor- en achterwaarts turnen [= GEEN HERHALING]
Voorbeeld
<p><u>Ligsteun:</u></p> <p>1^e onderdeel: Ligsteun voorwaarts</p> <p>2^e onderdeel: Ligsteun achterwaarts</p>
b. Een onderdeel met en zonder bindingen turnen [= GEEN HERHALING]
Voorbeelden
<p><u>Brug:</u></p> <p>1^e onderdeel: reuzenbrug achterwaarts in bindingen, staand op het achterste plankje handen aan de voorste greepsport.</p> <p>2^e onderdeel: reuzenbrug achterwaarts zonder bindingen, staand op het achterste plankje handen aan de voorste greepsport.</p>
c. Hetzelfde onderdeel met verschillend gehalte turnen [= GEEN HERHALING]
Voorbeelden
<p>Alle variaties van onderdelen, waarbij de variatie leidt tot een ander gehalte. Alle variaties kunnen echter maar eenmalig erkend worden met dat gehalte.</p> <p><u>Element combinaties in één binding met een dubbele draai:</u> Dezelfde element combinatie eenmaal met A gehalte en eenmaal met B gehalte (= met één vrije draai, zie rechthoek B -gehalte catalogus)</p> <p><u>Reuzenbruggen zonder bindingen:</u></p> <p>1^e onderdeel: reuzen(hoepel)brug voorwaarts (B gehalte), 2^e onderdeel: reuzenbrug voorwaarts aan de greepsport (C gehalte)</p> <p>1^e onderdeel: reuzenbrug voorwaarts aan de greepsport (C gehalte), 2^e onderdeel: reuzenbrug als D onderdeel met voorgaande bijzondere overgang (zie rechthoek D-gehalte catalogus).</p>

d. Hetzelfde onderdeel met verschillende spreidposities (voor, zij, achter of gekruist) [= GEEN HERHALING]

Voorbeeld

Parallelstand:

1^e onderdeel: parallelstand met één been opgespreid

2^e onderdeel: parallelstand met één been tegengespreid

e. Hetzelfde onderdeel met één of twee armen [= GEEN HERHALING]

Voorbeeld

Parallelstand aan de voorste hoepelgreep:

1^e onderdeel: parallelstand aan de voorste hoepelgreep

2^e onderdeel: éénarmige parallelstand aan de voorste hoepelgreep

Decentrale onderdelen

a. Hetzelfde element in de bovenfase, eenmaal in de rolrichting en eenmaal tegen de rolrichting, waarbij er een verschil in gehalte is [= GEEN HERHALING]

Voorbeeld

Hoge rol:

Bovenfase: hoge rol in de rolrichting (= B gehalte)

Bovenfase: hoge rol tegen de rolrichting (= C gehalte)

In dit geval is het belangrijk om onderscheid te maken tussen elementen die tegen de rolrichting geturnd worden en elementen die als richtingswissel worden geturnd. Degene die als richtingswissel worden geturnd, worden als in de rolrichting geteld en niet tegen de rolrichting van het rad in.

b. Hetzelfde element turnen als verschillende elementcombinaties in de bovenfase [= GEEN HERHALING]

Voorbeelden

In een bovenfase kan hetzelfde element twee of driemaal geturnd worden of met andere elementen. Het moet mogelijk zijn om de verschillende elementen in de combinatie te identificeren en te linken aan de relevante structuurgroepen. Combinaties worden niet verschillend beschouwd als er alleen een verschil is in start- of eindpositie.

Elementcombinaties met vrije kniependel achterwaarts is hoge zit achterwaarts:
 Bovenfase: Hoog overhurken voorwaarts, vrije kniependel achterwaarts in hoge zit achterwaarts (= D gehalte)
 Bovenfase: Achterwaartse knieëndraai, vrije kniependel achterwaarts in hoge zit achterwaarts (=D gehalte)

c. Een knieëndraai turnen, eenmaal eenbenig en eenmaal tweebenig [= GEEN HERHALING]

Voorbeelden

Knieëndraai:

Bovenfase: Achterwaartse knieëndraai

Bovenfase: Achterwaartse eenbenige knieëndraai

d. Speciaal geval: herhaling van een element in de bovenfase dat het gehalte van een navolgend onderdeel of uitsprong beïnvloed

De rechthoekige gehalte catalogus beschrijft gevallen waarbij een voorgaand element het gehalte van een onderdeel of uitsprong kan ophogen en het voorgaande element een eigen gehalte score heeft. Als dit voorgaande element herhaald wordt, wordt het gehalte van de herhaling niet geteld, maar zal het nog wel het gehalte ophogen van het navolgende onderdeel of uitsprong.

Voorbeeld 1:

- 1: De gymnast turnt een hoge rol achterwaarts tegen de rolrichting (C gehalte)
- 2: De gymnast herhaalt dit element in de bovenfase aan het eind van de oefening, direct voor een overslag voorwaarts als uitsprong.

Het herhaalde gehalte (hoge rol achterwaarts tegen de rolrichting (C gehalte)) zal de tweede keer niet worden geteld, maar het zal nog steeds het gehalte van de uitsprong verhogen; in dit geval tot een B (zie Rechthoekige B-gehalte catalogus).

Voorbeeld 2:

- 1: De gymnast turnt een hoekzit met afzet van de grond met een hele draai tot een element naar keuze (C-gehalte)
- 2: De gymnast herhaalt dit gehalteonderdeel later in de oefening en gaat verder met een kniependel achterwaarts tot hoge zit.

Het herhaalde gehalteonderdeel (hoekzit met afzet van de grond met een hele draai (C gehalte)) zal de tweede keer niet worden geteld, maar het zal nog steeds het gehalte van de kniependel achterwaarts tot hoge zit ophogen; in dit geval zal deze als D gehalte worden geteld (zie Rechthoekige D-gehalte catalogus).

5.4.3. Beoordeling door de jury

Er is geen specifieke aftrek voor herhaling op zich (dus er is geen aftrek voor het feit dat een onderdeel wordt herhaald), maar herhaling kan de uiteindelijke gehalte score beïnvloeden evenals de totale lengte van een oefening.

5.4.3.1. Beoordeling door de hoofdjury

- De hoofdjury bepaald de relevante neutrale aftrekken voor overtredingen van de lengte van een oefening conform de informatie van de gehaltejury.

5.4.3.2. Beoordeling door de gehaltejury

- Als de gymnast een onderdeel herhaalt, zal het gehalte hiervan slechts eenmaal (de eerste keer) worden erkend door de gehaltejury.
- Als de maximale lengte van een oefening (6 banen) wordt overschreden door herhalingen zullen de extra banen worden geteld als "te veel".
 - ➔ De gehaltejury informeert de hoofdjury hoeveel banen er te veel zijn geturnd (boven de toegestane 6).
- Herhaalde onderdelen tellen niet voor het minimumaantal onderdelen, dat wil zeggen, dat ze worden beschouwd als "missende onderdelen".
 - ➔ De gehaltejury informeert de hoofdjury over het aantal ontbrekende onderdelen.

5.4.3.3. Beoordeling door de uitvoeringsjury

- De uitvoeringsjury beoordeeld alle uitgevoerde onderdelen, inclusief herhalingen.

6. Juryaftrekken rechtuit

6.1 Specifieke aftrekken door de uitvoeringsjury in rechtuit

	-0.1	-0.3	-0.5	-1.0
De gymnast trekt (met de handen) de bindingen opnieuw aan na start van de oefening (gaat niet op voor rechtuit met muziek)			X	
Te ver doorrollen aan het eind van een baan (rad rolt voorbij de handgrepen)		X		
De positiewissel vindt niet plaats binnen de voorgeschreven overgangszone (Zie Bijlage Rechtuit A3)	X (kleine afwijking)	X (grote afwijking)		
Stilstaand rad (onderbreking beweging)	X (kort stilstaan)		X (langer stilstaan)	
Terugrollen in centrale onderdelen			X	
De gymnast turnt een enkele of meervoudige extra schommel (uitzondering RU-M) (→ Bijlage RU A4)			X (per eenheid)	
Afwijkingen van de ideale verticale positie in hoge bovenarmsteun of handstand (als erkend door de gehaltejury)		X (>15°)	X (>30°)	
De landingsmat wordt achter het rad aangedragen of gesleept, of wordt aanzienlijk bewogen binnen de wedstrijd baan of veiligheidszone, of de landingsmat wordt door meer dan 4 personen gedragen.			X	
Het rad raakt de landingsmat voordat de gymnast geland is na de uitsprong			X	
Het rad raakt de landingsmat tijdens de oefening voordat de gymnast de uitsprong turnt.				X
De trainer raakt de gymnast of het rad aan, voordat de gymnast is geland na de uitsprong.				X
Ongecontroleerde lichaamsbewegingen na landing van een uitsprong of sprong ("schudden" van het lichaam)	X (kleine correctie)	X (grote correctie)		
Ongecontroleerde armbewegingen na landing van een uitsprong of sprong	X (kleine correctie)	X (grote correctie)		
Stappen bij landing van een uitsprong of sprong (zie beschrijving hieronder)	X	X	X	

Val na uitsprong				X
Gymnast raakt met de handen de vloer bij de landing		X		
Heupen beneden knieën na landing			X	

Stappen bij landing

Kleine stap (kleiner dan schouderbreedte): -0,1

Grote stap (groter dan schouderbreedte): -0.3

Als er sprake is van meer dan één stap worden de aftrekken voor de stappen bij elkaar opgeteld.

Als er sprake is van een val nadat de gymnast stappen heeft gezet, wordt alleen de aftrek voor de val toegepast.

7. Bepalingen voor rechthout op muziek

7.1 Algemene informatie

De oefening moet voldoen aan de volgende criteria:

- De oefening dient tussen **2:30 minuten en 3:15 minuten** te duren.
- Het is toegestaan de oefening te beginnen met een signaal (een piep) om zo de gymnast de mogelijkheid te bieden zich voor te bereiden op het begin van de oefening. Het signaal telt niet mee bij de berekening van de lengte van de oefening.
- Een oefening rechthout op muziek die wordt uitgevoerd zonder muziek (om welke reden dan ook) krijgt automatisch een score van 0,00 punten.

7.1.1 Keuze van de muziek

Bij het uitzoeken van de muziek is het de verantwoordelijkheid van elke gymnast om te bepalen of de muziek geschikt is voor een wedstrijd en de ernst van het Rhönradturnen. Als dit niet het geval is, heeft de wedstrijdleiding het recht om de gymnast uit te sluiten van deelname.

Gymnasten moeten rekening houden met de volgende factoren als ze hun muziekkeuze maken:

- De gymnasten moeten kiezen voor instrumentale muziek, waarbij het gebruik van de stem is toegestaan (zonder woorden of tekst).
- Het is toegestaan om muziek te gebruiken met speciale geluiden en geluidseffecten, zolang er recht gedaan wordt aan het karakter van de wedstrijd en de ernst van de sport.
- Applaus en toejuichingen zijn niet toegestaan.
- Het is niet toegestaan om een nationaal volkslied te gebruiken of de muziek te gebruiken om een politiek standpunt uit te dragen.

Een overtreding van de bepalingen bij het maken van de muziekkeuze **kan leiden tot uitsluiting van de gymnast door de hoofdjury in overleg met de wedstrijdleiding**. Als dit het geval is moet de hoofdjury de wedstrijdleiding onmiddellijk op de hoogte stellen. Kleine overtredingen van de bepalingen met betrekking tot de muziekkeuze (bijv. korte stukken met tekst/applaus enz.) kunnen leiden tot aftrek door de jury voor artistieke interpretatie (zie RU 7.6).

Het is mogelijk om voorafgaande aan een wedstrijd de muziek te laten beoordelen door het IRV, zodat uitsluiting van deelname kan worden voorkomen. Dit is niet nodig als er alleen gebruik gemaakt wordt van instrumentale muziek. Indien het muziekstuk delen bevat waarin menselijke stemmen te horen zijn of speciale geluidseffecten bevatten en dit muziekstuk wordt niet goedgekeurd door het IRV, dan bestaat er een reëel gevaar dat de muziek niet wordt geaccepteerd door het jurypanel. De gymnast zal dan een lager cijfer krijgen voor muziek en kan zelfs worden uitgesloten van de

competitie. De goedgekeurde muziek wordt door het IRV een jaar bewaard, om deze beschikbaar te hebben in geval van discussie. De muziek wordt na een jaar uit de archieven verwijderd.

7.1.2 Begin en eind van de juring

De volgende toevoegingen aan de algemene bepalingen gelden voor oefeningen rechtuit op muziek:

Na het teken van de hoofdjury heeft de gymnast 15 seconden de tijd om de startpositie aan te nemen. Het jureren begint voor alle juryleden op het moment dat de gymnast de gekozen startpositie heeft ingenomen en de muziek begint.

- De gymnasten mogen de oefening beginnen buiten het rad zonder het rad aan te raken.
- De gymnasten mogen ook starten vanuit een positie in of op het rad. In dit geval mag de trainer de gymnast helpen om de startpositie in te nemen vóórdát de muziek begint. Alle hulp die verleend wordt ná het starten van de muziek, wordt geteld als val.
- De juring eindigt met de eindpositie van de gymnast. De eindpositie moet een statische positie zijn, maar er is geen voorgeschreven eindpositie zoals bij de andere disciplines. De keuze van de eindpositie is aan de gymnast, aangezien deze deel uitmaakt van zijn/haar interpretatie van de muziek.
- Na drie grote fouten (val, hulpverlening, verlaten veiligheidszone) volgen de juryleden de bepalingen zoals die beschreven staan in RU 7.2.4. De gymnast mag de oefening voltooien.

7.2 Bepalingen betreffende de taak van de hoofdjury

7.2.1 Het opmeten van de tijd en beoordeling van de muziekkeuze

Bovenop zijn/haar gebruikelijke taken is de hoofdjury verantwoordelijk voor het controleren van de tijdsduur en **technische kwaliteit** van de muziek in rechtuit oefeningen op muziek. **Indien niet aan de technische eisen wordt voldaan, past de hoofdjury de relevante neutrale aftrek toe.** De tijdregistratie start vanaf de eerste noot van de muziek en eindigt bij de laatste noot.

De hoofdjury heeft **de bevoegdheid** om een gymnast uit te sluiten van de wedstrijd in geval van een onjuiste muziekkeuze, **in overleg** met de wedstrijdleiding (zie STL 7.1.1).

Het besluit om een deelnemer uit te sluiten van de wedstrijd moet genomen worden ná de voltooide oefening. De hoofdjury mag een oefening niet onderbreken als hij /zij de muziek niet goedkeurt.

Als de hele oefening wordt uitgevoerd zonder muziek bepaalt de hoofdjury dat deze oefening wordt gewaardeerd met 0,00 punten.

7.2.2 Lengte van de oefening

De lengte van de oefening op muziek wordt bepaald door de lengte van de muziek (zie RU 7.1). Er geldt geen beperking wat betreft het aantal banen of schommels. Er vindt dus ook geen aftrek plaats voor het aantal banen en/of schommels.

Net als bij rechtuit zonder muziek zijn 8 onderdelen en een uitsprong verplicht.

- Als er **minder dan** 8 onderdelen worden getoond en/of er vindt geen uitsprong plaats, dan zal de hoofdjury de gebruikelijke aftrekken hanteren (zie tabel hieronder).
- Als de uitsprong geturnd wordt ná het einde van de muziek, zal de hoofdjury geen aftrek geven voor ontbrekende uitsprong (zie tabel hieronder).

7.2.3 Tabel met specifieke neutrale aftrek bij rechtuit op muziek

Naast de neutrale aftrekken zoals gedefinieerd in de algemene bepalingen (AB 5.1.1.2) en de aftrekken bij rechtuit (RU 5.1), zijn de volgende neutrale aftrekken van toepassing op RUM.

	-0,1	-0,3	-0,5	-1,0
Gymnast heeft meer dan 15 seconden nodig om in de startpositie te komen na het teken van de hoofdjury				X
Hoorbare onderbrekingen in de muziek (ongeacht het aantal)			X	
Slechte opnamekwaliteit (bijv. krakende geluiden)			X	
Inconsistent volume van de muziek			X	
Muziekkeuze niet in overeenstemming met de richtlijnen (→ lichte overtreding, zie RU 7.1.1)				X
Muziek te kort/te lang			X	

7.2.4 Onderbreking van een oefening op muziek

Onderbreking van een oefening op muziek gebeurt volgens dezelfde bepalingen als beschreven in de Algemene Bepalingen (AB). Toch geldt er voor een oefening op muziek een uitzondering: zolang de veiligheid van de gymnast of andere aanwezigen niet in gevaar gebracht wordt, hoeft de hoofdjury de oefening niet te onderbreken. Wel geldt de normale aftrek voor het verlaten van de veiligheidszone.

Als de hoofdjury de oefening toch afbreekt, wordt het punt waarop de muziek wordt afgebroken genoteerd door de hoofdjury. De gymnast mag daarna de oefening weer oppakken. Hij/zij mag starten 10 seconden voor het punt waarop de oefening werd afgebroken.

7.2.5 Het beëindigen van een oefening op muziek

Bij een oefening op muziek geeft de hoofdjury aan dat een oefening beëindigd moet worden door op te staan en alle andere juryleden hiervan op de hoogte te stellen. De hoofdjury noteert het tijdstip waarop de oefening beëindigd werd. De gymnast mag de oefening afmaken en de juryleden gaan door met jureren totdat de oefening is voltooid, maar geven aan op welk punt de hoofdjury de oefening beëindigde.

7.3 Bepalingen betreffende de taken van de gehaltejury

De berekening van de score voor de moeilijkheidsgraad van de oefening op muziek geschiedt voornamelijk volgens dezelfde bepalingen als beschreven in de algemene bepalingen voor rechteut (zie AB 5.2 en RU 5.3). Er zijn echter een paar speciale bepalingen voor rechteut op muziek.

7.3.1 Variaties in gehalteonderdelen

Tijdens de uitvoering van een gehalteonderdeel mogen gymnasten verschillende bewegingen laten zien om zo de muziek beter tot uitdrukking te brengen. Niettemin moet aan de moeilijkheidseisen van een onderdeel of element, zoals beschreven in de gehaltecatalogus omschreven, worden voldaan.

Variaties van een gehalteonderdeel moeten gemakkelijk te herkennen zijn en in overeenstemming zijn met de bepalingen voor dat element in de gehaltecatalogus, opdat zij erkend kunnen worden.

Elementen die worden uitgevoerd in de bovenfase moeten een complete onderfase hebben, opdat ze erkend kunnen worden.

Een gehalteonderdeel dat eindigt in een pose of een creatieve beweging met vloercontact wordt niet erkend.

Decentrale elementen die uitgevoerd worden direct vanuit de startpositie in de bovenfase zullen niet geteld worden.

7.3.2 Het tellen van gehalte-onderdelen die uitgevoerd worden zonder muziek

Gehalte-onderdelen die geturnd worden nadat de muziek is gestopt, worden door de gehaltejury niet meegerekend. Fouten in de uitvoering worden wel berekend.

7.4 Bepalingen voor de uitvoeringsjury

De berekening van het uitvoeringscijfer voor een oefening op muziek gebeurt voornamelijk volgens dezelfde bepalingen als een rechthoekige oefening zonder muziek (zie AB 5.3 en RU 6).

7.4.1 Variaties in de uitvoering van gehalteonderdelen

De gymnasten mogen variaties op de ideale uitvoering van een gehalteonderdeel (zoals beschreven in de IRV-catalogus of de technische richtlijnen) laten zien om zo de muziek beter tot uitdrukking te brengen. Maar het moet duidelijk zijn dat de gymnast een helder doel voor ogen heeft. De jury moet zonder problemen het verschil kunnen zien tussen een bewuste variatie en een fout in de uitvoering.

Voorbeelden

	Fouten in de uitvoering	Toegestane variatie
Heupbewegingen	Heuphoek te groot of niet uitgelijnde heupen (bv bij bücken of bücksteunpositie) als hierdoor de erkenning van het element ter discussie staat.	Bewegingen van de heupen die niet standaard zijn en die afwijken van de voorgeschreven uitvoering van een element, voor zover deze bewegingen de muziek beter tot uitdrukking brengen (bv dansbewegingen).
Positie van het hoofd	Hoofd niet in het verlengde van de wervelkolom (bv in bruggen of in spindelpositie).	Geaccentueerde of geïsoleerde hoofdbewegingen welke eenduidig de muzikinterpretatie dienen.
Positie van de voeten	Onvoldoende sluitstand (bv wankelen, hakken uit elkaar, glijden van een voet bij sluitstand zonder bindingen).	Geaccentueerde of geïsoleerde voetbewegingen die de muzikinterpretatie dienen.
Stilstaand rad (onderbreking van het onderdeel)	De gymnast heeft moeite om het evenwicht te bewaren op het rad, waardoor het rad stil komt te staan.	Het rad staat stil tijdens een pose of om de muziek te interpreteren.

7.4.2 Creatieve elementen en poses

Creatieve elementen en poses worden gebruikt om uitdrukking te geven aan de muziek. Deze kunnen bestaan uit boven- en onderfases (waarbij ze aparte eenheden zijn) of ze kunnen overgangen zijn (waarbij de aftrekken worden gedaan gerekend tot de eerstvolgende eenheid). De gymnast mag een oneindig aantal aan creatieve elementen en poses binnen of buiten het rad laten zien.

Op creatieve elementen worden de uitvoeringsbepalingen niet toegepast. De enige uitzondering hierop is een val tijdens het creatieve element of de pose. Hier geldt de normale aftrek voor een val (-1,0).

De volgende bepalingen zijn van toepassing op creatieve elementen en poses met vloercontact:

- De gymnast mag het contact met het rad één keer tijdens de oefening geheel verliezen. Buiten deze ene keer moet de gymnast steeds contact met het rad houden. (Ieder volgend contactverlies wordt gerekend als val: -1,0 punten aftrek.)
- De voeten of andere lichaamsdelen mogen de grond raken. Er is geen beperking wat betreft het aantal contactmomenten met de vloer.
- Tenslotte is het toegestaan om de oefening te starten buiten of binnen het rad, waarbij het rad niet hoeft te worden aangeraakt. Dit heeft geen invloed op de mogelijkheid voor de gymnast om later in de oefening eenmalig het contact met het rad te mogen verliezen.
- Een element dat in de gehaltecatalogus als een uitsprong wordt gedefinieerd, wordt alleen als een uitsprong (gehalte en structuurgroep) geteld als het aan het einde van een oefening wordt uitgevoerd.

7.4.3 Het beoordelen van elementen die getoond worden na het einde van de muziek

De uitvoeringsjury gaat door met het berekenen van uitvoeringsaftrek na het stoppen van de muziek.

7.5 Bepalingen betreffende de taken van de jury voor artistieke interpretatie

Rechten en verplichtingen van de jury voor artistieke interpretatie

Algemene taken

- De jury voor artistieke interpretatie is verantwoordelijk voor het berekenen van de punten voor de artistieke interpretatie van de oefening op muziek.
- De jury voor artistieke interpretatie moet onafhankelijk alle oefening op de juiste wijze beoordelen op een efficiënte en correcte manier.
- De jury voor artistieke interpretatie moet de instructies van de hoofdjury en de gehaltejury opvolgen.
- Zij moeten klaar zijn om te jureren als de hoofdjury het (begin)teken geeft.

Het vaststellen en vastleggen van de punten voor de artistieke interpretatie

- De artistieke interpretatie jury moet zijn/haar scores op de juiste manier en duidelijk vastleggen, zodat ze in staat zijn om uit te leggen hoe zij die score berekend hebben tijdens een eventueel juryoverleg na afloop van de oefening.

7.6 Waardering van de artistieke interpretatie bij oefeningen rechtuit op muziek

Algemene informatie

- De jury voor artistieke interpretatie kan maximaal 10 punten toekennen voor de artistieke interpretatie.
- De berekening van het definitieve cijfer voor de artistieke interpretatie geschiedt volgens de bepalingen beschreven in de Algemene Bepalingen (AB).
- De leden van de jury voor artistieke interpretatie beoordelen individueel elke oefening en baseren deze waardering op 5 categorieën.
- De jury voor de artistieke interpretatie kan per categorie punten toekennen in stappen van 0,20.
- Deze beoordelingscategorieën staan in de tabel hieronder. Zij worden verder beschreven in het hoofdstuk RU. 7.6.1.

	Categorie	Maximum punt
1	Algemeen concept van de oefening – Artistieke boodschap	2,00
2	Creativiteit – Highlights	2,00
3	Harmonieuze coördinatie tussen de muziek en de elementen/bewegingen	2,00
4	Variatie in overgangen/gebruik van de ruimte	2,00
5	Fysieke expressie – podiumpresentatie	2,00
		10,00

Voorbeeld: Een jurylid voor artistieke interpretatie kan 0,00 punten toekennen in de categorie "Creativiteit van de oefening - Highlights" als de gymnast helemaal geen creativiteit in zijn/haar bewegingen toont. Een jurylid voor artistieke interpretatie kan ook de volledige 2,00 punten toekennen als de oefening uitzonderlijk creatief was en vol hoogtepunten zat.

7.6.1 Beschrijving van de waardering in de categorieën

De volgende beschrijvingen bevatten vragen om de muziekgjury te helpen een correct cijfer te berekenen voor de oefening rechtuit op muziek.

Het betekent niet dat aan al deze punten voldaan hoeft te worden door de gymnast om het maximale aantal punten te behalen. Deze vragen zijn bedoeld als leidraad bij de beoordeling.

Categorie 1 - Algemeen concept van de oefening/artistieke boodschap - 2,0 punten

De gymnast moet laten zien dat er een intentie/doel zit achter zijn/haar interpretatie van de muziek. De keuze van de bewegingen, gebaren, gehalte-onderdelen, creatieve elementen, etc. moeten ingebed zijn in een overkoepelend concept. Dit concept wordt door de hele oefening heen (van start tot finish) duidelijk tot uitdrukking gebracht.

Vragen die als leidraad gebruikt kunnen worden door de muziekjury bij de beoordeling van "algemeen concept van de oefening/artistische boodschap"

- Is er een overkoepelend concept zichtbaar in de oefening?
- Is het mogelijk een overkoepelend concept/thema/onderwerp te onderscheiden in de oefening?
- Is de bedoeling van de gymnast duidelijk?
- Is het mogelijk een duidelijke poging te zien om het concept tot uitdrukking te brengen door bewegingen en elementen?
- Is de gymnast consistent in zijn/haar interpretatie van de muziek?
- Is er een relatie tussen de muziek en de bedoeling van de gymnast?
- Probeert de gymnast bepaalde gevoelens tot uitdrukking te brengen?

Categorie 2 – Creativiteit/Highlights - 2,0 punten

Creativiteit wordt uitgedrukt door het gebruik van een groot scala aan verschillende highlights, bijvoorbeeld: poses, overgangen, verbindingen tussen onderdelen, en richtingswissels, inclusief krachtelementen, dansbewegingen, draaien/ pirouettes. Deze highlights zijn niet noodzakelijkerwijs een gehalte-element, maar ze kunnen een creatief element zijn dat deel uitmaakt van een erkend onderdeel. Niet erkende variaties in de uitvoering van gehalteonderdelen kunnen ook gezien worden als highlights.

Deze creatieve highlights moeten altijd één zijn met de muziek. Met andere woorden: zij moeten duidelijk de muziek weerspiegelen en interpreteren. Door het gebruik van nieuwe elementen moet de gymnast proberen om origineel te zijn in zijn/haar oefening. Dit kan ook bereikt worden door nieuwe combinaties van bekende elementen te gebruiken.

Vragen die als leidraad gebruikt kunnen worden door de muziekjury bij de beoordeling van "creativiteit/highlights"

- Laat de gymnast een creatief begin/slot zien van de oefening?
- Laat de gymnast creatieve variaties zien op een gehalte-element?
- Bevat de oefening creatieve overgangen, elementen en/of poses?
- Bevat de oefening creatieve, interessante of originele elementen of element-combinaties?

Categorie 3 - Harmonieuze coördinatie tussen de muziek en de elementen/bewegingen - 2,0 punten

De juryleden van de artistieke interpretatie beoordelen het harmonieuze samenspel **en vloeiend verloop** tussen muziek, gymnast en rad, evenals de expressie van de gymnast. Er wordt beoordeeld of de gymnast de accenten en/of muzikale climaxen interpreteert, of de dynamiek van het rad en de snelle en langzame bewegingen het tempo van de muziek weerspiegelen, **of er een vloeiende verbinding is tussen alle onderdelen van de oefening om een consistente interpretatie te creëren** en of de gymnast op het ritme van de muziek beweegt. **Alle bewegingen en gehalteonderdelen moeten met gemak en behendigheid worden uitgevoerd.**

Vragen die als leidraad gebruikt kunnen worden door de muziekjury bij de beoordeling van "harmonieuze coördinatie tussen muziek en de elementen/bewegingen"

- Passen de bewegingen en elementen bij de dynamiek van de muziek?
- Geven de bewegingen en elementen de snelheid en het ritme van de muziek weer?
- **Weerspiegelt de oefening** de veranderingen in het karakter, de snelheid en het ritme van de muziek?
- **Behoudt de gymnast de controle over het rad en zijn/haar bewegingen?**
- Zijn het begin en het slot van de oefening goed getimed op de muziek? (Bijv. de muziek eindigt voordat de gymnast zijn/haar eindpositie heeft ingenomen)
- Reageert de gymnast op veranderingen in de sfeer, de stijl en of het karakter van de muziek?
- **Wordt de oefening uitgevoerd met gemak en behendigheid?**

Categorie 4 – Variaties in overgangen/gebruik van de ruimte - 2,0 punten

Variatie in overgangen wordt bereikt door vloeiende en variabele overgangen te tonen tussen de geïntegreerde creatieve hoogtepunten en elementen. De gymnast moet alle onderdelen van de oefening vloeiend met elkaar verbinden om een consistente indruk te creëren.

Variatie in het gebruik van de ruimte wordt bereikt door creatieve hoogtepunten en elementen op verschillende niveaus uit te voeren, zowel in of op het rad (bovenste en onderste fase), als binnen en buiten het rad. Dit betekent dat de turner moet streven naar een breed spectrum aan verschillende bewegingen om maximale variatie in de oefening als geheel te bereiken.

Vragen die als leidraad gebruikt kunnen worden door de muziekjury bij de beoordeling van "variaties in overgangen/gebruik van de ruimte"

- **Gebruikt de gymnast verschillende niveaus van het rad (binnen/buiten/op het rad)?**
- **Laat de gymnast een evenwichtige mix van bewegingen, creatieve elementen en poses zien?**
- **Laat de gymnast een brede variatie zien in de overgangen tussen bewegingen, elementen en uitvoeringen?**
- **Voert de gymnast verschillende bewegingen, creatieve elementen en poses uit met een goede bewegingsflow die past bij de stijl van de muziek?**
- **Maakt de routine een vloeiende en consistente indruk?**

Categorie 5 - Fysieke expressie - 2,0 punten

De gymnast moet zijn/haar hele lichaam gebruiken door middel van dansbewegingen, gebaren en gezichtsuitdrukkingen om een interpretatie te geven aan de stijl van en de emoties in de muziek. Alle bewegingen moeten de muziek weerspiegelen en passen bij de muziek en passen bij het concept van de oefening.

Vragen die als leidraad gebruikt kunnen worden door de muziekgjury bij de beoordeling van "fysieke expressie"

- Gebruikt de gymnast zijn/haar hele lichaam om uitdrukking te geven aan de muziek?
- Voert de gymnast alle bewegingen met grote amplitude uit?
- Weerspiegelen de lichaamsbewegingen de stijl van de muziek? Past de fysieke expressie bij de stijl van de muziek?
- Kan de gymnast zijn/haar oefening "voor het voetlicht brengen"?
- Raakt de presentatie van de gymnast een gevoelige snaar en houdt hij/zij je aandacht vast? Past het bij de sfeer van de muziek?
- Verwijst de gymnast met zijn/haar gebaren, gezichtsuitdrukkingen en bewegingen naar de muziek en het concept van de oefening?
- **Reageert de gymnast op veranderingen in het karakter, de snelheid en het ritme van de muziek door zijn/haar bewegingen/gebaren/gezichtsuitdrukking?**

III.

Specifieke bepalingen voor spiraal (SPI)

Spiralen (SPI)

Hoofdstuk	Wat is aangepast
SPI 1	Lichte wijziging in de definitie van het cirkelvormige pad op de vloer in een verticale spiraal
SPI 3.3	Een oefening hervatten (na onderbreking): Verduidelijking over wanneer het beoordelingsproces moet worden gestart
SPI 3.3	Een oefening hervatten (na onderbreking): Een herstart van het rad direct in een centrale kleine spiraal toegevoegd
SPI 4.1	De tabel met neutrale aftrekken is verwijderd, omdat alle neutrale aftrekken voor spiralen zijn opgenomen in het Algemeen Reglement (AB 5.1.1.2)
SPI 4.4.5.1	Onderdelen tellen (gehalte-eenheden) in een grote spiraal: Nieuwe definitie voor herkenning van een eenheid in een spiraal
SPI 4.4.5.1	Onderdelen tellen (gehalte-eenheden) in een grote spiraal: Verduidelijking van de behandeling van structuurgroepen in gevallen waarin wijzigingen het gehalte van de onderdelen verhogen
SPI 4.4.5.4	Wissels tellen: Verduidelijking over niet-herhalingen in wissels
SPI 4.5.1	Definitie van herhalingen van onderdelen en elementen en herhalingen van wissels: Er is een uitzondering toegevoegd over overgangen met een eigen gehalte in voorbeeld d.
SPI 4.5.2	Zaken die NIET als herhaling worden geteld: Wissels toegevoegd aan voorbeeld a.
SPI 5.1	Specifieke aftrekken door de uitvoeringsjury bij spiralen: Aftrek toegevoegd voor het weglopen van het rad in een verticale spiraal.
SPI 5.1	Specifieke aftrekken door de uitvoeringsjury bij spiralen: Aftrek toegevoegd voor onjuiste voortzetting na een val.

1. De discipline spiralen

Het rad wordt op één hoepel in beweging gebracht en voor de meeste onderdelen beschrijft de hoepel die in contact is met de grond een cirkelbeweging.

De onderdelen zijn te verdelen in drie categorieën:

- Grote spiraal
- Kleine spiraal
- Verticale spiraal

In **grote spiraal** is de diameter van de cirkelbeweging van het rad op de vloer groter dan de diameter van het rad en is de hellingshoek van het rad groter dan 60 graden.

In **kleine spiraal** is de diameter van de cirkelbeweging van het rad op de vloer kleiner dan de diameter van het rad en is de hellingshoek kleiner dan 30 graden.

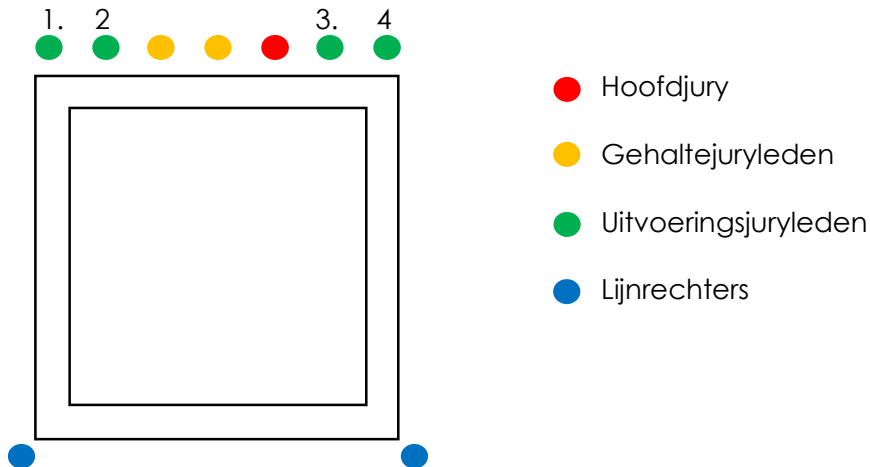
Erkenning van een onderdeel in grote of kleine spiraal is dus gedefinieerd door de cirkelbeweging van het rad.

In **verticale spiraal** draait het rad op één hoepel bijna volledig rechtop. De cirkelbeweging van het rad op de vloer is zeer klein **en het rad mag niet merkbaar over de vloer weglopen**. De draaibeweging vindt plaats om de lengteas van het rad en de gymnast (er is dus geen omgekeerde positie). Het rad beweegt met een hoge snelheid en de gymnast kan verschillende staande, houdende of hangende houdingen aannemen, terwijl de tweede hoepel de vloer niet raakt.

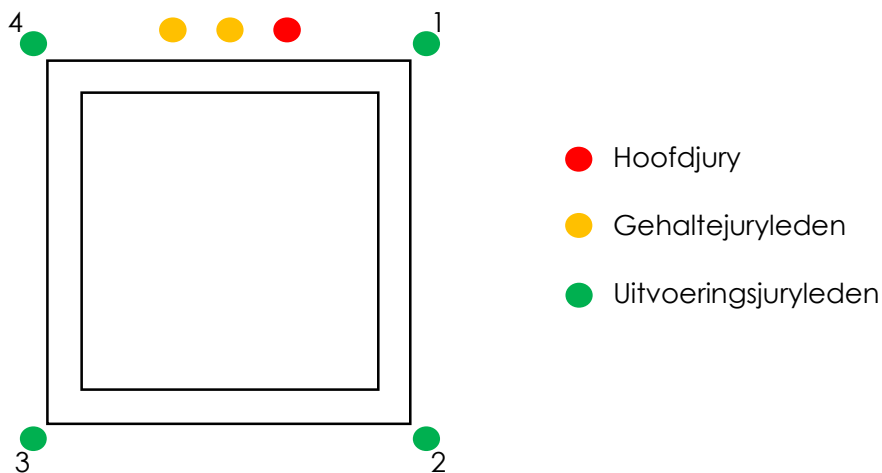
Een spiraal routine dient te worden uitgevoerd binnen de vierkante wedstrijd baan. Meer informatie over de wedstrijd baan is te vinden zie de IRV Competition Rules.

2. Opstelling van de jury bij spiralen

Het jurypanel, zoals beschreven in Hoofdstuk 1 Algemene Bepalingen (AB), zit meestal in een rij. Als dit het geval is, wordt er gebruik gemaakt van twee lijnrechters, om aan te geven of de gymnast de wedstrijd baan of veiligheidszone verlaat (met bijvoorbeeld een hand- of vlagsignaal).



Het is ook mogelijk om de uitvoeringsjuryleden op de hoeken van de wedstrijd baan te laten zitten (buiten de veiligheidszone). In dit geval zijn lijnrechters niet nodig.



3. Beginnen, onderbreken en beëindigen van een spiraal oefening

3.1 Beginnen van een oefening

De gymnast wacht op het teken van de hoofdjury om de oefening te beginnen. Na dit teken heeft de gymnast 15 seconden om te beginnen.

De jury start met jureren zodra de gymnast het rad zelfstandig in beweging brengt, na het teken van de hoofdjury.

3.2 Onderbreken van een oefening

De volgende gevallen zorgen voor het onderbreken van een oefening bij spiralen:

- Rollen buiten de veiligheidszone – Als een gymnast buiten de veiligheidszone rolt, moet de hoofdjury de oefening onderbreken en de gymnast verzoeken om het rad weer binnen de wedstrijdzone te plaatsen.
- Hulpverlening door de trainer
- Technisch defect (bijvoorbeeld een obstakel op de wedstrijd baan of een gebroken binding)
- Een val, ofwel door de gymnast, ofwel het rad dat plat op de grond valt (zie spiralen 3.2.1)
- Het rad komt op twee hoepels tijdens de oefening (zie spiralen 3.2.2)

3.2.1 De definitie van een val bij spiralen

- De gymnast zet tijdens de oefening één of beide voeten op de grond, zodat de cirkelvormige beweging van het rad wordt onderbroken. Het is hierin niet van belang of de gymnast het rad nog vast heeft met zijn/haar handen.
- Het lichaamsgewicht van de gymnast is op de vloer, terwijl het rad nog wel de cirkelbeweging aanhoudt.
- De gymnast raakt de vloer aan met één of beide voeten tijdens het overeind komen vanuit kleine spiraal (bijvoorbeeld om te voorkomen dat het rad omvalt).
- Het rad valt plat op de grond en de gymnast is niet in staat om het rad vanuit dezelfde positie weer te starten. De gymnast moet het rad dus weer oppakken en opnieuw aankantelen om verder te gaan (behalve bij C23a).

3.2.2 Onderbreking van een oefening wanneer het rad tot stand overeind komt

- Het rad komt tot stand overeind tijdens de oefening en de gymnast moet het rad opnieuw aankantelen.
- Als het rad meer dan $\frac{1}{4}$ rad omwenteling op twee hoepels rolt voordat de gymnast het rad weer op één hoepel krijgt door het lichaamsgewicht te verplaatsen, telt dit als overeind komen. Dit geldt ook als de gymnast het rad vaker dan twee keer in één onderdeel moet aankantelen om de spiraalbeweging te hervatten.

- Als de gymnast meer dan één radomwenteling op beide hoepels draait in verticale spiraal, geldt dit ook als overeind komen.

3.3 Hervatten van een oefening na een onderbreking

Voordat de oefening wordt hervat, mag de gymnast of trainer de gehaltejury vragen of het laatst geturnde onderdeel voor de onderbreking wordt erkend.

Onderstaande opties zijn mogelijk voor het hervatten van een oefening in grote spiraal:

- De gymnast kantelt het rad zelfstandig aan en gaat direct verder met het volgende onderdeel.
- De gymnast kantelt het rad zelfstandig aan en turnt één extra radomwenteling, voordat hij/zij verder gaat met de oefening. In dit geval moet de gymnast of trainer het jurypanel informeren dat er een extra radomwenteling wordt geturnd. De jury beoordeelt deze radomwenteling niet.
- De trainer mag actief assisteren (inclusief het aanraken van het rad) tijdens de extra radomwenteling, voordat de gymnast zelfstandig verder gaat met de oefening. De jury beoordeelt deze radomwenteling niet.

Onderstaande opties zijn mogelijk voor het hervatten van een oefening in kleine spiraal:

- De trainer mag bij één radomwenteling actief assisteren, voordat de gymnast zelfstandig verder gaat met de oefening. De trainer mag hierbij het rad heen er weer bewegen voor het in beweging zetten van de gewenste spiraalbeweging.
- Als de trainer helpt bij het in beweging zetten van de kleine spiraal, wordt het eerste onderdeel **niet** geteld door de gehaltejury. De gehaltejury telt pas het eerste zelfstandig geturnde onderdeel in kleine spiraal (zie SPI 4.4.5.2). De uitvoeringsjury jureert ook vanaf het eerste zelfstandig geturnde onderdeel, met uitzondering van een val.
- Bij een diepe parallel spreidhoekstand (apenspiraal) mag de gymnast de kleine spiraal zelf starten, maar moet hij/zij in één radomwenteling in deze positie komen (rad in beweging en opstappen in dezelfde radomwenteling).
- De gymnast mag opnieuw afglijden van grote naar kleine spiraal. Dit is alleen mogelijk wanneer de gymnast eerst een extra radomwenteling in grote spiraal turnt. De uitvoeringsjury begint met beoordelen na de extra rotatie, d.w.z. met de overgang naar de kleine spiraal.
- De turner mag het rad ook direct in een centrale kleine spiraal laten herstarten. Dit kan door het rad vanuit een staande positie te kantelen en met één voet van de vloer af te zetten. Slechts één duw is toegestaan; verdere duwbewegingen tellen als een nieuwe val. De uitvoeringsjury begint met beoordelen zodra de turner zich van de vloer afzet.

Onderstaande opties zijn mogelijk voor het hervatten van een oefening in verticale spiraal:

- De gymnast mag met zijn/haar voet afzetten op de grond, om zonder hulp van de trainer in verticale spiraal te komen. Maximaal 5 keer afzetten is toegestaan.
- De gymnast mag een extra zijwaartse ligsteun met beenbewegingen maken om in de verticale spiraal te komen. Dit kan door zelfstandig af te glijden van grote naar kleine spiraal, of door zich door de trainer direct in een kleine spiraal te laten zetten.

3.4 Het einde van een oefening

Het jureren stopt wanneer:

- De gymnast uit het rad is gestapt en met beide benen gesloten naast het rad staat (eindhouding).
- De gymnast de oefening niet binnen 30 seconden na een onderbreking hervat.
- De hoofdjury de oefening beëindigt (zie AB 5.1.1.1.).
- De hoofdjury de gymnast drie keer heeft verzocht om het rad terug te plaatsen in de wedstrijd baan na het verlaten van de veiligheidszone.

Beschrijving van de eindhouding:

Nadat de gymnast het laatste onderdeel heeft uitgevoerd, waarbij het rad en de gymnast zich in een rustige en stabiele, rechtopstaande positie bevinden met beide hoepels op de grond, moet de gymnast met maximaal twee stappen uit het rad stappen. De eindpositie van de gymnast is naast het rad, met beide voeten dicht bij elkaar en de armen in een zijhooghouding. Aftrekken voor een verkeerde lichaamshouding en het uit het rad stappen behoren tot de laatst uitgevoerde eenheid.

4. De beoordeling van een spiraaloefening

4.1 Lengte van een spiraaloefening

Een vrije oefening bij spiralen bestaat uit minimaal 8 en maximaal 12 onderdelen. Het minimumaantal onderdelen moet geturnd worden zonder herhalingen. Als dit niet het geval is, als de gymnast onderdelen moet herhalen om aan de 8 onderdelen te komen, worden de herhaalde onderdelen als missende onderdelen gezien en wordt er hiervoor afgetrokken door de hoofdjury. De aftrek voor uitvoering wordt wel gegeven voor herhaalde onderdelen.

NB:

Er wordt geen uitsprong meer geturnd bij spiralen. Zie AB 5.1.1 of de beschrijving op de vorig pagina voor de omschrijving hoe het rad verlaten dient te worden na het laatste onderdeel.

De gehaltejury informeert de hoofdjury over de lengte van de oefening. De hoofdjury geeft de overeenkomstige neutrale aftrek

Alle relevante neutrale aftrekken voor de discipline spiralen zijn vastgelegd in de algemene regeling (AB 5.1.1.2)

De uitvoeringsjury beoordeelt alle onderdelen, ook wanneer de gymnast meer dan 12 onderdelen turnt.

4.2 Definitie van een eenheid bij spiralen

Om de uitvoering te beoordelen is een oefening verdeeld in verschillende eenheden. Een eenheid bij spiralen bestaat uit de voorafgaande overgang en het navolgende onderdeel (zie bijlage SPI A2 voor verdere definities).

Verder zijn de volgende overgangen zelfstandige eenheden. Dit zijn de zogenaamde overgangseenheden:

- Overgang **van grote naar kleine spiraal**
- Overgang **van verticale naar kleine spiraal**
- Overgang **van kleine naar grote spiraal**
- Overgang **van kleine naar verticale spiraal** (zijwaartse ligsteun met beenzwaaien)
- Tot stand overeind komen **vanuit kleine spiraal en uit het rad stappen** (eindhouding)

De exacte definitie van een overgangseenheid is te vinden in de bijlage SPI A3.

4.3 Algemene samenstellingseisen voor een spiraal oefening

- Een spiraal oefening moet beginnen met een standaard staande positie in het rad.
- Een oefening moet zo zijn samengesteld, dat er geen herhalingen worden geturnd
- Een oefening moet zo zijn samengesteld, dat er onderdelen vanuit verschillende structuurgroepen worden geturnd. Het herhaaldelijk turnen van gelijkwaardige onderdelen uit dezelfde structuurgroep is niet gewenst.
- De oefening eindigt met het uit het rad stappen en de eindhouding. Een uitsprong is niet vereist.

4.4 Specifieke bepalingen betreffende de taak van de gehaltejury bij spiralen

4.4.1 Erkenning van een grote spiraal

De cirkelbaan van het rad is bepalend voor de erkenning van een grote spiraal.

In **grote spiraal** is de diameter van de cirkelbaan groter dan de diameter van het rad.

Zo lang de cirkelbaan van het rad een grote spiraal laat zien, wordt een onderdeel erkent, ook wanneer de hellingshoek duidelijk te klein is.

4.4.2 Erkenning van een kleine spiraal

De cirkelbaan van het rad is bepalend voor de erkenning van een kleine spiraal.

In **kleine spiraal** is de diameter van de cirkelbaan kleiner dan de diameter van het rad.

Zo lang de cirkelbaan van het rad een kleine spiraal laat zien, wordt een onderdeel erkent, ook wanneer de hellingshoek duidelijk te groot is.

4.4.3 Erkenning van een verticale spiraal

In **verticale spiraal** draait het rad vrijwel rechtop op één hoepel. De cirkelbaan is extreem klein en de roterende beweging vindt enkel plaats om de lengteas.

Zolang de cirkelbaan een verticale spiraal laat zien, wordt een onderdeel erkent.

4.4.4 Niet erkennen van een spiraal onderdeel

Indien de cirkelbaan niet herkenbaar is als een kleine, grote of verticale spiraal, krijgt de eenheid geen gehalte toegewezen. In dit geval telt het onderdeel ook niet mee voor de lengte van de oefening. De uitvoeringsjury geeft de vaste aftrek van 1,0, nadat ze zijn geïnformeerd door de gehaltejury, zie hiervoor SPI 5.1. Voor deze eenheid worden verder geen andere aftrekken gegeven door de uitvoeringsjury.

4.4.5 Gehalte berekenen bij spiralen

Om het gehaltecijfer te bepalen worden de algemene bepalingen voor het berekenen van het gehaltecijfer toegepast, zoals beschreven staat in AB 5.2.

Bij spiralen heeft elk onderdeel een gehalte. Overgangen (bv. wissels, rolletjes door de armen) hebben zelf geen gehalte, maar kunnen wel het gehalte van het navolgende onderdeel bepalen. De onderstaande methode wordt toegepast door de gehaltejury:

Het gehalte in grote spiraal hoort bij een onderdeel bestaande uit 2 radomwentelingen.

Het gehalte in kleine spiraal hoort bij een onderdeel dat tenminste 3 seconden duurt.

Het gehalte in verticale spiraal hoort bij een onderdeel bestaande uit tenminste 3 verticale radomwentelingen.

4.4.5.1 Gehalteonderdelen tellen in de grote spiraal

De jury telt altijd twee radomwentelingen per gehalteonderdeel in de grote spiraal, vanaf het begin van de oefening of vanaf het kantelen van de ene naar de andere hoepel.

Als de gymnast een oneven aantal radomwentelingen uitvoert, telt de gehaltejury het gehalte startend met de eerste twee radomwentelingen.

Een gehalteonderdeel in de grote spiraal wordt door de gehaltejury pas erkend als de turner **meer dan $\frac{3}{4}$ van de tweede radomwenteling** heeft voltooid en de technische kenmerken van het onderdeel heeft uitgevoerd. Als een gehalteonderdeel mislukt (bijvoorbeeld door een val, hulp van de trainer, uit de veiligheidszone rollen of op twee hoepels komen) voordat de turner **meer dan $\frac{3}{4}$ van de tweede radomwenteling** heeft voltooid, of als de technische kenmerken van de beweging niet voldoende herkenbaar waren, wordt het gehalte ervan helemaal niet erkend of krijgt deze een lager gehalte toegewezen.

De gehalte catalogus spiralen bevat extra informatie omtrent de erkenning bij het kopje 'erkenning & uitvoering'.

Opmerking:

In het geval van een kleine aftrek voor het kortdurend op twee hoepels komen in een onderdeel, wordt het onderdeel door de gehaltejury erkend en maakt de uitvoeringsjury de bijbehorende aftrek voor de uitvoering. Wanneer de gymnast een grote aftrek krijgt door meer dan $\frac{1}{4}$ radomwenteling op beide hoepels te rollen of meer dan twee keer aan te kantelen tijdens één onderdeel, dan wordt het onderdeel niet erkend.

Een uitzondering op deze bepaling is bij (richtings)wissels, die het gehalte van een onderdeel verhogen. In dit geval geldt: Als beide hoepels de grond aanraken (ook zeer kortdurend), dan wordt de verhoging van het gehalte niet erkend. **De structuurgroep wordt ook niet erkend.** Het onderdeel behoudt dan zijn oorspronkelijke gehalte.

4.4.5.2 Gehalteonderdelen tellen in de kleine spiraal

Een gehalteonderdeel in kleine spiraal begint na de overgang van de grote naar de kleine spiraal.

Een gehalteonderdeel in de kleine spiraal wordt alleen erkend wanneer het tenminste 3 seconden duurt, met een cirkelbaan kleiner dan de diameter van het rad. Een onderdeel in de kleine spiraal eindigt wanneer de gymnast van positie verandert op het rad of met een overgang naar de grote of de verticale spiraal of tot stand.

Als de trainer assisteert bij het in kleine spiraal brengen na een onderbreking, telt de eerste kleine spiraal **niet** voor het gehalte en de lengte van de oefening. De gehaltejury begint weer met jureren bij het eerste zelfstandig geturnde onderdeel in de kleine spiraal. De uitvoeringsjury geeft ook geen aftrekken voor dit eerste onderdeel, tenzij er sprake is van een val. Zij beginnen weer met jureren wanneer de gymnast in de positie staat van het volgende onderdeel in de kleine spiraal.

NB:

De eerste kleine spiraal, die niet telt voor het gehalte, moet (ook) minimaal 3 seconden duren.

Voorbeeld: De trainer helpt de gymnast in de kleine spiraal, met de gymnast al in zijspagaat op de bovenste hoepel. In dit geval telt de zijspagaat niet voor het gehalte of voor het aantal onderdelen. Wel moet de gymnast de zijspagaat minimaal 3 seconden laten zien voordat hij/zij doorgaat met het volgende onderdeel (bijvoorbeeld zijspagaat op de bovenste hoepel met één arm). Als de zijspagaat niet minimaal 3 seconden duurt, telt de tweede houding (met één arm) niet als zelfstandig geturnd onderdeel. Dit houdt in dat de gehaltejury het gehalte niet telt, maar de uitvoeringsjury begint wel met jureren zodra de gymnast van positie verandert.

4.4.5.3 Gehalteonderdelen tellen in de verticale spiraal

Een gehalteonderdeel in de verticale spiraal begint na de zijwaartse ligsteun met beencirkels.

Een gehalteonderdeel in de verticale spiraal wordt enkel erkend door de gehaltejury wanneer hij/zij minimaal drie verticale radomwentelingen uitvoert volgens de omschreven vorm van een verticale spiraal (een cirkelbaan op de vloer die min of meer een punt is).

4.4.5.4 Richtingswissels tellen

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

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

Een overzicht van alle verschillende richtingswissels:

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

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

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

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











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

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

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

4.4.6 Vereiste structuurgroepen bij spiralen

Onderdelen met een B gehalte of hoger hebben een structuurgroep. A onderdelen hebben geen structuurgroep.

I	Onderdelen en elementverbindingen met tenminste 1 radomwenteling in vrije vlucht	
II	Onderdelen en elementverbindingen ruglings in bindingen	
III	Onderdelen en elementverbindingen met 2 radomwentelingen in een brug	
IV	Onderdelen en elementverbindingen met ten minste 1 radomwenteling zonder bindingen in dwarsstand	
V	Onderdelen en elementverbindingen in grote spiraal met ten minste 1/2 draai (niet als overgang voor een onderdeel)	
VI	Onderdelen en elementverbindingen met een richtingswissel zonder bindingen	
VII	Decentrale onderdelen en elementverbindingen met een decentraal element in grote spiraal	
VIII	Onderdelen in kleine spiraal op de bovenste hoepel	
IX	Onderdelen in kleine spiraal op de onderste hoepel	
X	Onderdelen in centrale kleine spiraal met één arm	

4.5 Herhaling van onderdelen bij spiralen

Oefeningen zouden zo samengesteld moeten zijn dat er geen herhalingen zijn. Een onderdeel kan tellen als herhaling, zelfs wanneer er een klein verschil in uitvoering of lichaamshouding zit. Daarom is het belangrijk om exact aan te geven wat wel en niet telt als een herhaling.

4.5.1 Definitie van onderdelen en element herhalingen en herhalingen van wissels

a. Dezelfde wissel (met of zonder bindingen) turnen in een oefening (=herhaling)	
	Voorbeeld
De gymnast turnt dezelfde wissel 2 keer. In dit geval telt het gehalte van het navolgende onderdeel en het gehalte van de wissel telt alleen de eerste keer	<p>Wissel 1: Vrije dubbele wissel in bindingen</p> <p>Onderdeel 1: Vrije vlucht in parallelstand = D</p> <p>Wissel 2: Vrije dubbele wissel in bindingen</p> <p>Onderdeel 2: Parallelstand in bindingen ruglings geturnd = B</p> <p>In dit geval telt de tweede wissel niet, maar telt het gehalte van de parallelstand in bindingen ruglings geturnd wel.</p>

b. Dezelfde elementcombinatie twee keer turnen, maar in een andere volgorde (=herhaling)		
	Voorbeelden	
Dezelfde elementcombinatie twee keer turnen, maar in een andere volgorde, telt slechts één keer (tenzij anders vermeld in de gehalte catalogus)	<p>Grote spiraal: Onderdeel 1: RO1: Parallelstand in bindingen RO2: Vrije vlucht Onderdeel 2: RO1: Vrije vlucht RO2: Parallelstand in bindingen</p>	<p>Grote spiraal: Onderdeel 1: RO1: Parallelstand zonder bindingen RO2: Parallelstand opgespreid zonder bindingen Onderdeel 2: RO1: Parallelstand opgespreid zonder bindingen RO2: Parallelstand zonder bindingen</p>
c. Hetzelfde onderdeel met een andere greep- en/of standzone (=herhaling)		
	Voorbeelden	
<p>Grote spiraal: Parallelstand zonder bindingen:</p> <p>Onderdeel 1: Parallelstand zonder bindingen op de voorste hoepel, met de voeten tussen de plankjes en de handen aan de dwarsgrepen Onderdeel 2: Parallelstand zonder bindingen op de voorste hoepel, met de voeten tussen de plankjes en de handen aan bovenste hoepel bij de dwarsgrepen</p>	<p>Kleine spiraal: Parallelsteun zonder bindingen:</p> <p>Onderdeel 1: Parallelsteun zonder bindingen op de bovenste hoepel, met voeten halverwege tussen de plankjes en handen aan de bovenste hoepel bij de dwarsgrepen Onderdeel 2: Parallelsteun zonder bindingen op de bovenste hoepel, met voeten gespreid bij de dwarsgrepen en handen aan de bovenste hoepel bij de plankjes</p>	<p>Verticale spiraal: Onderdeel 1: Verticale spiraal met de benen gespreid Onderdeel 2: Verticale spiraal met de benen gesloten</p>

	<p>Variaties van de diepe parallel spreidhoekstand met verschillende greep- en standzones</p> <p>Variaties van de diepe parallelsagaat met verschillende greepzones (bijvoorbeeld handen aan de dwarsgrepen, bovenste hoepel of bovengreep)</p>	
<p>d. Hetzelfde onderdeel met een elementverbinding met verschillende overgangen, zonder een verandering in gehalte (uitgezonderd: wissels met een eigen gehaltewaarde!) (=herhaling)</p>		
<p>Voorbeelden</p>		
<p>Grote spiraal: Onderdelen met een elementverbinding in bindingen:</p> <p>Onderdeel 1: RO1: Eenarmige ligsteun achterwaarts (handen ompakken) RO2: Spindelstand voorwaarts</p> <p>Onderdeel 2: RO1: Eenarmige ligsteun achterwaarts (vrij) RO2: Spindelstand voorwaarts</p>	<p>Grote spiraal: Handenstand:</p> <p>Onderdeel 1: Gesprongen handenstand gehoekt</p> <p>Onderdeel 2: Gesprongen handenstand gespreid DEZE STAAT NIET IN DE ENGELSE VERSIE !!!!!!! Dit stond in de versie 2023 V2.1</p>	
<p>e. Hetzelfde onderdeel met verschillende soorten greep (=herhaling)</p>		
<p>Voorbeeld</p>		
<p>Grote spiraal: Ligsteun voorwaarts</p> <p>Onderdeel 1: Ligsteun voorwaarts (met ondergreep)</p> <p>Onderdeel 2: Ligsteun voorwaarts (met bovengreep)</p>		

f. Hetzelfde onderdeel in een andere rolrichting (=herhaling)	
Voorbeeld	! Uitzondering !
<p>Grote spiraal:</p> <p>Onderdeel 1: Enkele richtingswissel, parallelstand (met de klok mee)</p> <p>Onderdeel 2: Enkele richtingswissel, parallelstand (tegen de klok in)</p>	<p>Een uitzondering geldt wanneer het gehalte veranderd door de verandering in rolrichting</p> <p>Voorbeeld:</p> <p>Onderdeel 1: Diepe parallel spreidhoekstand (=A); rad stilleggen op de grond</p> <p>Onderdeel 2: Diepe parallel spreidhoekstand; Wisseling van richting ten opzichte van het voorgaande onderdeel (=C)</p>
g. Onderdelen zonder binding met variant in beenhouding zonder steun van de vrije voet (=herhaling)	
Voorbeelden	
<p>Grote spiraal: Parallelstand zonder bindingen ruglings geturnd</p> <p>Onderdeel 1: Parallelstand zonder bindingen ruglings geturnd</p> <p>Onderdeel 2: Parallelstand zonder bindingen ruglings geturnd in staghouding (vrije voet op kniehoogte)</p>	<p>Grote spiraal: Parallelstand zonder bindingen</p> <p>Onderdeel 1: Parallelstand zonder bindingen</p> <p>Onderdeel 2: Parallelstand zonder bindingen in staghouding (vrije voet op kniehoogte)</p>
h. In kleine spiraal: hetzelfde onderdeel, eenmaal met greep in de rolrichting en eenmaal met greep tegen de rolrichting (=herhaling)	
Voorbeeld	
<p>Diepe parallel spreidhoekstand eenarmig</p> <p>Onderdeel 1: Diepe parallel spreidhoekstand eenarmig (met greep in de rolrichting)</p> <p>Onderdeel 2: Diepe parallel spreidhoekstand eenarmig (met greep tegen de rolrichting)</p>	

4.5.2 Onderdelen die NIET tellen als een herhaling

a. Hetzelfde onderdeel met een ander gehalte (=geen herhaling)	
	Voorbeeld
Als het gehalte van het onderdeel veranderd door een overgang, telt het niet als een herhaling (Dit geldt ook voor wissels).	Parallelstand zonder bindingen Onderdeel 1: Parallelstand zonder bindingen (=A) Onderdeel 2: (Overstapkantelwissel) Parallelstand zonder bindingen (=B) Onderdeel 3: (Vrije wissel) Parallelstand zonder bindingen (=D)
b. Hetzelfde onderdeel voorwaarts en achterwaarts (=geen herhaling)	
	Voorbeeld
Ligsteun Onderdeel 1: Ligsteun voorwaarts Onderdeel 2: Ligsteun achterwaarts	
c. Hetzelfde onderdeel met 1 been gespreid (voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts of kruislings) (=geen herhaling)	
	Voorbeelden
Parallelstand zonder bindingen Onderdeel 1: Parallelstand zonder bindingen Onderdeel 2: Parallelstand zonder bindingen met zijwaarts opspreiden	Parallelsteun in kleine spiraal Onderdeel 1: Parallelsteun in kleine spiraal Onderdeel 2: Parallelsteun in kleine spiraal met zijwaarts opspreiden

d. Hetzelfde onderdeel eenarmig (=geen herhaling)	
Voorbeelden	
Ligsteun Onderdeel 1: Ligsteun voorwaarts Onderdeel 2: Ligsteun voorwaarts eenarmig	Parallelsteun in kleine spiraal met zijwaarts opspreiden Onderdeel 1: Parallelsteun in kleine spiraal met zijwaarts opspreiden Onderdeel 2: Parallelsteun in kleine spiraal met zijwaarts opspreiden eenarmig
e. Hetzelfde onderdeel met en zonder bindingen (=geen herhaling)	
Voorbeeld	
Parallelstand Onderdeel 1: Parallelstand met bindingen Onderdeel 2: Parallelstand zonder bindingen	
f. Grote spiraal: hetzelfde onderdeel, eenmaal met greep in de rolrichting en eenmaal met greep tegen de rolrichting (=geen herhaling)	
Voorbeeld	
Parallelstand eenarmig Onderdeel 1: Parallelstand eenarmig (met greep in de rolrichting) Onderdeel 2: Parallelstand eenarmig (met greep tegen de rolrichting)	
g. Inrollen achterwaarts aan de hoepels, parallelstand of inrollen ruglings voorwaarts aan de hoepels, parallelstand (=E5c en E5d) (=geen herhaling)	
Verdere bepalingen	
Deze variant van parallelstand op de onderste hoepel aan de onderste hoepel verliest zijn gehalte niet, zelfs wanneer er een andere parallelstand zonder bindingen met een E gehalte in de oefening zit.	

h. Hetzelfde onderdeel eenmaal op de onderste hoepel en eenmaal op de bovenste hoepel (=geen herhaling)	
Voorbeelden	
Parallelsteun Onderdeel 1: Parallelsteun zonder bindingen Onderdeel 2: Parallelsteun op de bovenste hoepel aan de bovenste hoepel	Parallelsteun in kleine spiraal Onderdeel 1: Parallelsteun in kleine spiraal zonder bindingen Onderdeel 2: Parallelsteun in kleine spiraal op de bovenste hoepel aan de bovenste hoepel
i. Een andere wissel met hetzelfde navolgende onderdeel (=geen herhaling)	
Voorbeelden	
Vrije wissel zonder bindingen (=D) Onderdeel 1: Parallelsteun in kleine spiraal zonder bindingen Onderdeel 2: Parallelsteun in kleine spiraal zonder bindingen	Vrije kantelwissel zonder bindingen (=D) Onderdeel 1: Parallelsteun in kleine spiraal zonder bindingen Onderdeel 2: Parallelsteun in kleine spiraal zonder bindingen
j. Hetzelfde onderdeel in verticale spiraal, waarbij de voeten van de gymnast het rad niet raken (=E31a en E31b) (=geen herhaling)	
Voorbeeld	
Verticale spiraal in hoekhang (=E31a) en verticale spiraal hangend met de benen gestrekt naar achter (=E31b) tellen beide als E onderdeel wanneer ze in dezelfde oefening geturnd worden.	

4.5.3 Beoordeling door de jury

Er is geen vaste aftrek voor een herhaling, maar een herhaling kan wel het erkende gehalte beïnvloeden, net als de lengte van een oefening. De uitvoeringsjury geeft ook uitvoeringsaftrek voor de herhaalde onderdelen.

4.5.3.1 *Beoordeling door de gehaltejury*

- Als er herhaling wordt geturnd, telt het gehalteonderdeel slechts één keer (de eerste keer). Herhalingen moeten duidelijk worden geregistreerd door de gehaltejuryleden.
- Als een wissel meermaals wordt geturnd, telt de wissel slechts eenmalig. Voor alle herhalingen telt alleen het gehalte van het navolgende element (zie 4.4.5.4).
- Als een herhaling van onderdelen zorgt voor een te lange oefening (meer dan 12 onderdelen), zal de gehaltejury dit registreren. De gehaltejury geeft vervolgens aan de hoofdjury door hoeveel onderdelen er te veel zijn geturnd.
- De te veel geturnde onderdelen (vanaf het 13^e onderdeel) tellen niet mee voor het gehaltecijfer. Ook de bonus voor de geturnde structuurgroepen telt niet voor deze extra onderdelen.
- Herhalingen tellen niet mee voor het minimumaantal onderdelen, ze zullen worden geregistreerd als missende onderdelen. De gehaltejury geeft door aan de hoofdjury hoeveel onderdelen er ontbreken.

4.5.3.2 *Beoordeling door de uitvoeringsjury*

- De uitvoeringsjury beoordeelt alle getoonde onderdelen.

5. Affrekcatalogus voor spiralen

5.1 Specifieke affrekken door de uitvoeringsjury bij spiralen

	-0,1	-0,3	-0,5	-1,0
De positiewissel wanneer de gymnast rechtop is, vindt niet plaats tussen de twee spreidsporten	X	X		
De positiewissel wanneer de gymnast ondersteboven is, vindt niet plaats tussen de twee dwarsgrepen	X	X		
De richtingswissel vindt niet plaats tussen de planksport in de oorspronkelijke rolrichting en het contactpunt van de hoepel midden tussen de planksport en de spreidsport in de oorspronkelijke rolrichting (of bij spreidvarianten van de richtingswissel in een groter bereik)	X	X		
Bij het aankantelen aan het begin van de oefening bereikt de gymnast de juiste positie, nadat de spreidsport in de rolrichting op de grond komt	X	X		
Overkantelen: de wissel van de rolhoepel vindt niet plaats binnen het bereik van de plankjes (of bij spreidvarianten niet in een groter bereik)	X	X		
De overgang van het ene naar het andere onderdeel in kleine spiraal vindt niet plaats in 1 radomwenteling	X (1 extra radomwenteling)	X (>1 extra radomwenteling)		
Meer dan 5 radomwentelingen in de overgang van kleine naar grote of verticale spiraal	X (1 extra radomwenteling)	X (>1 extra radomwenteling)		
Meer dan 3 radomwentelingen in de overgang van grote spiraal naar kleine spiraal, of van kleine spiraal tot stand overeind komen	X (1 extra radomwenteling)	X (>1 extra radomwenteling)		
Meer dan 2 stappen bij het uitstappen na het laatste onderdeel (eindhouding)	X			

Incomplete eenheid (1 radomwenteling) voor overkantelen, kleine spiraal of stand			X	
Kortdurend op twee hoepels komen (minder dan ¼ radomwenteling)		X		
Afwijken van de voorgeschreven houding in de overgang van grote naar kleine spiraal		X		
Het tot stand overeind komen in kleine spiraal is niet in de houding van de voorgaande kleine spiraal		X		
Verkeerde hellingshoek van het rad (kleine afwijking)		X (per onderdeel)		
Onregelmatige cirkelbeweging		X (per onderdeel)		
Het rad loopt weg over de vloer in de verticale spiraal		X (per onderdeel)		
Hellingshoek van het rad is duidelijk te klein in grote spiraal			X (per onderdeel)	
Hellingshoek van het rad is duidelijk te groot in kleine spiraal			X (per onderdeel)	
Meer dan 3 wissels in 1 overgang. <u>NB:</u> De gehaltejury telt het gehalte van de getoonde wissel nog steeds			X	
Tot stand overeind komen vanuit kleine spiraal wordt uitgevoerd met de cirkelbeweging van een grote spiraal			X	
Tot stand overeind komen wordt niet uitgevoerd in de directe nabijheid van de middenlijn tussen de benen uitgevoerd		X (kleine afwijking)	X (grote afwijking)	
Val				X
Rad komt rechtop (opnieuw aankantelen is noodzakelijk)				X
Incorrect hervatten van een oefening na een val (Zie SPI 3.3)				X
Onderdeel is niet te herkennen als grote, kleine of verticale spiraal (cirkelbaan van het rad hoort niet bij een van de spiraalvormen)				X

IV.

Specifieke bepalingen voor sprong (SPR)

Sprong (SPR)

Hoofdstuk	Wat is aangepast
SPR 5.1	Specifieke regels voor de taken van de hoofdjury in sprong: De taak toegevoegd om te controleren of een trainer naast de landingsmat staat.
SPR 5.2	Neutrale aftrekken: Aftrek toegevoegd voor trainer die op de landingsmat staat.
SPR 6.1 Eenheid 3	Eenheid 3 Aftrek in de vluchtfase "Draaien geïnitieerd vóór afzet van het rad bij sprongen met lengteasdraaien": Niet alleen geldig voor overslagsprongen

1. De sprong

1.1 Algemene bepalingen

Bij sprong voert de gymnast twee sprongen uit. Deze twee sprongen kunnen hetzelfde of verschillend zijn. Elke sprong wordt apart beoordeeld. Bij door de IRV georganiseerde internationale wedstrijden telt de beste van de twee individuele scores als eindscore.

Het is ook mogelijk om het rekenkundig gemiddelde van de twee individuele sprongscores als eindscore te gebruiken, maar dit is niet het huidige IRV-beleid.

1.2 Beschrijving van een sprong

Het rad wordt door de gymnast in beweging gebracht met een maximale afstand van 2½ radomwentelingen tot een landingsmat.

Na een aanloop springt de gymnast op het rad in een hoek- of spreidpositie, een voorwaartse of achterwaartse staande positie, of een van de overslagposities die zijn gedefinieerd in de sprongcatalogus (zie ook SPR 5.4).

De gymnast verlaat daarna het rad door een sprong, afzet, salto, overslag of een andere sprong uit de catalogus uit te voeren.

Om de sprong te beëindigen, moet de gymnast veilig landen op de landingsmat, waarbij deze een eindpositie laat zien met gesloten benen, daarbij aangevende aan de juryleden, dat de sprong is voltooid.

De gymnast mag een zachte landingsmat gebruiken met of zonder topmat zoals beschreven in de IRV-kadervoorwaarden. Het is niet toegestaan om andere matten mee te nemen of matten te verplaatsen zonder toestemming van de wedstrijdleiding. Het is ook niet toegestaan om verschillende matten op elkaar te stapelen.

Op de landingsmat is een zone van 90cm gemarkeerd. De gymnast moet voorbij deze 90cm zone landen.

De gymnast mag alleen een sprong doen, die hij/zij kan uitvoeren met volledige veiligheid en een hoge mate van esthetisch en technisch beheersing laat zien.

NB:

Bij sprong moet één trainer naast de landingsmat staan. (Zie AB 2.2.2)

De trainer mag niet op de landingsmat staan gedurende de sprong.

2. Plaatsing van de jury bij sprong

De jury zit meestal op een rij.

Uitvoeringsjuryleden – Gehaltejuryleden – Hoofdjury – Gymnast (startpositie) - Trainer



Er kan een lijnjury gebruikt worden om aan te geven of de gymnast binnen de gemarkeerde 90 cm zone landt (door middel van hand opsteken, vlag of iets dergelijks).

3. Voorschriften voor radmaten bij sprong

3.1 Definitie van de juiste radmaten

Gymnasten zijn verplicht raderen te gebruiken die geschikt zijn voor hun lengte. Een gymnast mag twee verschillende radmaten gebruiken voor de twee verschillende sprongen. De radmaat voor sprong wordt als volgt bepaald:

Maximale radmaat

Wanneer de gymnast rechtop op de vloer tussen de plankjes staat, moet hij beide dwarsgrepen van het rad tegelijkertijd kunnen bereiken. De gymnast mag daarbij op diens tenen staan en zijn/haar schoenen voor sprong dragen. Het is niet nodig dat de gymnast de handvatten goed kan vasthouden. Het is voldoende dat de gymnast de handgrepen met diens vingertoppen kan aanraken. Als een gymnast dit niet kan, wordt het rad als te groot gedefinieerd. Het uitvoeren van een sprong over een te groot rad leidt tot een ongeldige sprong (zie SPR 5.3.4).

Minimale radmaat

Er wordt een losse lat van de ene sportgreep naar de andere over het rad geplaatst. Wanneer de gymnast rechtop op de voetplankjes staat, mag deze de lat niet met het hoofd aanraken. Als de gymnast de lat aanraakt, wordt het rad als te klein gedefinieerd. Hierbij mag de gymnast de schoenen niet uitdoen. Het uitvoeren van een sprong over een te klein rad leidt tot een neutrale aftrek door de hoofdjury (zie SPR 5.2).

3.2 Controle van radmaten bij een wedstrijd

Bij internationale wedstrijden is een aangewezen jurylid verantwoordelijk voor het controleren van de radmaat van alle gymnasten voordat ze de wedstrijdvloer betreden.

Als er geen officiële controle is van de radmaat tijdens een wedstrijd, is het de verantwoordelijkheid van de hoofdjury om de radmaat te controleren voorafgaand aan de eerste sprong.

De hoofdjury kan vragen om de radmaat te controleren voorafgaand aan de eerste sprong of direct na de eerste sprong. Het is voor de hoofdjury niet mogelijk om de radmaat te controleren na de tweede sprong.

Als de radmaat wordt gecontroleerd voorafgaand aan de eerste sprong en het rad blijkt te groot of te klein te zijn, mag de gymnast het rad wisselen en beide sprongen uitvoeren over een rad met de juiste maat. In dat geval vindt er geen aftrek plaats.

Als de radmaat wordt gecontroleerd na de eerste sprong en het rad blijkt te groot of te klein te zijn, mag de gymnast het rad wisselen en de tweede sprong uitvoeren over een rad met de juiste maat. In dit geval zijn de aftrekken voor een te groot of te klein rad ook van toepassing op de eerste sprong.

4. Beginnen, onderbreken en beëindigen van sprongen

4.1 Beginnen van jureren

Voordat het jureren van een sprong begint, geeft de hoofdjury de gymnast een teken om te beginnen.

De bewegingen die de gymnast nodig heeft om in het rad te komen, het in beweging zetten van het rad en de aanloop worden niet beoordeeld door de jury. Het jureren begint met de afzet van de voeten tegen de vloer (eenheid 2).

4.2 Onderbreking van sprongen

Er zijn twee gevallen waarin een sprong kan worden onderbroken:

4.2.1 Onderbreking door de gymnast

De aanloop kan worden onderbroken door de gymnast. In dit geval moet deze een arm opsteken om aan de juryleden aan te geven, dat de aanloop wordt onderbroken (maximaal één keer per sprong). In dit geval mag de gymnast het rad niet aanraken. De trainer moet het rad stoppen nadat de gymnast een arm heeft opgestoken.

Na dit type onderbreking mag de gymnast de sprong één keer herhalen. Er zijn geen extra aftrekken van toepassing.

Als de gymnast het rad aanraakt, nadat hij een onderbreking heeft aangegeven, is de eindscore voor deze sprong 0,0.

Als de gymnast de sprong meer dan eens onderbreekt, is de eindscore voor deze sprong ook 0,0.

4.2.2 Onderbreking vanwege een obstakel

De aanloop kan ook worden onderbroken door een obstakel (bijvoorbeeld een fotograaf die over de wedstrijdvloer loopt, een rad dat door de wedstrijdvloer rolt). In dit geval mag de gymnast de sprong herhalen nadat het obstakel is verwijderd.

4.3 Einde van het jureren

Het jureren eindigt met de gymnast in staande positie met gesloten benen (eindhouding) na de landing van de sprong.

5. De beoordeling van sprongen

5.1 Specifieke voorschriften betreffende de taken van de hoofdjury bij sprong

De verantwoordelijkheden van de hoofdjury omvatten:

- Controleren of de markering van de veiligheidszone van 90 cm nauwkeurig is gedaan (de rand van de tape die het verst van het rad verwijderd is, moet 90 cm van de rand van de landingsmat zijn – de breedte van de gebruikte tape is niet relevant).
- Controleren van de lengte van de aanloop.
- Controleren van de afmetingen van de raderen die door de gymnast worden gebruikt en het doen van de relevante neutrale aftrekkingen.
- **Controleren van de positie van de trainer.**
- Assisteren van de gehaltejuryleden bij het herkennen van de uitgevoerde sprong en het erkennen van de moeilijkheidswaarde.

5.2 Neutrale aftrekkingen door de hoofdjury bij sprong

Naast de neutrale aftrekken die in de algemene regeling (AB 5.1.1.2) zijn vastgelegd, zijn voor SPR de volgende neutrale aftrekposten van toepassing:

	-0,1	-0,3	-0,5	-1,0
Gymnast gebruikt een rad dat te klein is				X
De trainer staat op de landingsmat			X	

5.3 Specifieke voorschriften betreffende de taken van de gehaltejury bij sprong

5.3.1 Sprongcategorieën

De gehaltejury beoordeelt elk van de twee sprongen onafhankelijk van elkaar. De aanzweeffase heeft geen invloed op het gehaltecijfer en wordt daarom alleen beoordeeld door de uitvoeringsjury.

Het is de taak van de gehaltejury om de uitgevoerde sprong te herkennen en er een gehaltecijfer aan toe te kennen volgens de **sprongcatalogus** (zie bijlage). De gehaltejuryleden overleggen indien nodig met de hoofdjury. Als de sprong niet kan worden herkend als een sprong die wordt beschreven in de Sprongcatalogus, krijgt de gymnast een score van 0,0.

Er zijn vier verschillende sprongcategorieën:

Categorie A	Sprongen uitgevoerd in een hurk of spreidpositie vanuit steun op de armen op het rad
Categorie B	Sprongen uitgevoerd vanuit standpositie voorwaarts op het rad
Categorie C	Sprongen uitgevoerd vanuit standpositie achterwaarts op het rad
Categorie D	Sprongen uitgevoerd met een overslagtechniek

De **Sprongcatalogus** somt alle sprongen in elke categorie op, vermeldt hun gehalte en beschrijft de correcte uitvoeringstechniek. Ook geeft de Sprongcatalogus een overzicht van veelvoorkomende fouten en bijbehorende aftrekken.

Een overzicht van alle sprongen en hun gehalte is te vinden in de **gehaltetabel** in de sprongcatalogus (zie bijlage).

5.3.2 Definitie van lichaamshouding en erkenning van moeilijkheidsgraad

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

Een perfect **gestrekte lichaamshouding** is er een waarbij een lijn van de schouders via de heupen naar de enkels recht of licht naar voren of naar achteren gebogen is. Als de heupen tijdens de sprong meer dan 45 graden is gebogen, wordt deze als gehoekt beschouwd.

Een perfecte **gehoekte lichaamshouding** is er een waarin de knieën gestrekt zijn en de heupen ten minste 90 graden zijn gebogen vanuit de gestrekte positie. Als de knieën tijdens de sprong een buiging van meer dan 45 graden aannemen, worden deze als gehurkt beschouwd.

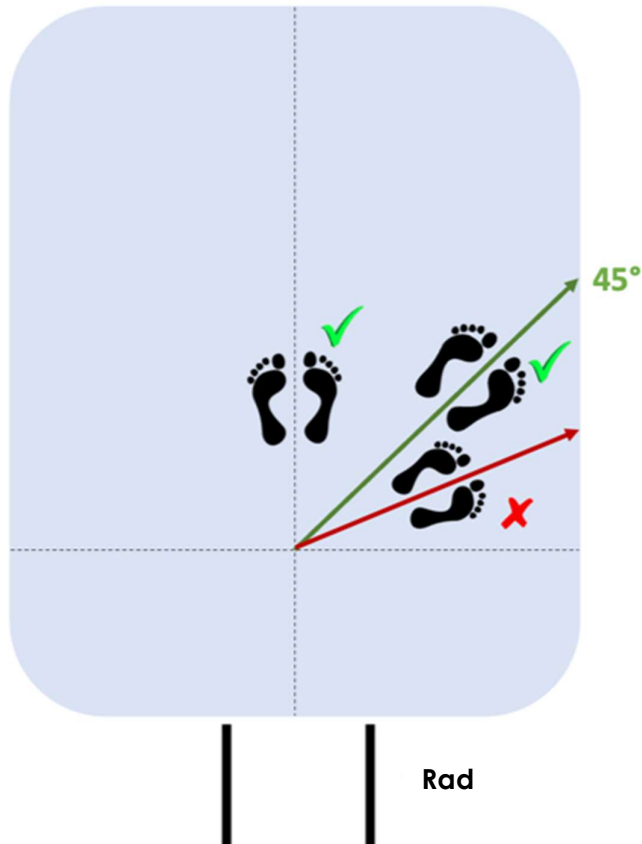
Een perfecte **gehurkte lichaamshouding** is er een waarin de heupen sterk gebogen zijn en de gebogen knieën naar de borst worden gebracht – een buiging van minimaal 90 graden van elke knie.

Afwijkingen van deze lichaamshoudingen kunnen leiden tot een op- of afwaardering van het gehaltcijfer. Ze zullen ook leiden tot kleine aftrekken die door de uitvoeringsjuryleden worden gegeven.

5.3.3 Herkenning van draaien

In het geval van sprongen met een extra draai in de vluchtfase, moet de gymnast de draai volledig voltooien om de bonus te krijgen. Een foutmarge van maximaal 45 graden is toegestaan (te beoordelen aan de hand van de landingspositie van de voeten) en zal leiden tot een kleine aftrek.

Dit betekent dat als een gymnast een salto aankondigt met 1½e draai (=540 graden), maar niet minstens 495 graden bereikt voor de landing, de gehaltejuryleden de bonus alleen toekennen voor een volledige draai (=360 graden). Aftrekken voor uitvoering zijn daarnaast ook van toepassing.



5.3.4 Ongeldige sprongen

Een sprong is ongeldig (vaste eindscore: 0,0) in de volgende gevallen:

- Het rad rolt terug terwijl de gymnast zich er nog op bevindt (geen afsprong wordt uitgevoerd).
- Assistentie van de trainer voordat de gymnast het rad heeft verlaten.
- De uitgevoerde sprong verschilt in die mate van de sprongen die in de Sprongcatalogus staan opgenomen, dat de sprong niet kan worden geïdentificeerd
- De sprong wordt niet geland met de voeten eerst.
- De gymnast gebruikt een te groot rad.
- De gymnast onderbreekt de aanloop van een sprong meer dan één keer of raakt het rad aan na de aanloop te hebben onderbroken.

Een ongeldige sprong wordt besproken door de hoofdjury en de gehaltejuryleden, die vervolgens de uitvoeringsjuryleden informeren.

5.4 Specifieke bepalingen betreffende de taken van de uitvoeringsjuryleden

De twee sprongen worden apart beoordeeld door de uitvoeringsjuryleden.

5.4.1 Definitie van eenheid voor uitvoering in sprong

Elke sprong is verdeeld in vier eenheden:

Eenheid 1	:	Het rad in beweging zetten, aanloop
Eenheid 2	:	Afzet, aanzweeffase
Eenheid 3	:	Afzet met handen of voeten vanaf het rad, vluchtfase
Eenheid 4	:	Landing

Het juryeren van een sprong begint pas bij eenheid 2. Eenheid 1 wordt niet beoordeeld door de jury.

Alle aftrekken in eenheid 2, 3 en 4 worden bij elkaar opgeteld. Er is geen maximum voor het totaal van de aftrekken per fase en dezelfde aftrek kan meer dan één keer worden gegeven binnen een eenheid (zie AB 5.3.2).

Naast vaste en variabele aftrekken worden kleine aftrekken gedaan.

De vier eenheden worden als volgt beschreven:

Eenheid 1 : Het rad in beweging zetten, aanlopen

De gymnast wacht op een teken van de hoofdjury voordat de gymnast het rad in beweging zet.

Er is geen voorgeschreven wijze, hoe het rad in beweging te zetten, maar twee van de meest gebruikelijke methoden worden hieronder beschreven:

- a. De gymnast staat op de vloer tussen de dwarsgrepen, pakt de bovenste dwarsgreep vast en trekt deze naar beneden. De gymnast hurkt neer om het rad vrij te laten rollen, voordat hij loslaat als de dwarsgreep die hij/zij vasthoudt de vloer bereikt. De gymnast staat dan op en bereidt zich voor op de aanloop.
- b. De gymnast staat op de plankjes van het rad en houdt de voorste dwarsgreep vast. De gymnast plaatst de voeten op de voorste spreidsport en laat het rad naar voren rollen. Als de spreidsport de vloer bereikt, springt de gymnast op de vloer in dezelfde gehurkte positie als bij de onder a. beschreven methode. De gymnast laat de dwarsgreep los, laat het rad rollen en staat op om zich voor te bereiden op de aanloop.

De gymnast mag maximaal 2½ radomwentelingen gebruiken om de sprong uit te voeren.

De aanloop kan door de gymnast (eenmalig) worden onderbroken door een arm op te steken om de onderbreking aan de juryleden aan te geven (zie SPR 4.2.1). Eenheid 1 eindigt direct voor de start van de afzet van de vloer na de aanloop.

Eenheid 2 : Afzet, aanzweeffase

De beoordeling van de uitvoering door de juryleden begint vanaf de afzet van de vloer.

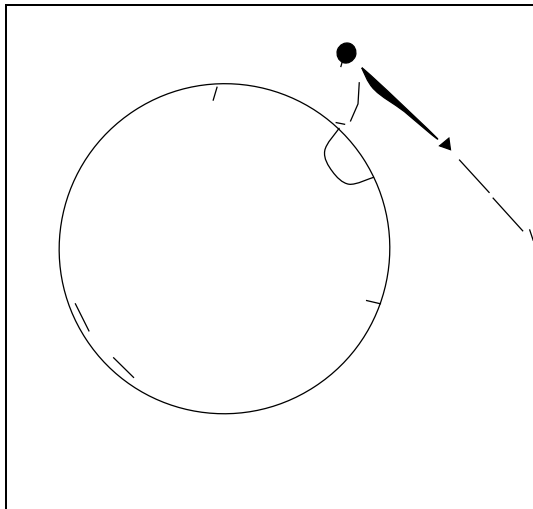
De afzet van de vloer moet worden gedaan vanaf twee voeten. De gymnast houdt een sport of de hoepels van het rad vast, op gelijke hoogte gepositioneerd met één hand aan elke hoepel.

De aanzweeffase (steun, hoek, handstand, achterwaarts of geen van alle) voor elke sprong wordt gedefinieerd in de sprongcatalogus.

Eenheid 2 eindigt onmiddellijk voordat de gymnast zich met handen of voeten van het rad afzet.

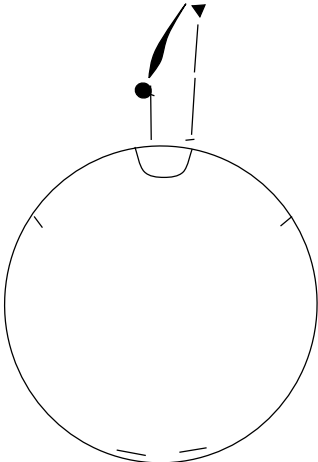
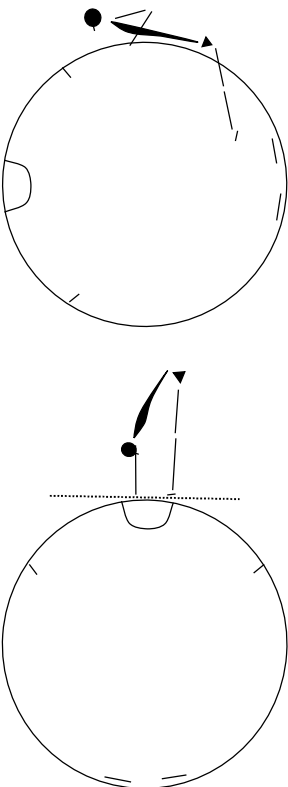
De volgende varianten voor het aanzweven naar het rad zijn mogelijk:

Steunaanzweef



Een **steunaanzweef** moet de volgende techniek bevatten: De afzet is dicht bij het rad. De handen pakken het rad ongeveer op heuphoogte (geen voorgeschreven greepzone). De armen mogen licht gebogen zijn (minimale ellebooghoek 135°), de ellebogen mogen niet op het rad geplaatst worden. De (gestrekte) benen moeten de horizontaal benaderen (160°-180° ten opzichte van de grond), de heupen gestrekt, een scherpe hoek (< 90°) tussen de armen en het bovenlichaam, het lichaam licht overstrekt.

Aanhoeken

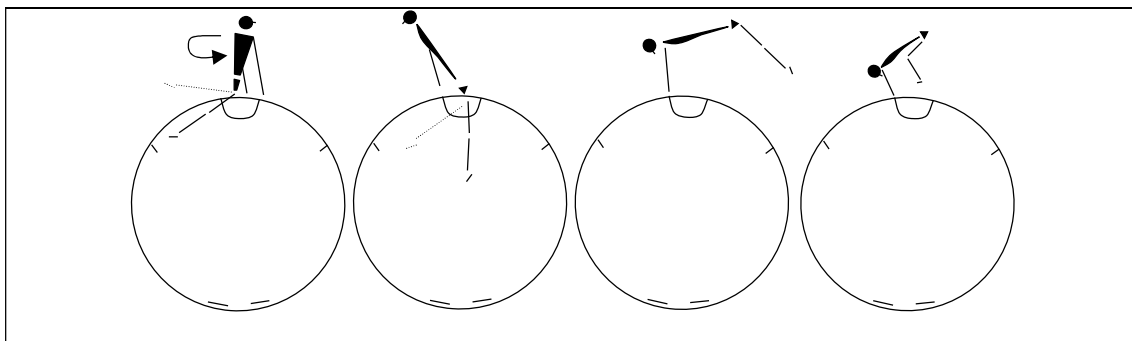
	<p>Een aanhoeken vanaf de grond vereist de volgende techniek: De afzet is dicht bij het rad. De handen pakken het rad ongeveer op heuphoogte (er is geen voorgeschreven greepzone). De armen mogen licht gebogen zijn (minimale ellebooghoek 135°). Gesloten heuphoek waarbij de heupen boven de schouderlijn stijgen. De voeten boven het niveau van de handen op het rad, de hoek tussen de armen en het bovenlichaam is groter dan 90°. De benen blijven de hele aanzweef gestrekt.</p>
	<p>Het aanhoeken vanuit lig voorwaarts vereist de volgende techniek: Afzet van twee voeten dicht bij het rad direct tot lig op een sport, de handen pakken naast de sport, de ellebogen zijn gebogen, maar raken de hoepels niet. De benen zwaaien voorwaarts naar het midden van het rad en daarna krachtig naar achteren en boven in een hoekpositie. De armen mogen licht gebogen zijn (ellebooghoek niet kleiner dan 135°). Bij het aanhoeken moet dezelfde positie bereikt worden als bij het aanhoeken zonder opliggen (zie boven). Het heupgewricht is sterk gehoekt en de heupen stijgen boven het schouderniveau. De voeten worden boven het steunniveau van de handen op het rad geheven, de hoek tussen de armen en het bovenlichaam is dan 90°. De benen blijven steeds gestrekt. Het aanhoeken vanuit lig voorwaarts kan ook uitgevoerd worden met een ½ draai om een achterwaartse standpositie te bereiken bovenop het rad (zie onder voor techniek voor aanhoeken met ½ draai)</p>

Handenstandaanzweef



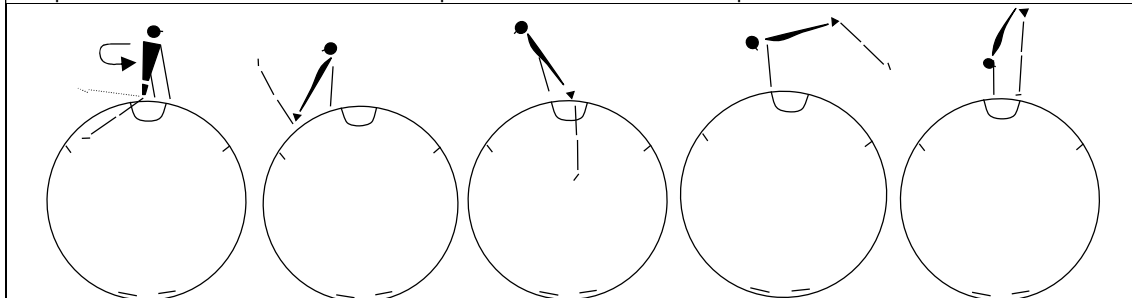
Een **aanzweef met halve draai** wordt gebruikt om in de positie te komen om een salto achterwaarts vanuit standpositie te maken.

Er zijn vier varianten om dit rugwaarts aanzweven uit te voeren.



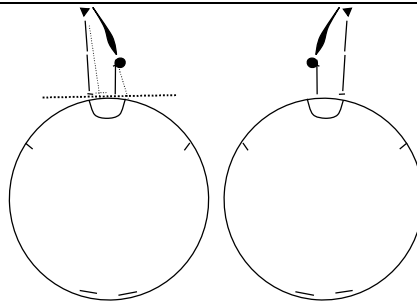
Aanzweven met rugwaartse spreidopzwaai.

De volgende techniek is vereist: De afzet is dicht bij het rad. De handen pakken het rad ongeveer op heuphoogte, (licht gebogen armen zijn toegestaan - ellebooghoek mag niet minder zijn dan 135° - er is geen voorgeschreven greepzone). Direct na de afzet maakt de gymnast een halve draai tot achterwaartse spreidpositie op het rad. De handen laten los van de oorspronkelijke positie en het bovenlichaam wordt uitgedraaid zodat de gymnast de hoepels voor zich kan pakken in de achterwaartse spreidzitpositie. Direct daarna worden de benen achterwaarts en naar boven gezwaaid in één beweging (er is geen 'extra zwaai' toegestaan). De benen en voeten blijven gestrekt, de heuphoek wordt geleidelijk gesloten, tot de heupen minstens het schouder niveau bereikt hebben. Hierna mag de gymnast de knieën buigen (kniehoek niet kleiner dan 90°) om de voeten direct achter de handen op het rad te plaatsen, om een hoekstandpositie achterwaarts op het rad in te nemen.



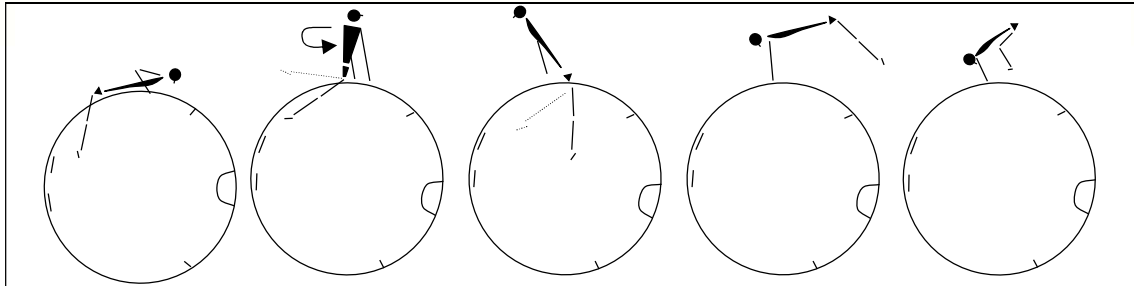
Aanzweven met rugwaartse gehoekte opzwaai.

De volgende techniek is vereist: De afzet is dicht bij het rad. De handen pakken het rad ongeveer op heuphoogte (licht gebogen armen zijn toegestaan - ellebooghoek mag niet minder zijn dan 135° - er is geen voorgeschreven greepzone, maar het aanzweven is alleen mogelijk als de handen dicht bij de hoepelgrepen pakken). Direct na de afzet van de vloer maakt de gymnast een halve draai om in een rugwaartse spreidpositie op het rad te komen. De handen laten los van de oorspronkelijke positie en het bovenlichaam wordt uitgedraaid zodat de gymnast in de achterwaartse spreidpositie de hoepels achter zich weer pakken kan. Zodra de gymnast de hoepels weer vastpakt, worden de benen door middel van een halve hef of hoeksteun beweging voor de gymnast bij elkaar gebracht voordat ze tussen de hoepels rugwaarts en naar boven gezwaaid worden (gesloten heuphoek). De benen en voeten blijven gestrekt, tot de heupen minstens het schouder niveau bereikt hebben. Daarna mag de gymnast de knieën buigen (kniehoek niet kleiner dan 90°) om de voeten direct achter de handen op het rad te plaatsen, om een hoekstandpositie achterwaarts op het rad in te nemen.



Aanhoeken met 1/2e draai

De volgende techniek is vereist: De afzet is dicht bij het rad. De handen pakken het rad ongeveer op heuphoogte (geen voorgeschreven greepzone). Armen mogen licht gebogen zijn (ellebooghoek niet kleiner dan 135°). Gesloten heuphoek, waarbij de heupen boven schouder niveau stijgen. De voeten boven het niveau van de handen op het rad, de hoek tussen de armen en het bovenlichaam is groter dan 90° . De benen gestrekt. De draai wordt door de heupen ingezet en één voet wordt voor de hand op de tegenoverliggende zijde geplaatst. De tweede wordt dan achter de andere hand geplaatst, welke losgelaten wordt om weer voor de eerste voet te pakken (de halve draai is afgesloten), terwijl de eerste hand naar de andere hoepel bewogen wordt. De gymnast is dan in een hoekstandpositie achterwaarts op het rad. De benen zijn tijdens het gehele bewegingsverloop gestrekt. Er kunnen kleine aftrekken gegeven worden voor gebogen benen en/of verplaatsen van de voeten op het rad.



Opliggen 1/2e draai met rugwaartse spreidopzwaai.

(NB: de rugwaartse gehoekte zwaai is niet mogelijk, omdat de sport in de weg zit)
 Het rugwaarts aanzweven van opliggen (met 1/2e draai met rugwaartse spreidopzwaai) vereist de volgende techniek: Afzet van twee voeten dicht bij het rad direct tot lig op een sport, de handen pakken naast de sport. De benen zwaaien voorwaarts naar het midden van het rad en daarna krachtig naar achteren om direct een halve draai om in een spreidpositie achterwaarts op het rad te komen. De handen worden van de uitgangspositie losgelaten en het bovenlichaam zo uitgedraaid, dat de handen in spreidzit rugwaarts de hoepels weer voor vast kunnen pakken. Zodra de gymnast/ster het rad weer pakt, worden de benen in één beweging naar achteren en boven gezwaaid (geen tussenzwaai toegestaan). De benen en voeten blijven gestrekt, de heuphoek wordt toenemend gesloten tot de heupen minstens het schouder niveau bereikt hebben. Daarna mag de gymnast de benen buigen (kniehoek niet minder dan 90°) om de voeten op het rad direct achter de handen te zetten, klaar voor een hoekstand positie op het rad.

Aan het einde van het rugwaarts aanzweven (een van de varianten die hierboven beschreven staan) moet de gymnast zich in een gehoekte positie met gestrekte benen bevinden. De gymnast mag dan of zo blijven staan of rechtop gaan staan voor de afzet van het rad. Als de gymnast in de hoekstand blijft staan, blijven zijn armen laag en worden achter zijn lichaam gebracht als de gymnast zich voorbereidt op de afzweeffase. Als de gymnast ervoor kiest om rechtop te gaan staan, mogen de armen worden geheven tot boven het hoofd of langs zijn lichaam worden gehouden. In beide gevallen moeten de benen gestrekt zijn. Als de gymnast aan de afzweeffase van de sprong begint, zal het nodig zijn om de benen kort te buigen om een krachtige afzet van het rad te maken.

Uitzonderingen: sprongen zonder aanzweeffase

Er zijn enkele sprongen die niet uitgevoerd worden met een van bovengenoemde aanzweeffases. Deze omvatten de spreid- en hurksprongen (A5 en A6 in de Sprongcatalogus), beide zijn afhankelijk van een snelle aanloop en een aanzweeffase welke is geïntegreerd in de positie boven op het rad. Bovendien worden de sprongen D4, D5 en D6 zo uitgevoerd dat de gymnast direct na het afzetten vanaf de grond een voorover liggende positie inneemt op één van de sporten.

Eenheid 3 : Afzetten met de handen of voeten van het rad, afzweeffase

Eenheid 3 begint met de afzet van het rad, deze wordt ingezet door de handen of voeten van de gymnast.

Na het verlaten van het rad moet de gymnast hoogte krijgen. Dit wordt bereikt door de afzet met de handen of voeten van het rad. Vanuit een staande positie wordt dit bereikt door een sprong omhoog en weg van het rad. Bij alle andere sprongen wordt dit bereikt door een afzet van de handen, soms gecombineerd met een benenzwaibeweging. De afzet moet zo gebeuren dat het rad bijna stil blijft staan.

Alle sprongen moeten een herkenbare afzweeffase hebben.

De voorgeschreven hoogte van de afzweeffase is gedefinieerd in de Sprongcatalogus.

Alle sprongen moeten een minimumlengte van 90 cm krijgen in de afzweeffase (de landingsmat moet gemarkeerd worden met tape). Beide voeten mogen niet op of voor deze lijn landen. Als een van de lichaamsdelen van de gymnast in de 90 cm zone landt, wordt een vaste aftrek van 0,5 gehanteerd in eenheid 4 (landing). Deze aanvulling is geïntroduceerd om maximale veiligheid in de sprong te bewerkstelligen. De afstand moet representatief zijn voor een minimale veiligheid, welke kan worden aangewend bij alle radmaten.

Eenheid 3 eindigt vlak voor de landing.

Eenheid 4 : Landing

De gymnast moet landen in een stabiele positie op twee voeten (benen gebogen en tot aan schouderbreedte gespreid), armen voor – geen extra stappen toegestaan.

De gymnast moet landen achter de 90 cm veiligheidszone, die op de landingsmat is aangegeven.

Na elke landing (ook na een mislukte) moet de gymnast eindigen in een staande positie met de benen gesloten, zodat de jury kan zien dat de sprong is beëindigd.

Eenheid 4 eindigt met de gymnast die de hierboven beschreven eindpositie bereikt.

6. Overzicht van affrekken bij de uitvoering

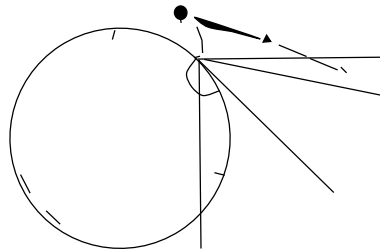
6.1 Specifieke affrekken door de uitvoeringsjury bij sprong

Eenheid 2: aanzweeffase

	-0,1	-0,3	-0,5	-1,0
Verkeerde/niet-herkenbare aanzweeffase				X
Eenbenige afzet vanaf de vloer			X	
Onvoldoende hoogte in de aanzweeffase (zie beschrijving hieronder)	X	X	X	X
Schouders onder (of gewicht rust op) de hoepels van het rad bij overslagen en aanhoeken vanuit lig				X
Ellebooghoek minder dan 135 graden tijdens de aanzweeffase van alle sprongen die geen handstand zijn of met een aanhoeken vanuit lig		X		
Ellebooghoek minder dan 90 graden bij sprongen met handstand in de aanzweeffase			X	
Ellenbogen raken het rad in de aanzweeffase				X
Lichaam rust op de ellebogen bij overslagen uitgevoerd vanuit zittende of liggende positie			X	
Extra beenzwaai bij rugwaarts aanzweven			X	
Kniehoek is minder dan 90 graden als de gymnast de voeten op het rad plaats bij een achterwaartse opsprong			X	
Benen zijn niet gestrekt voordat wordt afgezet van het rad bij sprongen uitgevoerd vanuit een achterwaarts opsprong		X		
Overslag wordt ingezet door middel van gebogen knieën			X	
Vluchtfase vanuit een spreidzit (A1) wordt geïnitieerd door kniebuiging			X	
Voeten blijven onder de hoepels van het rad in sprong A6 (overhurken)				X
Grote correctie van het vasthouden, zitten, liggen of staan om het evenwicht bovenop het rad te behouden			X	
Rad raakt de landingsmat voordat de gymnast het rad heeft verlaten (zonder ernstig belemmerd of afgeremd te worden)			X	
Rad rolt zodanig tegen de landingsmat dat de rolbeweging ernstig belemmerd wordt en het rad aanzienlijk vertraagt (in dit geval wordt de vaste aftrek van 0,5 voor het rad dat de mat raakt niet toegepast)				X

Affrek voor onvoldoende hoogte in aanzweeffase

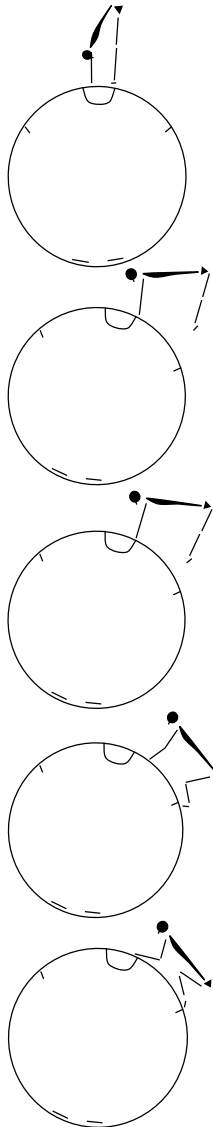
Steunaanzweef



beenhoek ten opzichte van de vloer 160° of meer
beenhoek ten opzichte van de vloer tussen 135° en 160°
beenhoek ten opzichte van de vloer tussen 90° en 135°
beenhoek ten opzichte van de vloer 90°

= geen affrek
= 0,3 affrek
= 0,5 affrek
= 1,0 affrek

Aanhoeken en aanhoeken met 1/2 draai



geen aftrek

correcte uitvoering
(heupen boven schouders)

0,1 aftrek

heupen ongeveer op gelijke
hoogte als de schouders

0,3 aftrek

heupen iets onder de schouders

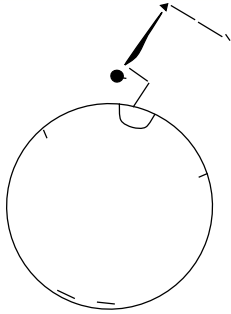
0,5 aftrek

heupen onder de schouders

1,0 aftrek

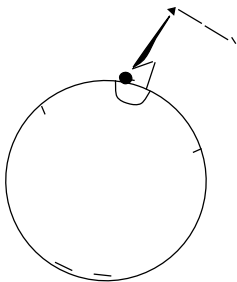
geen poging om de heupen te heffen

Handenstandaanzweef



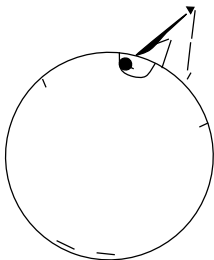
geen aftrek

correcte uitvoering



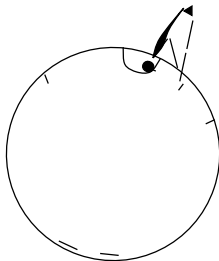
0,1 aftrek

voeten op ongeveer handhoogte,
Heuphoek ongeveer 90 graden



0,3 aftrek

voeten onder handhoogte, heuphoek
kleiner dan 90 graden, lichaam verwijderd
van ellebogen



0,5 aftrek

voeten onder handhoogte, heuphoek
kleiner dan 90 graden, lichaam rust op
ellenbogen

Eenheid 3: Afzetten met de handen of voeten van het rad, afzweeffase

	-0,1	-0,3	-0,5	-1,0
Gebrek aan hoogte in de vluchtfase	X	X	X	X
De trainer raakt de gymnast of het rad aan nadat de gymnast het rad heeft verlaten, maar voordat de gymnast is geland				X
Gymnast in raakt het rad tijdens de vluchtfase				X
Gebrek aan lichaamsstrekking onmiddellijk na de afzet van rad	X	X		
Heuphoek meer dan 90° in hurk- en spreidhoekposities		X		
Kniehoek meer dan 90° in gehurkte positie		X		
Licht gebogen knieën in een gehoekte salto (tot 45 graden gebogen)		X		
Benen niet bij elkaar tijdens gehurkte/gehoechte/gestreckte posities		X		
Benen gekruist tijdens draaien		X		
Tot 45 graden afwijking van een volledige of halve draai		X		
Hurk/ spreid/ spreidhoekpositie niet uitgevoerd op het hoogste punt van de vluchtfase bij sprongen uitgevoerd vanuit een staande positie bovenop het rad	X	X		
Heuphoek in de eerste helft van een gestreckte voorwaartse salto is minder dan 160 graden – NB: als de heuphoek kleiner is dan 135 graden, wordt de salto niet gerekend als gestrekt, maar als gehoekt			X	
Heuphoek in de tweede helft van een gestreckte achterwaartse salto is minder dan 160 graden (in dit geval geen extra aftrek wegens gebrek aan strekking voor de landing) – NB: als de heuphoek kleiner is dan 135 graden, wordt de salto niet gerekend als gestrekt, maar als gehoekt			X	
Gehoekte achterwaartse salto wordt ingezet met gebogen knieën (de gymnast gebruikt een kniebuiging om rotatie te maken)			X	
Gehoekte of gestreckte Auerbach salto wordt ingezet met gebogen knieën (de gymnast gebruikt een kniebuiging om rotatie te maken)			X	
Voorwaartse salto met ½e draai waarbij de gymnast de ½e draai uitvoert in de eerste helft van de salto			X	
Rad wordt uit de rolrichting geduwd tijdens de afzet vanaf het rad	X	X		

Geen herkenbare handstand tijdens de afzet vanaf het rad			X	
Draai wordt ingezet voordat wordt afgezet van het rad bij sprongen met lengteasdraai(en)			X	
Gymnast heeft nog contact met het rad nadat de eerste ½e draai is voltooid bij handstandoverslagen met minstens een hele draai				X
Te veel rotatie bij salto's (te ver roteren)		X		
Onderrotatie bij salto's (onvolledige rotatie)			X	
Geen voorbereiding voor de landing (geen opening van de heup- en/of kniehoek vóór de landing)			X	

Eenheid 4: Landing

	-0,1	-0,3	-0,5	-1,0
Stappen bij de landing (zie de beschrijving hieronder)	X	X	X	
Afzweeffase te kort. (De gymnast moet met beide voeten landen voorbij de 90 cm zone op de landingsmat. De aftrek wordt gegeven als de gymnast de markering raakt of niet voorbijkomt op het moment van landing. De aftrek wordt niet gegeven als de gymnast in eerste instantie voorbij de zone landt en daarna door daaraanvolgende stappen of val alsnog in de zone belandt. Alleen de aftrek voor stappen of val bij de landing wordt dan gegeven.)			X	
De gymnast raakt de mat met de handen zonder daadwerkelijk te steunen bij de landing		X		
De gymnast eindigt niet staande met gesloten benen (ook niet na een val) (=geen eindpositie)		X		
Vallen na een stabiele/zekere landing op beide voeten				X
Ongecontroleerde lichaamsbewegingen na landing bij een afsprong of sprong		X		
Ongecontroleerde armbewegingen na landing bij een afsprong of sprong		X		
De heupen onder kniehoogte bij de landing (Let op: Als de lage landing resulteert in een val bij de landing, worden zowel de aftrek voor de heupen onder kniehoogte bij de landing als voor de val toegepast.)			X	

Stappen bij landing

Kleine stap (kleiner dan schouderbreedte): -0,1

Grote stap (groter dan schouderbreedte): -0.3

Als er sprake is van meer dan één stap worden de aftrekken voor de stappen bij elkaar opgeteld.

Als er sprake is van een val nadat de gymnast stappen heeft gezet, wordt alleen de aftrek voor de val toegepast.

Bijlagen

Deze bijlage bevat definities van belangrijke begrippen voor de disciplines rechtuit en spiralen, afkomstig uit de conceptversie van de nieuwe Rhönradturntaal. Deze geeft nauwkeurige omschrijvingen voor het jureren van eenheden en overgangen en geeft meer informatie over het beoordelen van gehalte en uitvoering.

Appendix

Hoofdstuk	Wat is aangepast
AB A1	STL A1 Principes van lichaamspositionering gedefinieerd als AB A1
AB A1	Gedefinieerde heuppositie toegevoegd aan dwarsposities
AB A1	Gedefinieerde voetpositie toegevoegd aan dwarsposities (in bindingen)
RU A3	Definitie van een nieuwe baan: Een speciaal geval toegevoegd aan het begin van oefeningen
RU A3	Een oefening starten met een centraal onderdeel zonder bindingen of een decentraal onderdeel: Verdere definitie van het starten van een oefening
RU A4	Terugrollen in centrale onderdelen: Herformulering van het speciale geval "Extra schommel in bindingen"

Algemeen A1: Grondbeginselen van de lichaamshouding

- Het hoofd van de gymnast is in lijn met het verlengde van de ruggengraat. De gymnast kijkt naar voren, loodrecht op de schouder-as.
- In dwarspositie wordt/worden de vrije arm(en) gestrekt en omhoog geheven in hetzelfde vlak als de romp. De ellebogen bevinden zich tussen schouder- en ooghoogte. De handen zijn in lijn met de armen, met de vingers bij elkaar en gestrekt. Duimen zijn aangesloten aan de vingers. De handpalmen wijzen, als de gymnast rechtop staat, naar de grond. De heupen zijn parallel aan de sporten.
- In parallelpositie is/zijn de vrije arm(en) gebogen en worden aan voorzijde van het lichaam in het heupgebied geplaatst. De handen zijn direct in het verlengde van de onderarmen. De ellebogen bevinden zich in hetzelfde vlak als de voorzijde van de romp, met de vingers bij elkaar en gestrekt, waarbij de duim naar achteren wijst, weg van de vingers, terwijl deze steunt op de voorzijde van het heupbeen (aan dezelfde armzijde).
- In parallelpositie wordt iedere voet in een binding naar buiten gedraaid en gestrekt over de buitenkant van het plankje, zodanig dat de binding strak staat (voetdruktechniek).
- In dwarspositie wijst de voorkant van elke voet in de binding naar voren. De punt van de voorste voet wordt gestrekt over de buitenkant van het plankje, terwijl de punt van de achterste voet over de binnenkant van het plankje wordt geduwd, zodanig dat de binding strak staat (voetdruktechniek).
- Naast de voetdruktechniek, is er ook een hangtechniek (ook bekend als trapezehang). Deze techniek bestaat uit het optillen van de punt van de voet of voeten in bindingen, zodat de gymnast in de bindingen 'hangt'. Deze techniek wordt gebruikt voor draaien in bindingen en voor onderdelen ruglings in de discipline spiralen.
- Bij het turnen van elementen in een binding in dwarsstand, wordt de vrije voet naast de voet in de binding geplaatst (gesloten benen). Bij elementen in een binding in parallelstand wordt de vrije voet met de binnenzijde aangesloten geplaatst aan de hiel van de voet in de binding.
- Als een voet (of beide voeten) uit de bindingen is/zijn, is het volgende van toepassing: ieder deel van de voet kan als standvlak worden gebruikt (bijvoorbeeld staan op de bal van de voet, staan op de voetzool, staan op de tenen, ...).
- De algemene regel is dat armen, benen en heupen gestrekt en recht zijn. Afwijkingen van deze algemene regel moeten expliciet zijn beschreven.

RECHTUIT A1: Disciplinebeschrijving rechtuit

Het rad wordt op beide hoepels in beweging gezet. De denkbeeldige lijnen die het verloop van het contact van de hoepels met de vloer beschrijven, zijn parallel.

De denkbeeldige as van het rad beweegt dus in een rechte lijn. De beweging van het rad is een combinatie van deze translatiebeweging en een rotatie om de middenas van het bewegende rad.

De gymnast bevindt zich in of op het rad en veroorzaakt, door relatieve verplaatsing van (lichaams)massa, versnelling of vertraging van het rad. Belangrijk hierbij is de relatieve verplaatsing ten opzichte van de verticale as (loodrecht op de vloer) door het midden van het rad.

Als het lichaamszwaartepunt wordt verplaatst ten opzichte van deze verticale as, ontstaat er een versnelling van de horizontale translatiebeweging van de middenas in de richting die overeenkomt met deze verplaatsing van het lichaamszwaartepunt. Als het lichaamszwaartepunt wordt teruggebracht naar de verticale as, krijgt het rad een eenparige (niet versnelde) beweging. Als het lichaamszwaartepunt wordt verplaatst naar de andere kant van de verticale as, verandert een positieve versnelling in vertraging (negatieve versnelling). Hoe verder het lichaamszwaartepunt wordt verplaatst ten opzichte van de verticale as, hoe meer het rad versnelt of vertraagt (afgezien van snelheidsverlies door wrijving).

RECHTUIT A2: Begripsdefinitie en categorisering van elementen

Definitie van een element

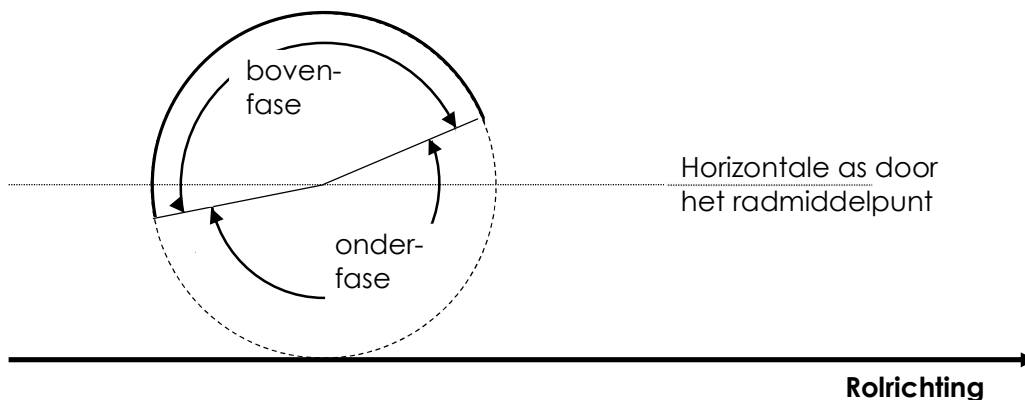
Elementen zijn de kleinste afzonderlijk te beschrijven eenheden van beweging in het Rhönradturnen, waarmee (gymnastische) houdingen, bewegingen en combinaties van bewegingen beschreven en benoemd kunnen worden. Elementen zijn bijvoorbeeld afzonderlijke houdingen, maar ook arm- en beenbewegingen en bewegingen van het hele lichaam. Hier beschrijven we echter specifiek elementen in het Rhönradturnen. Op basis van gelijke of gelijksoortige lichaamshouding en bewegingstechniek van de gymnast, kunnen we elementen onderverdelen in de volgende categorieën:

Centrale elementen

Het lichaamsswaartepunt bevindt zich gedurende de uitvoering van het element grotendeels in het midden van het rad en/of de contactpunten van de gymnast met het rad bevinden zich ver uit elkaar. Centrale elementen kunnen worden uitgevoerd als centrale onderdelen of als overgangen, bijvoorbeeld vaart maken, of als verbinding tussen decentrale elementen.

Decentrale elementen

Het lichaamsswaartepunt bevindt zich gedurende de uitvoering van het element grotendeels aan de rand van het rad en/of de contactpunten van de gymnast met het rad bevinden zich dicht bij elkaar. Decentrale elementen worden uitgevoerd in een boven- of onderfase. In de bovenfase bevindt het lichaam zich grotendeels boven de horizontale as door het midden van het rad; in de onderfase bevindt het zich grotendeels onder deze horizontale as. Het begin en einde van een boven- of onderfase hangt af van de bewegingsrichting van het rad. De bovenfase kan bijvoorbeeld al beginnen voordat de gymnast de horizontale as heeft bereikt. De onderfase begint meestal duidelijk voordat de horizontale as in de rolrichting is bereikt. De grens tussen de boven- en onderfase wordt bij benadering aangegeven in de onderstaande afbeelding.



RECHTUIT A3: Begripsdefinitie en categorisering van onderdelen, eenheden en banen

Definitie van een onderdeel bij rechtuit

Een *onderdeel* is een telbare entiteit waardoor een bepaalde ruimtelijke of temporele opeenvolging (het begin en eind van een element in het Rhönradturnen) wordt vastgelegd, waarbinnen een element of meerdere elementen verbonden zijn. In sommige gevallen wordt het begin en het eind van een onderdeel duidelijk gedefinieerd door ruimtelijke factoren, bijvoorbeeld bij centrale onderdelen. In andere gevallen, bijvoorbeeld decentrale onderdelen, wordt het begin en eind van een onderdeel gedefinieerd door bepaalde criteria (bepaald door de verantwoordelijke technische commissie). Een vaste definitie van onderdelen wordt in de eerste plaats gebruikt om nauwkeurige omschrijvingen te kunnen geven van voorgeschreven en vrije oefeningen. *Overgangen* worden gebruikt om onderdelen met elkaar te verbinden.

Definitie van een centraal onderdeel bij rechtuit

Een centraal onderdeel bestaat uit een of meerdere centrale elementen die worden uitgevoerd binnen een radomwenteling. Gedurende een centraal onderdeel begint de gymnast rechtopstaand, gaat dan via een omgekeerde positie en eindigt terug in rechtopstaande positie, allemaal in dezelfde rolrichting. Daarbij wordt onderscheid gemaakt tussen onderdelen waarin een enkel element wordt uitgevoerd gedurende de gehele radomwenteling en onderdelen met *elementverbindingen* waarin meerdere elementen na elkaar worden uitgevoerd, waarbij de gymnast van houding verandert in omgekeerde positie.

Definitie van een decentraal onderdeel bij rechtuit

Een decentraal onderdeel bestaat uit een bovenfase, waarna direct een onderfase volgt. De bovenfase kan een enkel decentraal element bevatten, of het kan bestaan uit verschillende opeenvolgende decentrale elementen. Het rad moet gedurende een decentraal onderdeel (de onderfase inbegrepen) minimaal een 1/2 radomwenteling afleggen.

Met betrekking tot de jurybepalingen: Bij het tellen van decentrale onderdelen, begint een decentraal onderdeel altijd met een bovenfase.

Definitie van eenheden bij rechtuit

Het begrip *eenheid* is relevant voor het jureren van onderdelen en elementen in het Rhönradturnen. Uitvoeringsjuryleden passen aftrek toe per eenheid, uitgaande van de jurybepalingen.

Eenheden bij rechtuit

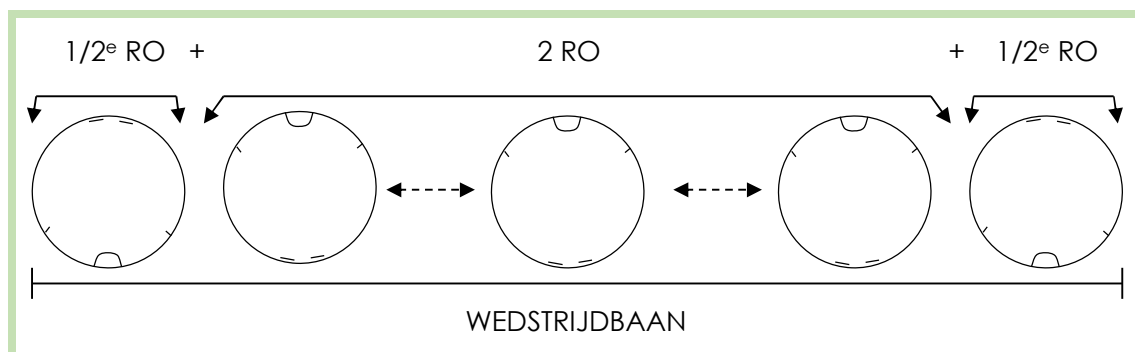
- Centrale onderdelen met voorafgaande overgang (hierbij inbegrepen voorgaande overgangen die bestaan uit een richtingswissel met eigen elementen)
- Decentrale onderdelen
- Afzonderlijke bovenfases die direct voor een centraal element, een centrale richtingswissel, sportenloop of uitsprong wordt geturnd
- Uitsprong

Uitsprong bij rechtuit

Een *uitsprong* is gedefinieerd als het verlaten van het toestel via een vluchtfase, om vervolgens te landen in stand buiten het rad met gesloten benen.

Definitie van een baan bij rechtuit

Een nieuwe baan begint na een richtingswissel (afgezien van het vaart maken aan het begin van een oefening). Een baan bestaat uit maximaal twee radomwentelingen in dezelfde richting (beginnend met de plankjes beneden en eindigend na twee radomwentelingen in dezelfde positie). Zowel voor als na deze positie mag de gymnast nog eens een halve radomwenteling extra rollen (totdat de hoepelgrepen zich bij de vloer bevinden).



Het is ook mogelijk dat banen korter zijn dan twee radomwentelingen. Om onderscheid te kunnen maken tussen een "nieuwe baan" en "terugrollen", is het volgende van toepassing:

Nieuwe baan

- Centrale onderdelen: als er tenminste een radomwenteling heeft plaatsgevonden tussen twee richtingswissels, wordt een nieuwe baan geteld. Deze radomwenteling begint met de gymnast rechtopstaand en eindigt wanneer de gymnast weer terugkeert in rechtopstaande positie.
- Decentrale onderdelen: in principe wordt een nieuwe baan geteld als na een bovenfase met richtingswissel een onderfase volgt. Dit geldt ongeacht de lengte van de onderfase; zelfs als de onderfase slechts minder dan een 1/2 radomwenteling beslaat, wordt dit geteld als nieuwe baan. Het is belangrijk

om onderscheid te maken tussen enerzijds deze situatie en anderzijds een korte radstilstand en een extra schommel.

- Speciaal geval (begin van de oefening): Als de gymnast de oefening start met een dubbele staande schommel zonder bindingen, wordt de laatste staande schommel geteld als de start van de eerste baan.
- Speciaal geval (uitsprong): Als de gymnast een staande schommel uitvoert tussen een richtingswissel en een uitsprong, wordt de staande schommel geteld als een nieuwe baan.

Terugrollen

- Centrale onderdelen: als er een richtingswissel plaatsvindt voordat de radomwenteling is voltooid in een centraal onderdeel en het rad terugrolt in de andere richting, wordt dit geteld als terugrollen.
- Decentrale onderdelen: bij decentrale onderdelen is er slechts een geval dat wordt geteld als terugrollen. Dit is als de gymnast het rad vertraagt na een onderfase, zonder door te gaan in een bovenfase. Vervolgens maakt de gymnast een enkele of dubbele schommel (meestal in (schrede)stand op de plankjes of op een sport/sportgreep en een hoepel).

RECHTUIT A4: Catalogus van overgangen bij rechtuit

Begin van een oefening

Oefening beginnen met een centraal onderdeel in bindingen: vaart maken

Bij het vaart maken aan het begin van een oefening, begint de gymnast door zijn/haar lichaamszwaartepunt tegen de rolrichting in te verplaatsen. Hierbij mag alleen het been in de (nieuwe) rolrichting worden gebogen, terwijl het andere been gestrekt blijft. Door strekking van het been in de (nieuwe) rolrichting wordt het rad in beweging gezet.

Bij het begin van een oefening in dwarspositie moeten de handen tijdens het vaart maken in zijhooghouding worden gehouden, waarna de gymnast het rad kan vastpakken in een toepasselijke positie. Wanneer de oefening wordt begonnen in een parallelpositie, pakt de hand in de (nieuwe) rolrichting de juiste greep (overeenkomstig met het navolgende element), terwijl de hand tegen de rolrichting vrij naar achteren wordt doorgezwaaid, waarbij het bovenlichaam ongeveer een 1/8 tot 1/4 draai maakt.

Als de gymnast echter na het vastmaken in dwarspositie een vrije vlucht zijwaarts of een eenarmig element met greep tegen de rolrichting gaat turnen, dan maakt de gymnast vaart zonder het rad vast te pakken. In dit geval steunen de handen op de heupen. Bij rechtuit met muziek is het ook mogelijk om een oefening in bindingen te beginnen zonder vaart te maken.

Oefening beginnen met een centraal onderdeel zonder bindingen of een decentraal onderdeel

Voor oefeningen zonder muziek wordt het begin van de oefening als volgt gedefinieerd: De gymnast moet de oefening starten in een stille en rechtopstaande positie met gestrekte benen **gesloten (of elk op een plankje)** en armen in zijpositie. **Geen enkel deel van het lichaam van de gymnast mag de vloer raken. Een dubbele staande schommel (zie definitie hieronder bij RU A5) is toegestaan voor de gymnast om vaart te maken (meestal noodzakelijk als het eerste element van de oefening in een achterwaartse rolrichting wordt uitgevoerd).** In dit geval begint de eerste baan met de tweede staande schommel. **Alle uitvoeringsafrekken tijdens de dubbele schommel vallen onder de eerste beoordelingseenheid van de oefening, en afrekken voor extra schommels zijn alleen van toepassing als er meer dan twee schommels worden uitgevoerd.**

De wijze van beginnen is voor oefeningen op muziek niet nader omschreven. Deze kan bijvoorbeeld direct beginnen met een element in de bovenfase. De uitvoering is niet eenduidig vastgelegd, maar in de jurybepalingen staan wel algemene richtlijnen (bijvoorbeeld dat de gymnast de beginpositie in of op het rad zelf voor een bepaalde tijdsduur moet kunnen vasthouden).

Positiewissel rechtop en ondersteboven

Positiewisseling van de armen en handen

- In dwarspositie, zonder lichaamsdraai

Beide handen laten tegelijkertijd los en bewegen naar de nieuwe greeppositie. Op een moment zijn beide handen volledig los van het rad en indien mogelijk zijn de armen gestrekt. Armstrekking is niet nodig als dit door een sport wordt verhinderd.

- In parallelpositie, zonder lichaamsdraai

De armen worden tegelijkertijd losgelaten uit de voorgaande positie en gaan kortstondig door een zijhooghouding. Beide handen moeten tegelijkertijd weer de nieuwe greeppositie bereiken.

- Met 1/4 draai

→ Van parallelpositie naar dwarspositie

De handen laten tijdens de draai tegelijkertijd los en worden via de kortste weg in zijhooghouding gebracht. Beide handen bereiken vervolgens gelijktijdig de nieuwe greeppositie.

→ Van dwarspositie naar parallelpositie

De handen laten voor de draai tegelijkertijd los en worden in zijhooghouding gebracht. Tijdens de draai worden beide handen tegelijkertijd via de kortste weg naar hun nieuwe greeppositie gebracht.

- Met 1/2 draai of 1/1 draai

De armen worden tegelijkertijd losgelaten uit de voorgaande positie en in zijhooghouding gebracht. Tijdens de draai mogen ze licht zakken om aanraking van de hoepelgrepen of de hoepels te vermijden. Wanneer de nieuwe rolrichting is bereikt, blijven de armen kort in zijhooghouding, voordat zij eventueel een nieuwe positie innemen.

- Positiewissel met ompakken

De gymnast pakt direct aan het eind van een element om naar het volgende element, waarbij de vrije arm gestrekt moet worden, maar ook via de kortste weg naar hun nieuwe greeppositie worden gebracht. De gymnast moet tijdens de positiewissel met een hand in contact blijven met het rad. Bij meerdere mogelijke greepvarianten moet worden omschreven welke greepvariant is vereist. Bij positiewissels met ompakken is de greepwissel de inzet van de overgang.

- Positiewissel met onderdoordraaien (draai onder arm door)

De gymnast begint het onderdoordraaien (draai onder arm door) met het vastpakken van het rad met een hand in de juiste greep (tenzij deze zich al in de juiste greeppositie bevindt vanwege het voorgaande onderdeel). Daarna laat de tweede hand los uit de voorgaande positie (indien van toepassing) en zet de vrije arm een draai in onder de vaste arm door.

- Positiewissel met in- en uitdraaien

Het in- en uitdraaien vindt altijd plaats met behoud van de greep van beide handen. Bij het indraaien worden de (ongekruiste) armen gekruist en bij het uitdraaien worden de gekruiste armen weer ongekruist. Bij het indraaien vanuit buitengreep verandert automatisch de greepsoort: een hand eindigt in een ellegreep met buitenrotatie. Bij het indraaien vanuit onder- of bovengreep aan een sport (of sportgreep) geldt het volgende: ondergreep wordt bovengreep en bovengreep wordt ondergreep. Voor het uitdraaien geldt het omgekeerde. De verschillende greepveranderingen die het gevolg zijn van in- en uitdraaien (dus zonder loslaten van het rad) worden niet apart beschreven.

Positiewissel van de benen en voeten

Draai van de voeten

- Draai van de voeten in beide bindingen

De voet wordt (vanuit gestrekte positie langs het plankje) geflexd, gedraaid en dan meestal weer tegen het plankje gedrukt. Het is echter ook mogelijk om de voet na de draai in geflexte positie te houden (trapezehang). Het maakt niet uit welke voet eerst draait of dat beide voeten tegelijkertijd draaien. Het is echter wel belangrijk dat de rest van het lichaam tegelijkertijd met de voeten draait. De gymnast mag niet eerst het bovenlichaam draaien en daarna pas de voeten.

- Draai van een voet in een binding in omgekeerde positie

In dit geval is het nodig om onderscheid te maken tussen de trapezehangtechniek, waarbij de tenen voor en tijdens de draai (en meestal ook na de draai) weg van de plankjes worden geflexd, en de voetdruktechniek, waarbij de voet pas vlak voor de draai wordt geflexd en direct na de draai weer wordt gestrekt en tegen de zijkant van het plankje wordt gedrukt. In beide gevallen is essentieel dat de draai van de voet en de draai van de rest van het lichaam tegelijkertijd moet plaatsvinden, dus de gymnast mag niet eerst het bovenlichaam draaien en daarna pas de voet.

- Draai van beide voeten met gesloten benen

Tenzij anders beschreven, blijven de voeten tijdens een draai met gesloten benen parallel en gesloten naast elkaar.

Uit de bindingen halen van een of beide voet(en)

Wanneer een voet uit de bindingen wordt gehaald, moeten de benen gestrekt blijven. De gymnast moet vermijden dat hij/zij vast blijft zitten in een binding.

Spreadposities

Bij het voor-, achter-, zij- en kruiselings (op)spreiden blijft het spreadbeen tijdens de hele beweging gestrekt. Het spreadbeen volgt daarbij, tenzij anders omschreven, de kortst mogelijke weg. In twijfelgevallen wordt het spreadbeen langs het standbeen in de nieuwe positie bewogen.

Bij het voor-, achter-, zijwaarts- en kruiselings spreiden zonder voetplaatsing op het rad, moet het spreadbeen minstens een hoek van 45° bereiken. Natuurlijk is het mogelijk om spreadposities te combineren als een elementverbinding binnen een onderdeel.

Een voorbeeld: van een parallelstand met zijwaarts opspreiden op de hoepel, via parallelstand met voorspreiden, naar een parallelstand met kruiselings opspreiden op de hoepel tegen de rolrichting.

Bij voor- en zijwaarts spreiden met gebogen been (stagpositie), wordt een been naar voren of zijwaarts gebogen en de voet of tenen op kniehoogte aan het standbeen geplaatst.

Naast deze statische spreadvarianten zijn er ook nog beenbewegingen, zoals cirkelbewegingen, wisselende spreadposities en kruiselings spreadposities die gewoonlijk alleen geturnd worden in verband met specifieke elementen of in oefeningen op muziek. Deze spreadvarianten worden in dit geval apart beschreven.

Benen heffen en neerzetten; afzetten van de vloer

- Stapsgewijze positiewissel

Bij overgangen zonder bindingen met een stapsgewijze positiewissel, wordt eerst de ene en dan de andere voet in de nieuwe positie gebracht. Daarbij is altijd een voet in contact met het rad en zijn de benen gestrekt. *Sportenloop* is een variant van de stapsgewijze positiewissel. Daarbij stapt de gymnast van de ene sportgreep, sport of plankje naar de volgende, totdat de gewenste eindpositie is bereikt. Bij rechttuit wordt een sportenloop meestal uitgevoerd zonder vasthouden met de handen.

- Gehurkte positiewissel

Benen heffen en laten zakken in/vanuit een gehurkte houding:

Bij deze overgang zonder bindingen worden de benen direct vanuit de voorgaande positie gesloten en in de beschreven gehurkte eindpositie met gesloten benen gebracht. Bij het heffen in een nieuwe positie moet een opsprong van het standvlak worden voorkomen. Bij het laten zakken in een nieuwe positie moet de beweging

afgeremd worden, zodat het neerzetten van de voeten zacht en geluidloos plaatsvindt. De voeten van de gymnast mogen pas vlak voor het neerzetten van de voeten worden geopend in een spreid- of schredenpositie (als deze is voorgeschreven). De armen mogen hierbij worden gebogen.

Gehurkt afzetten van de vloer:

In dit geval wordt de gehurkte positiewissel ingezet door een krachtige afzet van de vloer. Het is een dynamische positiewissel, waarbij zowel de afzet als het plaatsen van de voeten in de nieuwe standpositie duidelijk hoorbaar zijn.

- Gehoekte positiewissel

Benen heffen en laten zakken in/vanuit een gehoekte houding:

Bij deze overgang zonder bindingen worden de benen direct vanuit de voorgaande positie gesloten en gestrekt, waarna deze in de gegeven eindpositie worden neergezet. De heuphoek verschilt naar gelang de begin- en eindpositie. Ten aanzien van het heffen en laten zakken van het lichaamsswaartepunt gelden dezelfde voorschriften als bij een gehurkte positiewissel.

Gehoekt afzetten van de vloer:

Na de afzet van de vloer, die met gebogen benen wordt uitgevoerd, worden de benen meteen gesloten en gestrekt. Net als bij de gehurkte variant van deze overgang is zowel de afzet van de vloer als het plaatsen van de voeten in de nieuwe standpositie duidelijk hoorbaar.

- Schredenpositiewissel

Benen heffen en laten zakken in/vanuit een schredehouding:

De benen worden gelijktijdig gespreid en gestrekt tijdens de overgang van de ene positie naar de volgende. De heuphoek verschilt naar gelang de begin- en eindpositie. Ten aanzien van het heffen en laten zakken van het lichaamsswaartepunt gelden dezelfde voorschriften als bij een gehurkte positiewissel.

Stande schommel

Bij deze overgang gaat het om een element met als belangrijkste doel om de gymnast voldoende vaart te geven om het volgende element in een bovenfase uit te voeren.

De gymnast staat op de hoepels/sporten/plankjes van het rad, waarbij hij/zij de hoepels vasthoudt boven hoofdniveau. Door het heffen van de benen (bijvoorbeeld gehurkt, gehoekt, gestapt (achterste been gestrekt, voorste been knie gebogen)) naar een of twee van de sportgrepen/sporten/plankjes (meestal de plankjes) die zich voor hem/haar bevinden, kan de gymnast impuls overdragen aan het rad – net als in de onderfase van een decentraal element. Na het loslaten van de handen en het doorzwaaien, kan de gymnast achter zich vastpakken (meestal aan de hoepels), of voor zich boven hoofdhoogte. Bij het doorzwaaien kan de gymnast ook

een 1/2 draai uitvoeren en zo in de uitgangspositie komen voor een achterwaarts geturnd element.

Arm- en handpositie tijdens het doorzwaaien: De armen mogen worden gebogen wanneer het rad wordt vastgehouden, maar moeten gestrekt en in zijhooghouding worden gehouden tijdens de positiewissel. De gymnast moet de handen tegelijkertijd loslaten en ook tegelijkertijd weer vastpakken. Een staande schommel wordt meestal voorwaarts uitgevoerd. De achterwaartse variant wordt vaak uitgevoerd als richtingswissel als onderdeel van dubbele staande schommel (zie hieronder).

De staande schommel is een overgangselement dat in biomechanische termen gedefinieerd kan worden als iets tussen vaart maken en een compleet decentraal element in. In tegenstelling tot een volledig decentraal element wordt het lichaamszwaartepunt echter bij het heffen naar een (schrede)stand slechts beperkt verplaatst ten opzichte van het midden van het rad; deze blijft onder of net boven de horizontale as door het midden van het rad. De impulsoverdracht is daarmee relatief beperkt en vaak vergelijkbaar – afhankelijk van de uitvoering – met het dynamisch vaart maken in een rechtstandige positie.

Richtingswissel bij rechttuit

Centrale Richtingswissel:

Dit is een richtingswissel, waarbij de gymnast zich in een centrale positie bevindt in het rad.

- a) Een richtingswissel die rechtopstaand wordt geturnd, wordt meestal hetzelfde uitgevoerd als het vaart maken aan het begin van een oefening. Voor de been- en armhouding gelden eveneens dezelfde principes.
Bij richtingswissels zonder positieverandering wordt het omkeren van de rolrichting bereikt door enkel een verplaatsing van het lichaamszwaartepunt van de gymnast, waarbij geen buigen van de knieën of loslaten van de handen mag plaatsvinden.
- b) Bij een richtingswissel die ondersteboven wordt geturnd, wordt het omkeren van de rolrichting bereikt zonder de knieën te buigen (bijvoorbeeld door een bück).
- c) Dubbele staande schommel
Bij deze richtingswissel combineert de gymnast de hierboven beschreven staande schommel met een richtingswissel. Met andere woorden: hij/zij vertraagt het rad door verplaatsing van lichaamsmassa en door de armen te gebruiken (de armen zijn gebogen en 'duwen' het rad in de nieuwe rolrichting), waarna een nieuwe doorzwaaibeweging achterwaarts in de onderfase volgt. De dubbele staande schommel kan ook met een 1/2 draai worden uitgevoerd en wordt vaak gebruikt om in een bovenfase te kunnen komen.

Richtingswissel in de bovenfase van decentrale elementen:

Een richtingswissel kan ook plaatsvinden in de bovenfase van decentrale elementen. Daarbij blijft de uitvoering van het element in de bovenfase hetzelfde, maar zal deze eerder worden uitgevoerd, zodat het lichaamszwaartepunt in dezelfde radhelft blijft en dus een richtingswissel wordt mogelijk gemaakt.

Een andere mogelijkheid is dat de gymnast een richtingswissel in de bovenfase bereikt door zijn/haar lichaamszwaartepunt in de nieuwe rolrichting te verplaatsen.

In alle gevallen is het belangrijk om de algemene bepalingen voor de lichaamshouding en uitvoering te volgen. De gymnast mag geen extra beenbewegingen maken, geen knieën buigen, niet glijden over de hoepels van het rad, noch enige vergelijkbare positiewijziging toepassen om de richtingsverandering te bewerkstelligen.

Bij decentrale richtingswissels is het niet altijd duidelijk wanneer de richtingswissel plaatsvindt of zou moeten plaatsvinden. Dit hangt sterk af van welk element wordt uitgevoerd en is in het bijzonder van belang bij elementverbindingen in de bovenfase.

Als een richtingswissel plaatsvindt in de bovenfase, is het volgende van toepassing op alle elementen die worden uitgevoerd in deze fase (elementverbindingen inbegrepen): deze zullen worden geteld als zijnde geturnd in de rolrichting van het rad, dus deze zullen niet erkend worden als geturnd "tegen de rolrichting". Dit is vooral van belang voor elementen waarvan het gedeelte dat in de bovenfase wordt uitgevoerd, ingezet moeten worden tegen de rolrichting, terwijl het centrale gedeelte in de tegenovergestelde richting wordt uitgevoerd (bijvoorbeeld "onderdelen met een vrije kniependel tot brug").

Ruimtelijke begrenzing van overgangen

- a) Bij het vaart maken aan het begin van een oefening, alle rechtopstaand geturnde positiewissels (decentrale elementen uitgezonderd) en alle richtingswissels in centrale elementen, moet de overgang plaatsvinden in een zo kort mogelijke rolafstand. Dit betekent dat de in het voorgaande element ingenomen positie zo lang mogelijk wordt vastgehouden en de positie van het volgende element zo vroeg mogelijk ingenomen wordt.
 - Bij rechtopstaand geturnde positiewissels (met uitzondering van decentrale elementen) moet de overgang plaatsvinden binnen een radloopzone die overeenkomt met de afstand tussen het einde van het bereik van het eerste plankje tot het eind van het bereik van het tweede plankje (in de richting van de spreidsport), of de afstand tussen spreidsport en greepsport, of tussen plankje en spreidsport.
 - Zowel bij het vaart maken aan het begin van de oefening als bij richtingswissels (met uitzondering van decentrale elementen) moet de overgang plaatsvinden binnen een radloopzone die overeenkomt met de afstand tussen het punt halverwege plankje en spreidsport en het punt halverwege het andere plankje en de andere spreidsport.

- Als de richtingswissel (of het vaart maken) plaatsvindt in een andere spreid- of schredepositie (dan op de plankjes), dan wordt de standzone van de gymnast gerekend als geoorloofde radloopzone.
- b) Elementverbindingen
- Als elementen ondersteboven geturnd worden verbonden, zijn de volgende radloopzones van toepassing:
- Bij elementverbindingen zonder voet- of lichaamsdraai en elementverbindingen met een 1/4 of 1/2 voet- of lichaamsdraai: de overgang moet plaatsvinden tussen de greepsporten
 - Bij meervoudige draaien in de bindingen: de overgang moet plaatsvinden tussen de spreidsporten
 - Bij elementverbindingen met bück mag de bück worden ingezet, of moet deze zijn afgerond, wanneer de spreidsport van de tegenovergestelde radhelpt het dichtst bij de grond is.
 - Bij elementverbindingen zonder bindingen: de overgang begint wanneer het lichaam de horizontaal passeert en moet zijn beëindigd wanneer het lichaam weer terug horizontaal komt.
- c) Overgangen in de boven- en onderfase omvatten de hele radloopzone die nodig is om het betreffende decentrale element te kunnen uitvoeren.

RU A5 Uitleg van “Terugrollen” en “extra schommel”

Terugrollen in centrale onderdelen

Definitie van terugrollen in centrale onderdelen

Als er een richtingswissel plaatsvindt voordat een radomwenteling is voltooid en het rad terugrolt tegen de oorspronkelijke rolrichting in, is er sprake van terugrollen in een centraal onderdeel. Het begrip “terugrollen” is alleen van toepassing op centrale onderdelen.

Hoe terugrollen in centrale onderdelen te jureren

Gehaltejury:

In dit geval wordt het onderdeel niet geteld voor het gehaltecijfer, in ieder geval als de kernfase van het onderdeel ontbreekt (bijvoorbeeld reuzebrug voorwaarts). Terugrollen in een centraal onderdeel telt **niet** als nieuwe baan.

Uitvoeringsjury:

Terugrollen in een centraal onderdeel geeft een vaste aftrek van 0,5 punt. Alle uitvoeringsaftrek die gegeven was in deze eenheid tot het moment van terugrollen, wordt geschrapt en worden vervangen door deze halve punt aftrek. De uitvoeringsjuryleden beginnen weer met jureren bij het begin van het volgende onderdeel.

Als de gymnast weer terugrolt bij de volgende poging om een onderdeel te turnen, wordt opnieuw 0,5 punt aftrek toegepast. De gymnast mag dan nog een derde poging doen om een onderdeel uit te voeren in de juiste rolrichting. Als hij/zij opnieuw terugrolt, zal de hoofdjury de oefening laten beëindigen.

Bijzondere gevallen

Grote aftrek bij terugrollen

Als het terugrollen resulteert in een val of fysiek/verbaal hulpverlening door de trainer, wordt een vaste aftrek toegepast van 1,0 punt. Alle eventuele uitvoeringsaftrek gegeven in deze eenheid tot het moment van de val wordt geschrapt en vervangen door de aftrek voor de val (1,0 punt).

Extra schommel in bindingen

Een extra schommel in bindingen komt voor in de volgende gevallen:

- De gymnast schommelt het rad meer dan eens voor- en achterwaarts om vaart te halen aan het begin van een oefening.
- De gymnast gebruikt twee of meer schommels om vaart te maken na een richtingswissel aan het eind van een baan.
- De gymnast schommelt het rad een of meer extra keren na het eerste centrale onderdeel in een baan om vaart te maken, alvorens verder te gaan met het volgende onderdeel in bindingen.

Banen tellen bij decentrale onderdelen

Algemene opmerkingen

In geval van een richtingswissel in de bovenfase waarbij de onderfase plaatsvindt in de tegenovergestelde rolrichting, wordt een nieuwe baan geteld. Dit is onafhankelijk van het soort onderfase dat wordt uitgevoerd en betekent dat ook als de onderfase slechts uit een halve radomwenteling of minder bestaat, toch een nieuwe baan wordt geteld, waarbij het gehalte daarvan wordt erkend.

Manier van tellen

Aangezien de onderfase in dit geval altijd in een nieuwe rolrichting wordt uitgevoerd – en het is vaak onduidelijk wanneer de richtingswissel in de bovenfase precies plaatsvindt – wordt het hele onderdeel (boven- en onderfase) geteld als onderdeel van de nieuwe baan.

Na een richtingswissel in de bovenfase, vervolgt de gymnast meestal de oefening in de nieuwe rolrichting, dus turnt de gymnast na de onderfase weer een nieuwe bovenfase (waar weer een nieuwe richtingswissel kan worden uitgevoerd), of de gymnast gaat verder met een centraal element.

Na een richtingswissel in de bovenfase gevolgd door een onderfase in (schrede)stand op de plankjes en/of sporten en/of hoepels, is het de gymnast toegestaan om direct vanuit standpositie een uitsprong in te zetten (bijvoorbeeld een rechtstandige uitsprong), zolang de rolrichting van de onderfase niet opnieuw wordt gewisseld.

Het is echter niet toegestaan om een richtingswissel uit te voeren, direct gevolgd door een onderfase in (schrede)stand op de plankjes en/of sporten en/of hoepels en een staande schommel, om in positie te komen voor een uitsprong (bijvoorbeeld een rechtstandige uitsprong). Dit zal worden geteld als extra schommel.

Bijzonder geval voor een uitsprong

Om een streksprong te kunnen uitvoeren als uitsprong na een inzet uit stand is het de gymnast toegestaan om, in geval van een decentraal onderdeel, een richtingswissel en staande schommel uit te voeren direct na een onderfase in (schrede)stand op de plankjes en/of grepen en/of hoepel, mits het voorgaande onderdeel geheel in de oorspronkelijke rolrichting is geturnd.

Bovendien is het de gymnast toegestaan om na een centraal onderdeel een dubbele staande schommel uit te voeren voor een streksprong als uitsprong.

Voorwaarden:

- Bij decentrale onderdelen: De opeenvolgende boven- en onderfase moeten in dezelfde rolrichting zijn uitgevoerd.

- Bij centrale onderdelen: Een dubbele staande schommel om het uitgangspunt te bereiken voor de inzet van een streksprong als uitsprong moet in dezelfde richting worden ingezet als het voorgaande centrale onderdeel.

Extra schommel bij decentrale onderdelen

Definitie van een 'extra schommel' bij decentrale onderdelen

Het begrip 'terugrollen' wordt bij decentrale onderdelen niet gebruikt. Bij decentrale onderdelen spreken we van een 'extra schommel'. In alle andere gevallen wordt een nieuwe baan geteld.

Bij decentrale onderdelen betekent een *extra schommel* het volgende: de gymnast vertraagt het rad na een onderfase, zonder een nieuwe bovenfase in te zetten. Daarna voert hij/zij een extra enkele of dubbele extra schommel uit [meestal in (schrede)stand op de plankjes/grepen of hoepels], alvorens de oefening te vervolgen in de oorspronkelijke of tegenovergestelde rolrichting.

Het jureren van een extra schommel bij decentrale onderdelen

Gehaltejury:

De gehaltejury telt geen extra baan.

Uitvoeringsjury:

Een extra schommel bij decentrale onderdelen (= meestal een dubbele schommel in stand) of voor de afsprong (= meestal een enkele schommel in stand) geeft een vaste aftrek van 0,5 punt. Deze aftrek wordt apart van het voorgaande of volgende onderdeel toegepast. Daarna vervolgt het jureren met het volgende onderdeel of de uitsprong.

Speciale gevallen

Meerdere extra schommels in stand

Als een gymnast niet een, maar meerdere schommels uitvoert in stand, geldt een maximale aftrek van 0,5 punt.

Aftrek voor een val in een extra schommel bij decentrale onderdelen

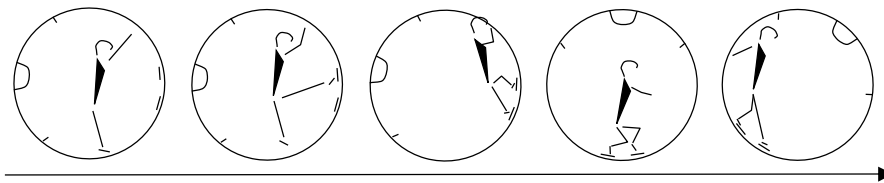
Als bij een extra schommel in een decentraal onderdeel (dubbele schommel in stand) ook aftrek plaatsvindt voor een val of voor fysiek of verbaal hulpverlening door de trainer, trekken de uitvoeringsjury alleen daarvoor af (1,0 punt).

Alleen als gymnast de onderbroken oefening vervolgt in de tegenovergestelde richting van het geturnde decentrale onderdeel, telt de gehaltejury een nieuwe baan. Indien de gymnast verder turnt in de oorspronkelijke rolrichting, wordt geen nieuwe baan geteld.

Staande schommel

Bij deze overgang gaat het om een element met als belangrijkste doel om de gymnast voldoende vaart te geven om het volgende element in een bovenfase uit te voeren.

De gymnast staat op de hoepels/sporten/plankjes van het rad, waarbij hij/zij de hoepels vasthoudt boven hoofdniveau. Door het heffen van de benen (bijvoorbeeld gehurkt, gehoekt, gestapt...) naar een of twee van de sportgrepen/sporten/plankjes (meestal de plankjes) die zich voor hem/haar bevinden, kan de gymnast impuls overdragen aan het rad – net als in de onderfase van een decentraal element. Na het loslaten van de handen en het doorzwaaien, kan de gymnast achter zich vastpakken (meestal aan de hoepels), of voor zich boven hoofdhoogte. Bij het doorzwaaien kan de gymnast ook een 1/2 draai uitvoeren en zo in de uitgangspositie komen voor een achterwaarts geturnd element. Voor de arm- en handpositie tijdens het doorzwaaien, zie de varianten op standpositie in de onderfase. De achterwaartse variant wordt vaak uitgevoerd als richtingswissel als onderdeel van dubbele staande schommel (zie hieronder).

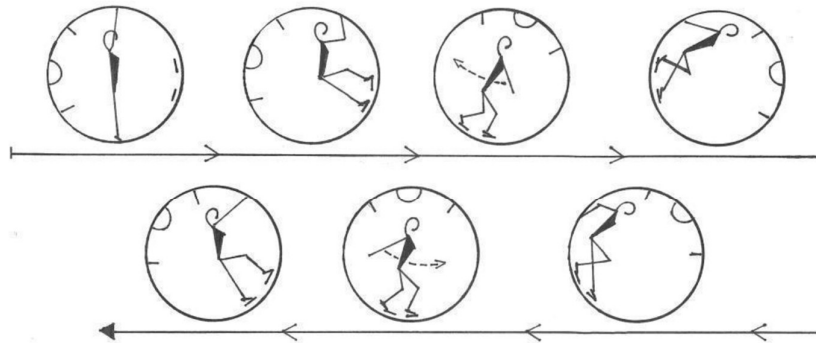


Afbeelding: staande schommel voorwaarts op de plankjes

De staande schommel is een overgangselement dat in biomechanische termen gedefinieerd kan worden als iets tussen vaart maken en een compleet decentraal element in. In tegenstelling tot een volledig decentraal element wordt het lichaamszwaartepunt echter bij het heffen naar een (schrede)stand slechts beperkt verplaatst ten opzichte van het midden van het rad; deze blijft onder of net boven de horizontale as door het midden van het rad. De impulsoverdracht is daarmee relatief beperkt en vaak vergelijkbaar – afhankelijk van de uitvoering – met het dynamisch vaart maken in een rechtstandige positie.

Dubbele staande schommel

Bij deze richtingswissel combineert de gymnast de hierboven gedefinieerde staande schommel met een richtingswissel: hij/zij vertraagt het rad door het lichaamszwaartepunt te verplaatsen en door de armen te gebruiken (de armen zijn gebogen) om het rad in de nieuwe rolrichting te "duwen". Dit leidt tot opnieuw achterwaarts doorschommelen in de onderfase. De dubbele staande schommel kan ook worden uitgevoerd met 1/2 draai en wordt vaak gebruikt als voorbereiding op een nieuwe bovenfase.



Afbeelding: dubbele staande schommel voorwaarts/achterwaarts op de plankjes

Opmerking: dubbele schommels zijn ook mogelijk in andere posities (zit, lig). Omdat deze echter momenteel geen functie hebben voor rechtuit zonder muziek (bijvoorbeeld om vaart te maken), worden deze vooral gebruikt als elementen in oefeningen op muziek, waarbij deze worden gebruikt als onderdeel van de muzikale interpretatie door de gymnast.

RU A6 Gehalte tellen bij rechtuit

Het maximum cijfer voor een vrije oefening kan worden beperkt tot een specifiek aantal gehalte-elementen. In dit geval zijn de volgende principes van toepassing:

1. Een hogere gehaltewaarde vervangt altijd een lagere gehaltewaarde.
2. Een extra element met een lager gehalte kan slechts gedeeltelijk de waarde van het eerstvolgende hogere gehalte-element vervangen
3. Het puntverlies bij gedeeltelijke compensatie is gelijk aan het verschil tussen beide gehaltewaarden.
4. Een extra E-element krijgt maximaal een D-waarde. Een extra D-element krijgt maximaal een C-waarde. Een extra C-element krijgt maximaal een B-waarde. Een extra B-element krijgt maximaal een A-waarde.
5. In een oefening zonder B-, C-, D- of E gehalte-elementen worden alleen A-elementen geteld en alleen zoveel als het maximaal aantal gehalte-elementen dat is omschreven als tellend voor het gehaltcijfer. Eventuele extra A-elementen worden niet geteld.
6. Uitsprongen kunnen ook worden meegeteld in de technische score.

SPI A1 **Disciplinebeschrijving spiralen**

Het rad wordt op een hoepel in beweging gezet. De hoepel die in contact is met de vloer, beschrijft een bij benadering cirkelvormige baan.

Ook het middelpunt van het rad beschrijft een bijna cirkelvormige baan. De beweging van het rad is een combinatie van deze cirkelvormige beweging en een rotatie om de middenas.

De gymnast bevindt zich in het rad en beheerst, door verplaatsing van (lichaams)massa, de beweging ervan. Net als bij rechttuit is het belangrijk dat de gymnast zijn/haar lichaamszwaartepunt uit het verticale vlak (door het denkbeeldige midden van het rad) verplaatst om zo het rad te versnellen of vertragen.

Door versnelling wordt de rolsnelheid van het rad groter. De overeenkomstige toename van de middelpuntvliedende kracht zorgt voor een grotere door het rad beschreven cirkelvormige baan en voor een grotere hellingshoek.

De hellingshoek wordt bepaald door het lichaamszwaartepunt van het hele systeem (gymnast plus rad). De hellingshoek wordt gedefinieerd door de lijn die dit lichaamszwaartepunt verbindt met het steeds veranderende contactpunt van het rad met de vloer.

Aangezien bij spiralen het snelheidsverlies door wrijving groter is dan bij rechttuit, is er enige versnelling nodig om het rad in een gelijkmatige cirkelbeweging te houden.

In de "kleine spiraal" is er zelfs nog meer kracht nodig. Door op verschillende plekken van het rad afwisselend op te trekken en neer te duwen wordt impuls overgedragen aan het rad, wat hetzij de vertraging van het rad door wrijving onder controle houdt, of bijdraagt aan het versnellen van het rad om deze terug overeind te brengen.

In **grote spiraal** is de diameter van de op de grond beschreven cirkelbaan groter dan de diameter van het rad en is de hellingshoek van het systeem groter dan 60°.

In **kleine spiraal** is de diameter van de op de grond beschreven cirkelbaan kleiner dan de diameter van het rad en is de hellingshoek kleiner dan 30°.

In de **verticale spiraal** roteert het rad vrijwel rechtop op één hoepel. De cirkelbaan die door het rad op de vloer wordt beschreven is zeer klein, terwijl de rotatiebeweging enkel plaatsvindt rond de lengteas door het hele systeem, dat bestaat uit de gymnast en het rad (er is dus geen omgekeerde positie). Het rad beweegt met hoge snelheid, waarbij de gymnast verschillende stand-, greep- en hangposities kan innemen, zonder dat de andere hoepel de vloer raakt.

SPI A2 Onderdelen en oefeningen bij spiralen

De definitie van een “onderdeel” bij spiralen

Een **onderdeel** is een teleenheid die wordt vastgelegd door specifieke grenzen in ruimte en/of tijd: het begin en het eind van een beweging die specifiek is voor het Rhönrاد, waarbinnen een of meer elementen kunnen worden uitgevoerd. Deze tijd/ruimtelijke grenzen zijn vast omschreven bij de discipline spiralen.

Onderdelen kunnen worden verbonden door overgangen.

Centrale onderdelen

Een **onderdeel** in **grote spiraal** wordt uitgevoerd binnen **twee radomwentelingen**. Hierbij wordt onderscheid gemaakt tussen elementen die twee radomwentelingen duren en onderdelen die bestaan uit een elementverbinding, waarbij achtereenvolgens verschillende onderdelen worden uitgevoerd, met positiewisselingen als de gymnast zich rechtop of in omgekeerde positie bevindt.

Het is niet toegestaan om binnen een onderdeel het rad van kantelrichting (van borstlings voor naar ruglings of omgekeerd) te wisselen (met of zonder elementverbindingen).

Een **onderdeel** in **kleine spiraal** duurt **ten minste 3 seconden**. In kleine spiraal zijn er geen onderdelen met elementcombinaties. Met andere woorden: zodra de gymnast in kleine spiraal een bepaalde positie heeft ingenomen, moet deze positie minimaal 3 seconden worden aangehouden om te worden erkend.

Decentrale onderdelen

Er zijn maar beperkt mogelijkheden om decentrale onderdelen in spiraal uit te voeren en daarbij wordt geen onderscheid gemaakt tussen onder- en bovenfase.

Decentrale onderdelen in grote spiraal

Tot nu toe zijn decentrale elementen/onderdelen in grote spiraal over het algemeen variaties van een spreid- of hoekhang, waarbij er weinig verschil is tussen de boven- en onderfase. De gymnast neemt meestal rechtopstaand de decentrale positie in (~bovenfase) en houdt deze positie vast wanneer zijn/haar lichaamsswaartepunt zich onder de horizontale as door het midden van het rad bevindt (~onderfase). Decentrale elementen kunnen twee radomwentelingen worden aangehouden (= decentraal onderdeel). Er zijn ook onderdelen die bestaan uit een elementverbinding waarin een centraal element en een decentraal element worden gecombineerd. In dit geval voert de gymnast meestal een radomwenteling centraal en een radomwenteling decentraal uit (in willekeurige volgorde).

Decentrale onderdelen in kleine spiraal

Vergelijkbaar met de grote spiraal neemt de gymnast een decentrale positie in, die minimaal 3 seconden wordt vastgehouden.

Verticale spiraal

In de verticale spiraal roteert het rad vrijwel rechtop op een hoepel. De cirkelbaan die door de radhoepel op de vloer wordt beschreven is zeer klein, terwijl de rotatiebeweging enkel plaatsvindt rond de lengteas door het hele systeem, dat bestaat uit de gymnast en het rad (er is dus geen omgekeerde positie). Het rad beweegt met hoge snelheid, waarbij de gymnast verschillende stand-, greep- en hangposities kan innemen, zonder dat de andere hoepel de vloer raakt.

Een onderdeel in verticale spiraal bestaat uit 3 – 5 rotaties om de lengteas.

SPI A3 Speciale overgangen/eenheden bij spiralen (overgangseenheden)

Overgang van grote naar kleine spiraal

De overgang van grote naar kleine spiraal moet plaatsvinden binnen maximaal 3 radomwentelingen.

Het rad hoeft niet in kleine spiraal te glijden, maar er moet duidelijk een cirkelbaan van een kleine spiraal zichtbaar zijn!

De stand- en greeppositie van de gymnast mag tijdens deze 3 radomwentelingen niet wijzigen. Het is niet toegestaan om deze overgang als elementverbinding uit te voeren. Je mag bijvoorbeeld niet twee radomwentelingen uitvoeren in parallelpositie zonder bindingen en 1 radomwenteling in parallelpositie zonder bindingen met vooropspreiden op de onderste hoepelgreep (split).

De overgang van grote spiraal naar een centrale kleine spiraal (variant op de parallelsteun) moet altijd plaatsvinden in dezelfde stand- en greeppositie als het eerste onderdeel in kleine spiraal. Het lichaam mag een steun- of hangpositie aannemen. Het is ook toegestaan om deze twee technieken (steunen en hangen) te combineren in de overgang.

Bij de overgang van grote spiraal naar diepe parallel spreidhoekstand mag de gymnast de eerste van de maximaal 3 radomwentelingen gebruiken om zijn/haar arm- en beenpositie te wijzigen (eventueel samen met een richtingswissel en/of draaien) om in de diepe parallel spreidhoekstand te komen. De overgang naar kleine spiraal volgt meestal direct hierna.

Overgang naar verticale spiraal: parallelsteun met beencirkelen

De gymnast turnt een parallelsteun (zonder bindingen) op de onderste of bovenste hoepel en maakt een cirkelbeweging met een been aan de voorzijde (het been blijft recht), waarbij de snelheid van het beencirkelen toeneemt. Dit veroorzaakt een duidelijk merkbare versnelling van de snelheid van het rad. De parallelsteun met beencirkelen duurt maximaal 5 radomwentelingen, waarna de gymnast het rad in verticale spiraal brengt. Aan het einde van deze overgangseenheid brengt de gymnast het rad in een bijna verticale positie door aan een arm te trekken en verplaatsing van het lichaamszwaartepunt. Daarbij roteert het rad enkel nog rond de lengteas.

[NB: Deze eenheid is een overgangseenheid, vergelijkbaar met de overgang van grote naar kleine spiraal. Het heeft op zichzelf geen waarde voor het gehalte, maar er kan uitvoeringsaftrek worden toegepast.]

Overgang van kleine spiraal tot stand en uit het rad stappen

De overgang van kleine spiraal tot stand moet plaatsvinden binnen maximaal 3 radomwentelingen.

In geval van **centrale onderdelen zonder spreidvarianten** houdt de gymnast de positie vast van het laatste onderdeel in kleine spiraal, totdat het rad op beide hoepels staat en de gymnast rechtop staat.

In geval van **centrale onderdelen met zijopspreiden, kruiselings opspreiden of vooropspreiden (spagaat)**, moet de vrije voet teruggebracht worden tot in een standaard standpositie: **hetzij** aan het eind van het laatste onderdeel (= het begin van de overgang van kleine spiraal tot stand) **of** in de laatste radomwenteling van de overgang tot stand.

Met een **standaard standpositie** wordt bedoeld:

- In een binding: de vrije voet staat op het andere plankje~!
- Zonder bindingen: de vrije voet wordt teruggeplaatst naast de andere voet met gesloten benen op de hoepel

De gymnast kan de overgang van kleine spiraal naar stand geheel in steunpositie uitvoeren, maar hij/zij kan ook in de laatste radomwenteling tot stand een hangtechniek toepassen, of hij/zij kan een combinatie toepassen van beide technieken.

Gedurende de overgang van kleine spiraal tot stand zal de hellingshoek met de vloer continu toenemen, waarbij het rad de cirkelbeweging van een kleine spiraal moet aanhouden. De gymnast moet vermijden in een grote spiraal terecht te komen.

In geval van een **overgang van een decentrale kleine spiraal in diepe (spreid)hoekstand tot stand** blijft de gymnast in deze positie, totdat het rad een stabiele standpositie heeft bereikt. Pas dan komt de gymnast rechtop, en stapt deze uit het rad.

Als de gymnast een **eenarmig onderdeel in de laatste kleine spiraal** turnt (centraal of decentraal) is het hem/haar toegestaan om het rad met de vrije hand vast te pakken tijdens de overgang tot stand.

Overgang van kleine naar grote spiraal

Deze eenheid is tegenwoordig niet meer gebruikelijk in Rhönradoefeningen. Desalniettemin gelden de volgende bepalingen voor lichaamshouding en uitvoering:

De overgang van kleine naar grote spiraal moet plaatsvinden binnen maximaal 5 radomwentelingen. Zichtbare zijwaartse heupbewegingen moeten daarbij worden vermeden.

In tegenstelling tot een niet-geplande overgang van kleine naar grote spiraal bij een poging om tot stand komen vanuit kleine spiraal, moet de gymnast na deze overgang een onderdeel turnen in grote spiraal, waarbij de lichaamshouding van de gymnast duidelijk anders moet zijn dan tijdens de overgang zelf.

Overgang van verticale naar kleine spiraal

Door verplaatsing van het lichaamszwaartepunt kan de gymnast het rad van een verticale spiraal in een kleine spiraal brengen, zonder een nieuwe overgang van grote naar kleine spiraal. De gymnast mag 2-3 radomwentelingen gebruiken om de juiste hellingshoek voor een kleine spiraal te bereiken.

SPI A4 Radzones

Aankantelen van het rad aan het begin van een oefening

Het aankantelen van het rad aan het begin van een oefening kan in verschillende posities plaatsvinden: met beide handen vast, eenarmig of zonder handen (vrij). De gymnast moet in positie zijn voor het eerste element van de oefening voordat de spreidsport in de rolrichting het dichtst bij de vloer is.

Overkantelen van het rad tijdens een oefening

Het overkantelen van het rad van de ene hoepel naar de andere tijdens een oefening moet plaatsvinden in het gebied rond de plankjes (= tot 10 cm van beide plankjes in de richting van de spreidsport).

Als het overkantelen plaatsvindt met zij- of vooropspreiden, wordt de kantelzone verlengd in de richting van het spreidbeen tot het punt halverwege het standbeen en het spreidbeen.

Positiewissels en draaien rechtop of in omgekeerde positie in grote spiraal

De radzones voor overgangen van het ene element naar het volgende in grote spiraal zijn als volgt:

- Voor positiewissels rechtop: van spreidsport tot spreidsport
- Voor positiewissels in omgekeerde positie: van greepsport tot greepsport.

Positiewissels in kleine spiraal

De gymnast mag een radomwenteling gebruiken om van de ene kleine spiraal naar de andere van positie te wisselen.

(Richtings)wissels

(richtings)wissels bestaan uit richtingswissels, de wissel met achteroverkantelen en de kantelwissel. De volgende overgangs(rad)zones zijn van toepassing:

- Met en zonder bindingen: de overgang moet tussen de planksport in de oorspronkelijke rolrichting en het punt op het rad dat in contact is met de vloer halverwege de planksport en de spreidsport in de oorspronkelijke rolrichting worden voltooid.
- Met een been in spreidpositie: de radzone wordt verlengd met een even grote afstand voorbij de standpositie van het spreidbeen.

SPI A5 Kantelrichting van het rad bij spiralen

De kantelrichting van het rad kan worden beschreven als “**borstlings**” of “**ruglings**”. Bij onderdelen die bestaan uit elementverbindingen is het alleen nodig om borstlings of ruglings te gebruiken voor het eerste element in de elementverbinding (aangezien het niet toegestaan is om binnen een elementverbinding van kantelrichting te wisselen).

“Borstlings”

- Bij het **borstlings** turnen van een dwarspositie zijn de tenen van de gymnast (rechtopstaand) dichterbij de vloer dan de hielen. Dit geldt zowel voor onderdelen met en zonder bindingen.
- Deze definitie geldt ook voor alle onderdelen in een parallelpositie in bindingen.

“Ruglings”

- Bij het **ruglings** turnen van een dwarspositie zijn de hielen van de gymnast (rechtopstaand) dichterbij de vloer dan de tenen. Dit geldt voor onderdelen in bindingen. Voor onderdelen zonder bindingen geldt dat de voetzool richting de vloer is gericht (bijvoorbeeld parallelbrug ruglings).
- Deze definitie geldt ook voor alle onderdelen in een parallelpositie in bindingen. Bij een onderdeel in parallelpositie ruglings (bijvoorbeeld spindelstand ruglings) is de borst van de gymnast dichterbij de vloer.

Onderdelen zonder bindingen in parallelpositie

Bij onderdelen zonder bindingen in parallelpositie is er geen verschil tussen “borstlings” en “ruglings”.

Decentrale elementen

Voor decentrale onderdelen in grote spiraal (= meestal een variant van een hoekstand of een spreidstand) geldt het volgende:

- Als de gymnast dit borstlings uitvoert, is de achterkant van de benen naar de vloer gericht.
- Als de gymnast dit ruglings uitvoert, is de voorkant van de benen naar de vloer gericht.

SPI A6 Gehalte tellen bij spiralen

Het maximum cijfer voor een vrije oefening kan worden beperkt tot een specifiek aantal gehalte-elementen. In dit geval zijn de volgende principes van toepassing:

1. Een hogere gehaltewaarde vervangt altijd een lagere gehaltewaarde.
2. Een extra element met een lager gehalte kan slechts gedeeltelijk de waarde van het eerstvolgende hogere gehalte-element vervangen
3. Het puntverlies bij gedeeltelijke compensatie is gelijk aan het verschil tussen beide gehaltewaarden.
4. Een extra E-element krijgt maximaal een D-waarde. Een extra D-element krijgt maximaal een C-waarde. Een extra C-element krijgt maximaal een B-waarde. Een extra B-element krijgt maximaal een A-waarde.
5. In een oefening zonder B-, C-, D- of E gehalte-elementen worden alleen A-elementen geteld en alleen zoveel als het maximaal aantal gehalte-elementen dat is omschreven als tellend voor het gehaltcijfer. Eventuele extra A-elementen worden niet geteld.