

# Technisch Reglement

## Rhönradturnen

### Bijlage 1

## Wedstrijdoefenstof

# Inhoudsopgave

1.1	Voorgescheven oefenstof niveau 10 .....	5
1.1.2	Samenstelling van het cijfer .....	5
1.1.3	Voorgeschreven oefenstof.....	5
1.2	Keuze oefenstof niveau 10 .....	7
1.2.1	Samenstelling van het cijfer rechthoek .....	7
1.2.2	Gehalte rechthoek .....	7
1.2.3	Samenstellingseisen rechthoek .....	7
1.2.4	Samenstelling van het cijfer Spiralen .....	7
1.2.5	Gehalte spiralen .....	7
1.2.6	Samenstelling spiralen.....	7
1.2.7	Samenstelling van het cijfer Sprong .....	7
1.3	Voorgeschreven oefenstof niveau 9.....	8
1.3.1	Samenstelling van het cijfer .....	8
1.3.2	Voorgeschreven oefenstof.....	8
1.4	Keuze oefenstof niveau 9 .....	12
1.4.1	Samenstelling van het cijfer rechthoek .....	12
1.4.2	Gehalte rechthoek .....	12
1.4.3	Samenstellingseisen rechthoek .....	12
1.4.4	Samenstelling van het cijfer spiralen .....	12
1.4.5	Gehalte spiralen .....	12
1.4.6	Samenstellingseisen spiralen .....	12
1.4.7	Samenstelling van het cijfer sprong.....	12
1.5	Voorgeschreven oefenstof niveau 8.....	13
1.5.1	Samenstelling van het cijfer .....	13
1.5.2	Voorgeschreven oefenstof.....	13
1.6	Keuze oefenstof niveau 8.....	16
1.6.1	Samenstelling van het cijfer rechthoek .....	16
1.6.2	Gehalte rechthoek .....	16
1.6.3	Samenstellingseisen rechthoek .....	16
1.6.4	Samenstelling van het cijfer spiralen .....	16
1.6.5	Gehalte spiralen .....	16
1.6.6	Samenstellingseisen spiralen .....	16
1.6.7	Samenstelling van het cijfer sprong .....	16
1.7	Voorgeschreven oefenstof niveau 7.....	17
1.7.1	Samenstelling van het cijfer .....	17
1.7.2	Voorgeschreven oefenstof.....	17
1.8	Keuze oefenstof niveau 7 .....	21
1.8.1	Samenstelling van het cijfer rechthoek .....	21
1.8.2	Gehalte rechthoek .....	21
1.8.3	Samenstellingseisen rechthoek .....	21
1.8.4	Samenstelling van het cijfer spiralen .....	21
1.8.5	Gehalte spiralen .....	21
1.8.6	Samenstellingseisen keuze spiralen .....	21
1.8.7	Samenstelling van het cijfer sprong .....	21
1.9	Voorgeschreven oefenstof niveau 6.....	22
1.9.1	Samenstelling van het cijfer .....	22
1.9.2	Voorgeschreven oefenstof.....	22

1.10	Keuze oefenstof niveau 6 .....	26
1.10.1	Samenstelling van het cijfer rechthoek .....	26
1.10.2	Gehalte rechthoek .....	26
1.10.3	Samenstellingseisen rechthoek .....	26
1.10.4	Samenstelling van het cijfer spiralen .....	26
1.10.5	Gehalte spiralen .....	26
1.10.6	Samenstellingseisen spiralen .....	26
1.10.7	Samenstelling van het cijfer sprong .....	26
1.11	Voorgeschreven oefenstof niveau 5 .....	27
1.11.1	Samenstelling van het cijfer .....	27
1.11.2	Voorgeschreven oefenstof .....	27
1.12	Keuze oefenstof niveau 5 .....	31
1.12.1	Samenstelling van het cijfer rechthoek .....	31
1.12.2	Gehalte rechthoek .....	31
1.12.3	Samenstellingseisen rechthoek .....	31
1.12.4	Samenstelling van het cijfer spiralen .....	31
1.12.5	Gehalte spiralen .....	31
1.12.6	Samenstellingseisen spiralen .....	31
1.12.7	Samenstelling van het cijfer sprong .....	32
1.13	Voorgeschreven oefenstof niveau 4 .....	33
1.13.1	Samenstelling van het cijfer .....	33
1.13.2	Voorgeschreven oefenstof .....	33
1.14	Keuze oefenstof niveau 4 .....	37
1.14.1	Samenstelling van het cijfer rechthoek .....	37
1.14.2	Gehalte rechthoek .....	37
1.14.3	Samenstellingseisen rechthoek .....	37
1.14.4	Samenstelling van het cijfer spiralen .....	37
1.14.5	Gehalte spiralen .....	37
1.14.6	Samenstellingseisen spiralen .....	37
1.14.7	Samenstelling van het cijfer sprong .....	38
1.15	Voorgeschreven oefenstof niveau 3 .....	39
1.15.1	Samenstelling van het cijfer .....	39
1.15.2	Voorgeschreven oefenstof .....	39
1.16	Keuze oefenstof niveau 3 .....	43
1.16.1	Samenstelling van het cijfer rechthoek .....	43
1.16.2	Gehalte rechthoek .....	43
1.16.3	Samenstellingseisen rechthoek .....	43
1.16.4	Samenstelling van het cijfer spiralen .....	43
1.16.5	Gehalte spiralen .....	43
1.16.6	Samenstellingseisen spiralen .....	43
1.16.7	Samenstelling van het cijfer sprong .....	44
1.17	Voorgeschreven oefenstof niveau 2 .....	45
1.17.1	Samenstelling van het cijfer .....	45
1.17.2	Voorgeschreven oefenstof .....	45
1.18	Keuze oefenstof niveau 2 .....	50
1.18.1	Samenstelling van het cijfer rechthoek .....	50
1.18.2	Gehalte rechthoek .....	50
1.18.3	Samenstellingseisen rechthoek .....	50
1.18.4	Samenstelling van het cijfer spiralen .....	50
1.18.5	Gehalte spiralen .....	50
1.18.6	Samenstellingseisen spiralen .....	50

1.18.7 Samenstelling van het cijfer sprong .....	51
1.19 Voorgescreven oefenstof niveau 1 .....	52
1.19.1 Samenstelling van het cijfer .....	52
1.19.1 Voorgescreven oefenstof.....	52
1.20 Keuze oefenstof niveau 1 .....	60
1.20.1 Samenstelling van het cijfer rechthoek (volgens IRV) .....	60
1.20.2 Gehalte rechthoek (ZONDER MUZIEK volgens IRV) .....	60
1.20.3 Samenstellingseisen rechthoek ZONDER en met MUZIEK (volgens IRV) .....	60
1.20.4 Samenstelling van het cijfer spiralen (volgens IRV) .....	61
1.20.5 Gehalte spiralen (volgens IRV).....	61
1.20.6 Samenstellingseisen spiralen (volgens IRV).....	61
1.20.7 Samenstelling van het cijfer sprong (volgens IRV) .....	61
1.21 Voorgescreven oefenstof Veteranenniveau .....	62
1.21.1 Samenstelling van het cijfer .....	62
1.21.1 Voorgescreven oefenstof.....	62
1.22 Keuze oefenstof Veteranenniveau .....	65
1.22.1 Samenstelling van het cijfer rechthoek.....	65
1.22.2 Gehalte rechthoek .....	65
1.22.3 Samenstellingseisen rechthoek .....	65
1.22.4 Samenstelling van het cijfer spiralen.....	65
1.22.5 Gehalte spiralen .....	65
1.22.6 Samenstellingseisen spiralen .....	65

## 1.1 VOORGESCHREVEN OEFENSTOF NIVEAU 10

### 1.1.2 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER

#### Rechtuit voorgeschreven:

Inhoud en uitvoering 10,00 punt.

Aftrek per ontbrekend onderdeel 1,00 punt.

#### Spiralen voorgeschreven:

Inhoud en uitvoering 10,00 punt.

Aftrek per ontbrekend onderdeel 2,50 punt.

#### Sprong voorgeschreven:

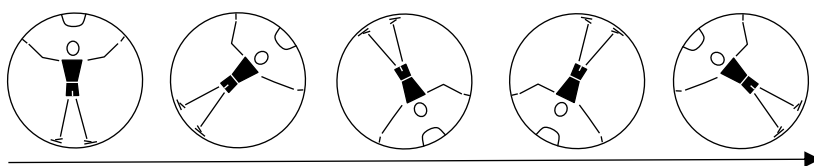
Uitvoering 6,00 punt.

Inhoud 4,00 punt.

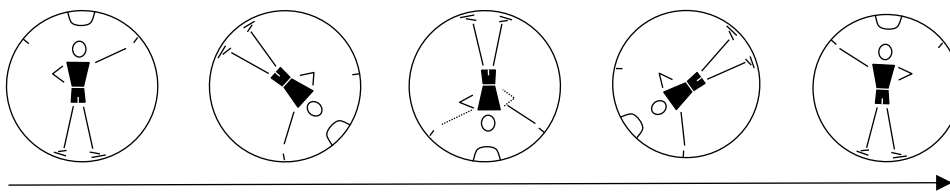
### 1.1.3 VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

#### Rechtuit:

1> Parallelstand in 2 riemen met ondergreep zijwaarts (T.1.1)

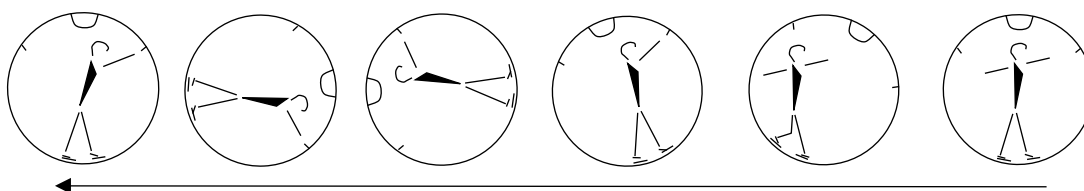


2> Parallelstand in 2 riemen met ondergreep éénarmig zijwaarts (de hand in rolrichting pakt) tot parallelstand met ondergreep éénarmig zijwaarts (de andere hand pakt) (willekeurige volgorde van ompakken) (T.1.5)

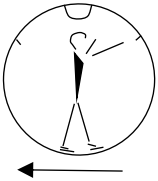


1/4 draai vrij)  
(Ondergreep aan de dwarsgreep)

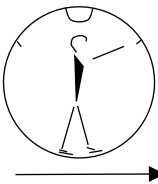
3< Ligsteun in 2 riemen achterwaarts (ondergreep aan de dwarsgreep) (T.2.2)



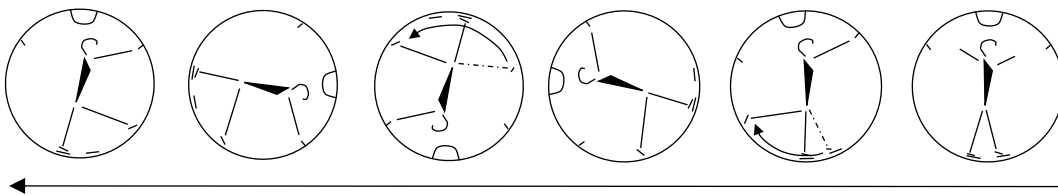
- 4< Ligsteun in 2 riemen achterwaarts éénarmig (T.2.6)



- 5> Ligsteun in 2 riemen voorwaarts (ondergreep aan de voorste dwarsgreep) (T.2.1)

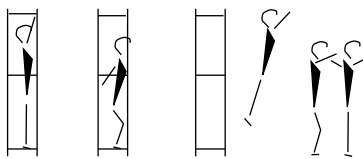


- 6< Van de ligsteun in 1 riem op het achterste plankje met achter opspreiden met ondergreep achterwaarts in de ligsteun met voor opspreiden met ondergreep achterwaarts (T.6.3)



(De vrije voet op het voorste plankje zetten en ¼ draai vrij)

7. Streksprong naar voren (T.9.1)



Spiralen:

Met hulp van de trainer:

1. RO 1 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de dwarsgrepen  
RO 2 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de dwarsgrepen (T.1a)

Met hulp van de trainer

2. RO 1 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de voorste hoepelgreep  
RO 2 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de voorste hoepelgreep (T.1c)
3. Streksprong naar voren (T.40)

Stop en in kleine spiraal verder gaan:

4. Rad 6 omwentelingen in kleine spiraal houden, staande buiten het rad (T.30)

Sprong:

Zie sprong tabel bijlage 6

## 1.2 KEUZE OEFENSTOF NIVEAU 10

### 1.2.1 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER RECHTUIT

Gehalte	3,60 punt.
Bonus	0,40 punt.
Samenstelling	1,00 punt.
Uitvoering	<u>5,00</u> punt.
Totaal	10,00 punt.

### 1.2.2 GEHALTE RECHTUIT

Aantal T-onderdelen	6
Extra T-onderdeel (bonus)	1

### 1.2.3 SAMENSTELLINGSEISEN RECHTUIT

- 1 centraal onderdeel in 2 riemen
- 1 ander centraal onderdeel in 2 riemen
- 1 onderdeel 1 riem
- streksprong uit

Aftrek voor ontbrekende samenstellingseis	0,20 punt.
---	------------

### 1.2.4 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER SPIRALEN

Gehalte	3,60 punt.
Bonus	0,40 punt.
Samenstelling	1,00 punt.
Uitvoering	<u>5,00</u> punt.
Totaal	10,00 punt.

### 1.2.5 GEHALTE SPIRALEN

Aantal T-onderdelen	3
Extra T-onderdeel (bonus)	1

### 1.2.6 SAMENSTELLING SPIRALEN

- 1 onderdeel in de kleine spiraal
- uitsprong

Stop tussen grote en kleine spiraal toegestaan

Aftrek voor ontbrekende samenstellingseis	0,20 punt.
Aftrek voor ontbrekende kleine spiraal	0,5 punt.

### 1.2.7 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER SPRONG

Uitvoering	6,00 punt.
Inhoud vlg. sprongtabel	<u>4,00</u> punt. (max.)
Totaal	10,00 punt.

## 1.3 VOORGESCHREVEN OEFENSTOF NIVEAU 9

### 1.3.1 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER

Rechtuit voorgeschreven:

Inhoud en uitvoering	10,00 punt.
Aftrek per ontbrekend onderdeel	1,00 punt.

Spiralen voorgeschreven:

Inhoud en uitvoering	10,00 punt.
Aftrek per ontbrekend onderdeel	2,00 punt.

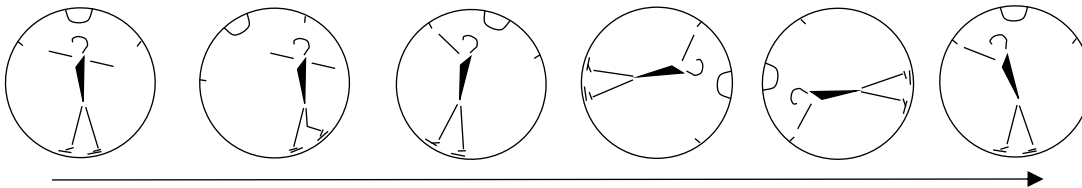
Sprong voorgeschreven:

Uitvoering	6,00 punt.
Inhoud	3,00 tot 4,00 punt.

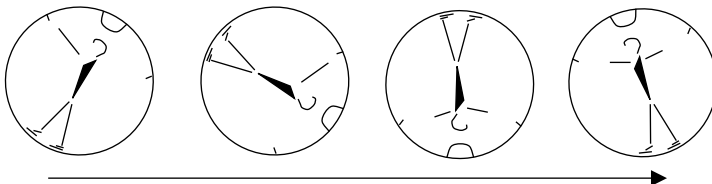
### 1.3.2 VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Rechtuit:

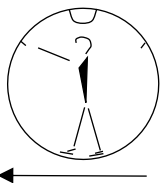
- 1> Ligsteun in 2 riemen achterwaarts (ondergreep aan de dwarsgreep) (T.2.2)



- 2> Van ligsteun in 2 riemen achterwaarts in de vrije vlucht achterwaarts (T.5.3)

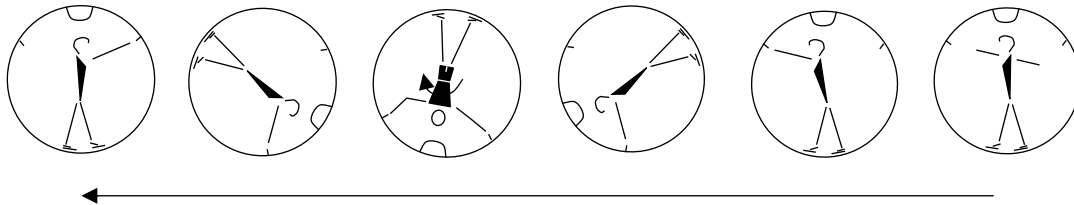


- 3> Ligsteun in 2 riemen voorwaarts (ondergreep aan de voorste dwarsgreep) (T.2.1)



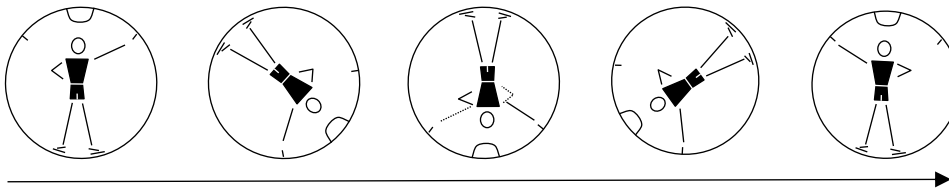


4< Van de ligsteun in 2 riemen met ondergreep voorwaarts (ompakken over de parallelstand -tenen mogen daarbij naar elkaar wijzen-) in de ligsteun met ondergreep achterwaarts (T.8.1)

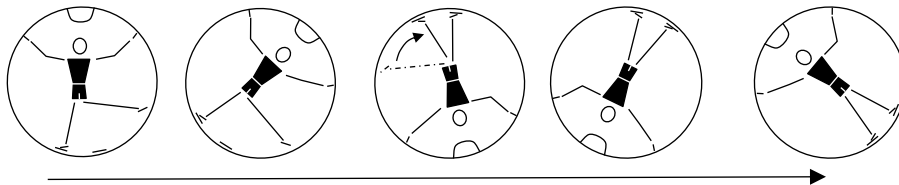


(1/4 draai)

5> Parallelstand in 2 riemen met ondergreep éénarmig zijwaarts (de hand in rolrichting pakt) tot parallelstand met ondergreep éénarmig zijwaarts (de andere hand pakt) (willekeurige volgorde van ompakken) (T.1.5)

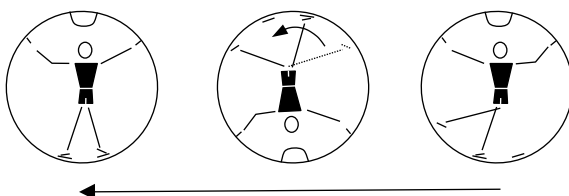


6> Parallelstand in 1 riem met zijwaarts opspreiden zijwaarts (de voet in rolrichting op de spreidsport plaatsen, ondersteboven op het plankje plaatsen) (T.1.3)



(De voorste voet op de voorste spreidsport plaatsen)

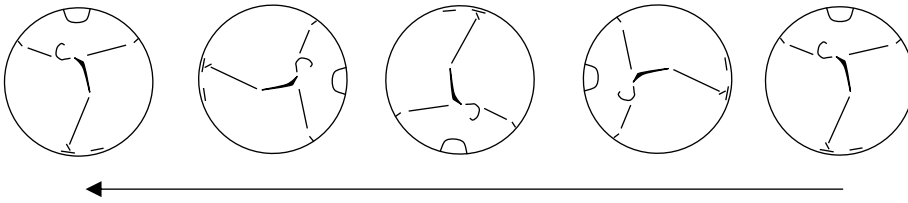
7< Van de parallelstand in 1 riem met kruislings opspreiden in de parallelstand met de vrije voet op het plankje (T.6.1)



(1/4 draai, de hand in rolrichting bij de achterste hand bijsluiten, de vrije voet op de achterste spreidsport plaatsen)

8< Schroefbrug op het achterste plankje achterwaarts

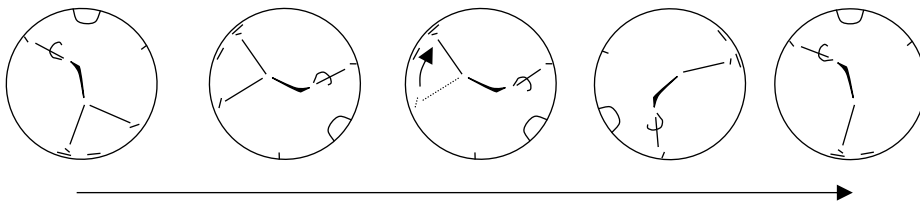
(A.4.1)



(Voorste voet op de voorste spreidsport plaatsen, voorste hand achter bijsluiten)

9> Van kleine brug in 1 riem op het achterste plankje voorwaarts met voorspreiden op de voorste spreidsport in de kleine brug voorwaarts

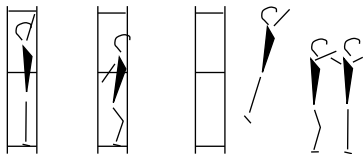
(A.4.5)



(De vrije voet op het voorste plankje zetten en ¼ draai vrij)

10. Streksprong naar voren

(T.9.1)



Spiralen:

Met hulp van de trainer:

1. RO 1 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de dwarsgrepen  
RO 2 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de dwarsgrepen (T.1a)

Met hulp van de trainer

2. RO 1 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de voorste hoepelgreep  
RO 2 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de voorste hoepelgreep (T.1c)

Met hulp van de trainer

3. RO 1 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de voorste hoepelgreep  
RO 2 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de dwarsgrepen (T.1e)
4. Streksprong naar voren (T.40)

Stop en in kleine spiraal verder gaan

5. Rad 6 omwentelingen in kleine spiraal houden, de handen aan de dwarsgrepen en opzetten, staande binnen het rad (T.31)

Sprong:

Zie sprong tabel bijlage 6

## 1.4 KEUZE OEFENSTOF NIVEAU 9

### 1.4.1 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER RECHTUIT

Gehalte	3,60 punt.
Bonus	0,40 punt.
Samenstelling	1,00 punt.
Uitvoering	<u>5,00 punt.</u>
Totaal	10,00 punt.

### 1.4.2 GEHALTE RECHTUIT

Aantal T-onderdelen	8
Aantal A-onderdelen	1
Extra A-onderdeel (bonus)	1

### 1.4.3 SAMENSTELLINGSEISEN RECHTUIT

- 1/2 vrije vlucht
- 1 onderdeel ligsteun
- 1 onderdeelverbinding met 1/2 draai
- 1 onderdeel in 1 riem
- uitsprong

Aftrek voor ontbrekende samenstellingseis 0,20 punt.

### 1.4.4 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER SPIRALEN

Gehalte	3,60 punt.
Bonus	0,40 punt.
Samenstelling	1,00 punt.
Uitvoering	<u>5,00 punt.</u>
Totaal	10,00 punt.

### 1.4.5 GEHALTE SPIRALEN

Aantal T-onderdelen	4
Extra T-onderdeel (bonus)	1

### 1.4.6 SAMENSTELLINGSEISEN SPIRALEN

- 1 onderdeel in de kleine spiraal
- uitsprong

Stop tussen grote en kleine spiraal is toegestaan.

Aftrek voor ontbrekende samenstellingseis 0,20 punt.

Aftrek voor ontbrekende kleine spiraal 0,5 punt.

### 1.4.7 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER SPRONG

Uitvoering	6,00 punt.
Inhoud vlg. sprongtabel	<u>4,00 punt.</u> (max.)
Totaal	10,00 punt.

## 1.5 VOORGESCHREVEN OEFENSTOF NIVEAU 8

### 1.5.1 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER

Rechtuit voorgeschreven:

Inhoud en uitvoering 10,00 punt.

Aftrek per ontbrekend onderdeel 1,00 punt.

Spiralen voorgeschreven:

Inhoud en uitvoering 10,00 punt.

Aftrek per ontbrekend onderdeel 1,50 punt.

Sprong voorgeschreven:

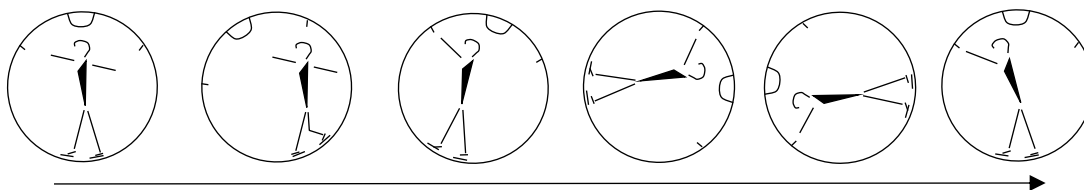
Uitvoering 6,00 punt.

Inhoud 2,00 tot 4,00 punt.

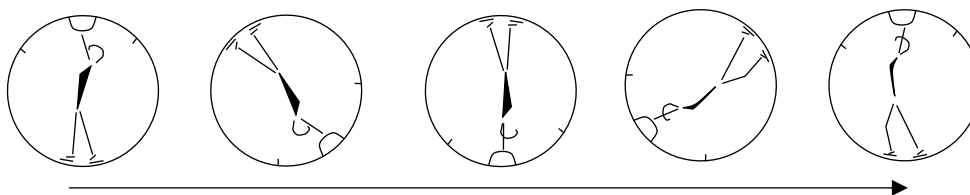
### 1.5.2 VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Rechtuit:

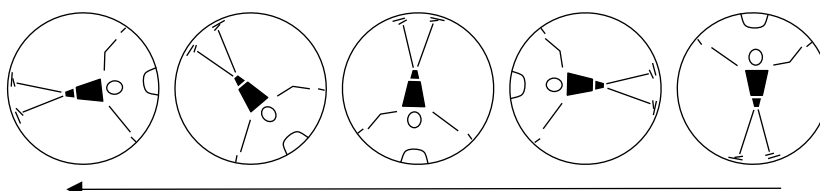
1. > Van ligsteun in 2 riemen achterwaarts in de vrije vlucht achterwaarts (T.5.3)



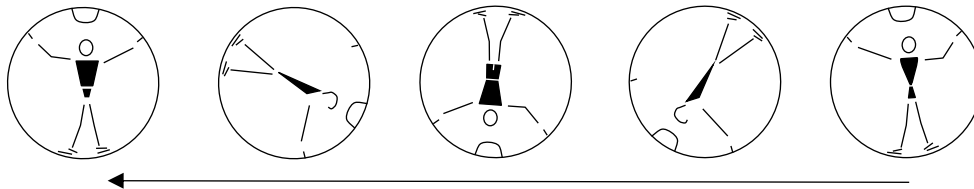
2. > Van ligsteun in 2 riemen aan de hoepelgrepen achterwaarts in de grote brug achterwaarts (T.5.6)



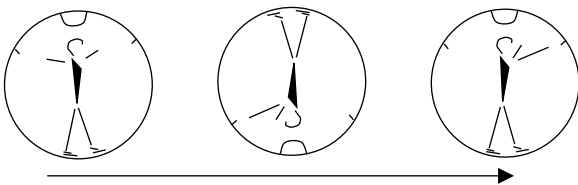
3. < Schroefstand voorwaarts in 2 riemen (T.3.1)



4. < Van de schroefstand in 2 riemen voorwaarts (ompakken over de ligsteun met ondergreep voorwaarts, over de parallelstand -tenen kunnen daarbij naar elkaar wijzen- en over de ligsteun achterwaarts) in de schroefstand achterwaarts (T.8.5)

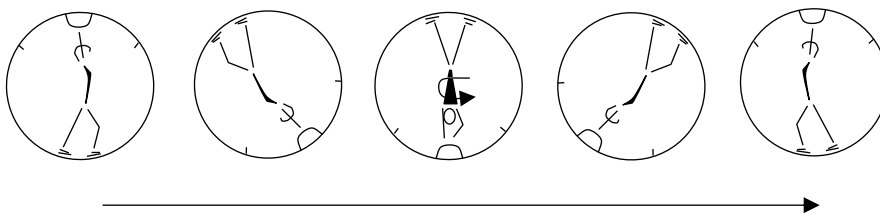


5. > Van vrije vlucht in 2 riemen voorwaarts in de ligsteun éénarmig voorwaarts (T.5.2)

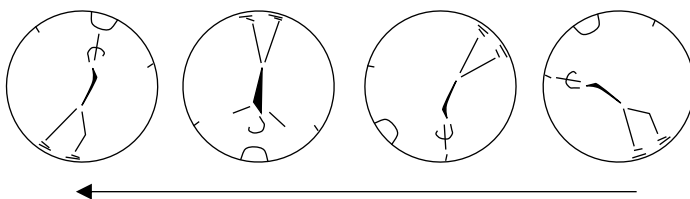


(Ompakken van de handen in buitengreep aan de hoepelgrepen)

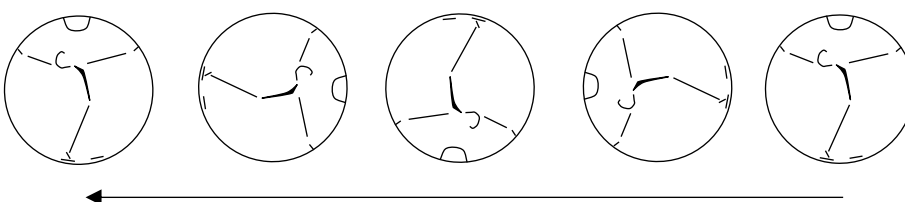
6. > Van de grote brug in 2 riemen voorwaarts (1/2 draai) in de grote brug achterwaarts (A.7.5)



7. < Van de kleine brug in 2 riemen achterwaarts in de grote brug achterwaarts (A.7.4)



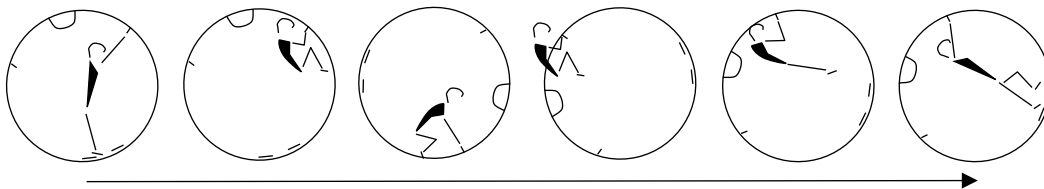
8. < Schroefbrug op het achterste plankje achterwaarts (A.4.1)



(Ompakken van de handen in buitengreep aan de hoepelgrepen, in willekeurige volgorde)

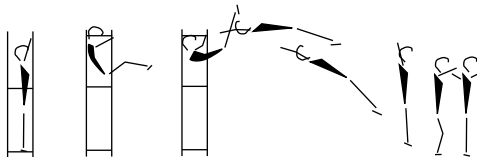
(De vrije voet op het voorste plankje plaatsen)  
(Ompakken van de handen in bovengreep aan de greepsport)

9. > Hurkhang aan de greepsport met plaatsing van de voeten op de voorste spreidsport, afzet van de vloer tot hurkhang en plaatsing van de voeten op de plankjes. (A.19.8)



(1/4 draai vrij, de handen pakken in bovengreep aan de hoepels links en rechts bij de voorste hoepelgreep)

10. Ondersprong vanuit parallelstand (A.20.1b)



#### Spiralen:

Met hulp van de trainer

1. RO 1 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de dwarsgrepen  
RO 2 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de dwarsgrepen (T.1a)

Zonder hulp van de trainer

2. RO 1 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de dwarsgrepen  
RO 2 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de dwarsgrepen (A.1a)

Met hulp van de trainer

3. RO 1 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de voorste hoepelgreep  
RO 2 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de voorste hoepelgreep (T.1c)

Met hulp van de trainer

4. RO 1 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de voorste hoepelgreep  
RO 2 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de dwarsgrepen (T.1e)

Overgang van grote naar kleine spiraal met hulp van de trainer

Met hulp van de trainer

5. Kleine spiraal in 2 riemen (T.20.a)  
6. Ondersprong vanuit parallelstand (A.30a)

#### Sprong:

Zie sprong tabel bijlage 6

## 1.6 KEUZE OEFENSTOF NIVEAU 8

### 1.6.1 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER RECHTUIT

Gehalte	3,60 punt.
Bonus	0,40 punt.
Samenstelling	1,00 punt.
Uitvoering	<u>5,00 punt.</u>
Totaal	10,00 punt.

### 1.6.2 GEHALTE RECHTUIT

Aantal T-onderdelen	5
Aantal A-onderdelen	4
Extra A-onderdeel (bonus)	1

### 1.6.3 SAMENSTELLINGSEISEN RECHTUIT

- 1/2 vrije vlucht
  - 1 schroefstand of onderdeelverbinding van 2 schroefstanden
  - 1 onderdeel in 1 riem
  - 1 doorgeturnde brug
  - uitsprong uit
- Aftrek voor ontbrekende samenstellingseis 0,20 punt.

### 1.6.4 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER SPIRALEN

Gehalte	3,60 punt.
Bonus	0,40 punt.
Samenstelling	1,00 punt.
Uitvoering	<u>5,00 punt.</u>
Totaal	10,00 punt.

### 1.6.5 GEHALTE SPIRALEN

Aantal T-onderdelen	4
Aantal A-onderdelen	1
Extra A-onderdeel (bonus)	1

### 1.6.6 SAMENSTELLINGSEISEN SPIRALEN

- 1 onderdeel in grote spiraal
- 1 onderdeel in kleine spiraal
- ondersprong

Stop tussen grote en kleine spiraal is toegestaan.

Aftrek voor ontbrekende samenstellingseis 0,20 punt.

Aftrek voor ontbrekende kleine spiraal 0,5 punt.

### 1.6.7 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER SPRONG

Uitvoering	6,00 punt.
Inhoud vlg. sprongtabel	<u>4,00 punt.</u> (max.)
Totaal	10,00 punt.



## 1.7 VOORGESCHREVEN OEFENSTOF NIVEAU 7

### 1.7.1 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER

#### Rechtuit voorgeschreven:

Inhoud en uitvoering	10,00 punt.
Aftrek per ontbrekend onderdeel	1,00 punt.

#### Spiralen voorgeschreven:

Inhoud en uitvoering	10,00 punt.
Aftrek per ontbrekend onderdeel	1,50 punt.

#### Sprong voorgeschreven:

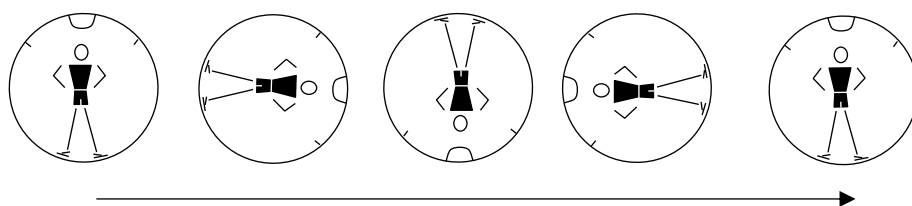
Uitvoering	6,00 punt.
Inhoud	1,00 tot 4,00 punt.

### 1.7.2 VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

#### Rechtuit:

1. > Vrije vlucht zijwaarts

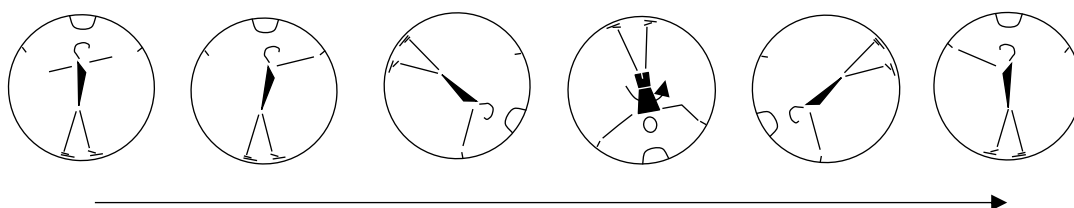
(A.6.1)



(1/4 draai vrij, ondergreep aan de voorste dwarsgreep)

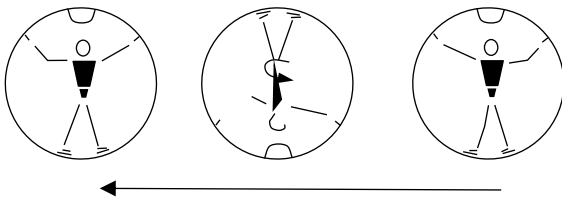
2. > Van de ligsteun met ondergreep in 2 riemen voorwaarts (ompakken over de parallelstand -tenen mogen daarbij naar elkaar wijzen-) in de ligsteun met ondergreep achterwaarts

(T.8.1)



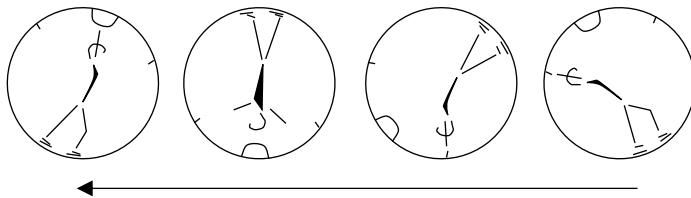
(De tegenhand pakt de achterste dwarsgreep)

3. < Van de schroefstand in 2 riemen voorwaarts (ompakken van de voorste hand in de ellegreep, onder de voorste arm doordraaien) in de schroefstand achterwaarts (T.8.7)



(Ompakken van de handen in buitengreep aan de hoepelgrepen)

4. < Van de kleine brug in 2 riemen achterwaarts in de grote brug achterwaarts (A.7.4)

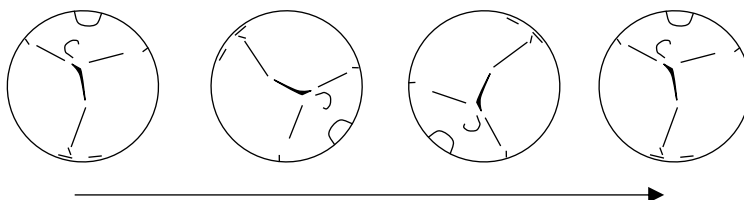


(De voorste voet uit riem halen)

(vrij)

(De handen pakken de dwarsgrepen, de vrije voet op het achterste plankje ijsluiten)

5. > Schroefbrug op het achterste plankje voorwaarts (A.4.2)

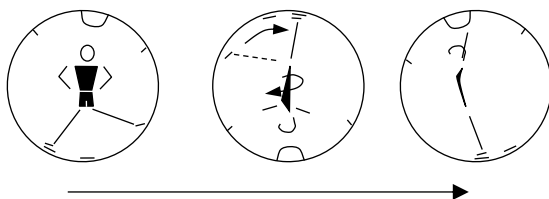


(Achterste voet op het voorste plankje plaatsen)

(1/4 draai)

(Vrije voet op de spreidsport plaatsen)

6. > Van de vrije vlucht met zijwaarts opspreiden in de rolrichting (1/4 draai) in de grote brug achterwaarts (A.11.5)

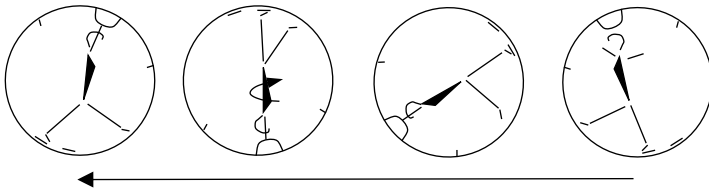


(Voorste voet op het voorste plankje zetten)

(Ompakken van de handen in buitengreep aan de hoepelgrepen)

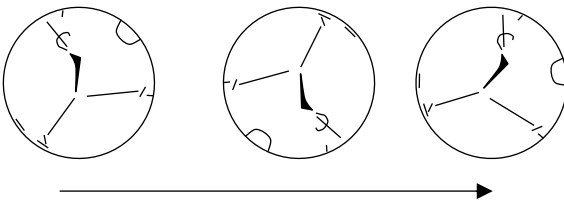
(1/2 draai)

7. < Van ligsteun met gekruiste armen aan de hoepelgrepen op het voorste plankje met voor opspreiden voorwaarts over de ligsteun met gekruiste ellegreep aan de hoepelgrepen voorwaarts (uitdraaien met voorspreiden) in de ligsteun met voor opspreiden aan de hoepelgrepen achterwaarts (A.12)



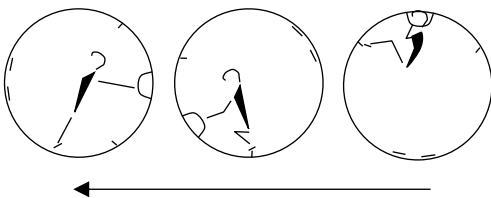
(De vrije voet op het voorste plankje plaatsen, de achterste voet uit de riem halen)  
(De voorste voet op de voorste dwarsgreep plaatsen)

8. > Schredenburg aan de hoepels tussen de achterste dwarsgreep en spreidsport op het voorste plankje en voorste dwarsgreep voorwaarts (A.5.3b)



(De voorste voet op de voorste spreidsport plaatsen, 1/2 draai vrij)  
(Ompakken van de handen in buitengreep aan de hoepelgrepen)

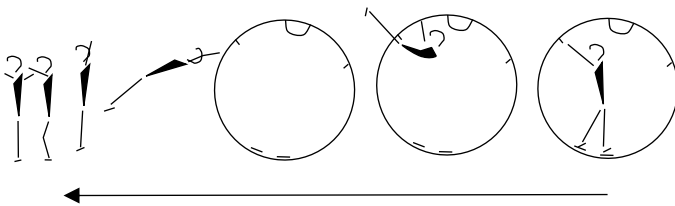
9. < Boven: Hurkhang, met plaatsing van de voeten op de voorste dwarsgreep, aan de hoepelgrepen – de armen mogen gebogen zijn – voorwaarts  
Onder: Hurksteun voorwaarts in de ligsteun op de onderste spreidsport ruggelings (A.19.2b)



(Vrije sportenloop voorwaarts tot schredenstand op de plankjes, bovengreep aan de voorste greepsport)

10. Ondersprong vanuit dwarsstand over de voorste spreidsport

(A.20.1.a)



Spiralen:

Met hulp van de trainer

1. RO 1 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de dwarsgrepen  
RO 2 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de dwarsgrepen (T.1a)

Zonder hulp van de trainer

2. RO 1 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de dwarsgrepen  
RO 2 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de dwarsgrepen (A.1a)

Met hulp van de trainer

3. RO 1 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de voorste hoepelgreep  
RO 2 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de voorste hoepelgreep (T.1c)

Zonder hulp van de trainer

4. RO 1 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de voorste hoepelgreep  
RO 2 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de voorste hoepelgreep (A.1c)

Met hulp van de trainer:

5. RO 1 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de voorste hoepelgreep  
RO 2 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de dwarsgrepen (T.1e)

Met evt. hulp van de trainer van grote naar kleine spiraal:

6. Kleine spiraal in 2 riemen in ligsteun (T.20c)
7. Ondersprong vanuit parallelstand (A.30a)

Sprong:

Zie sprong tabel bijlage 6

## 1.8 KEUZE OEFENSTOF NIVEAU 7

### 1.8.1 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER RECHTUIT

Gehalte	3,60 punt.
Bonus	0,40 punt.
Samenstelling	1,00 punt.
Uitvoering	<u>5,00 punt.</u>
Totaal	10,00 punt.

### 1.8.2 GEHALTE RECHTUIT

Aantal T-onderdelen	2
Aantal A-onderdelen	7
Extra A-onderdeel (bonus)	1

### 1.8.3 SAMENSTELLINGSEISEN RECHTUIT

- 1/1 vrije vlucht
  - 1 schroefstand of onderdeelverbinding van 2 schroefstanden
  - 1 onderdeelverbinding met 1/2 draai
  - 1 onderdeel in 1 riem
  - 1 doorgeturnde brug
  - 1 centraal onderdeel zonder riemen
  - uitsprong
- Aftrek voor ontbrekende samenstellingseis 0,20 punt.

### 1.8.4 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER SPIRALEN

Gehalte	3,60 punt.
Bonus	0,40 punt.
Samenstelling	1,00 punt.
Uitvoering	<u>5,00 punt.</u>
Totaal	10,00 punt.

### 1.8.5 GEHALTE SPIRALEN

Aantal T-onderdelen	4
Aantal A-onderdelen	2
Extra A-onderdeel (bonus)	1

### 1.8.6 SAMENSTELLINGSEISEN KEUZE SPIRALEN

- 1 onderdeel in grote spiraal
  - 1 onderdeel in kleine spiraal
  - door geturnde oefening
  - ondersprong
- Aftrek voor ontbrekende samenstellingseis 0,20 punt.  
Aftrek voor ontbrekende kleine spiraal 0,5 punt.

### 1.8.7 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER SPRONG

Uitvoering	6,00 punt.
Inhoud vlg. sprongtabel	<u>4,00 punt.</u> (max.)
Totaal	10,00 punt.

## 1.9 VOORGESCHREVEN OEFENSTOF NIVEAU 6

### 1.9.1 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER

#### Rechtuit voorgeschreven:

Inhoud en uitvoering	10,00 punt.
Aftrek per ontbrekend onderdeel	1,00 punt.

#### Spiralen voorgeschreven:

Inhoud en uitvoering	10,00 punt.
Aftrek per ontbrekend onderdeel	1,50 punt.

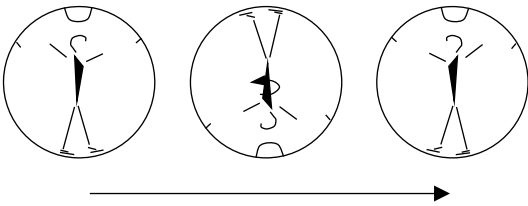
#### Sprong voorgeschreven:

Uitvoering	6,00 punt.
Inhoud	0,00 tot 4,00 punt.

### 1.9.2 VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

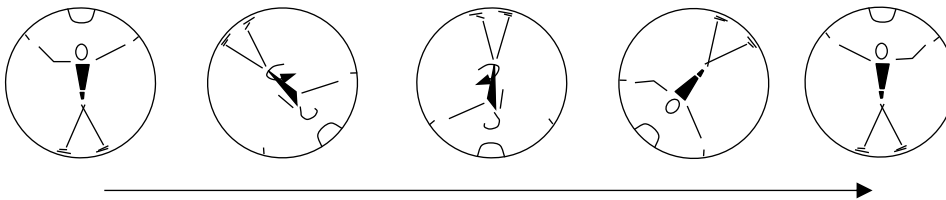
#### Rechtuit:

1. >Van vrije vlucht voorwaarts naar vrije vlucht achterwaarts (A.8.3)



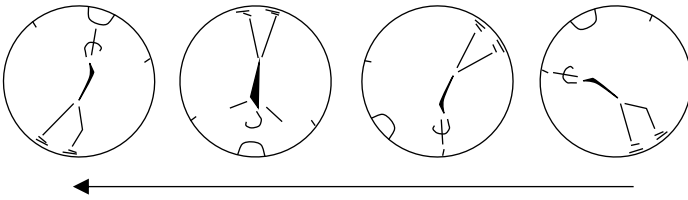
(De handen pakken de dwarsgrepen)

2. >Van schroefstand in 2 riemen achterwaarts (ompakken van de tegenarm van het voorste been in de ellegreep aan de voorste dwarsgreep, onder de arm doordraaien, ompakken van de vrije hand in de ellegreep aan de voorste dwarsgreep, onder de voorste arm doordraaien) in de schroefstand achterwaarts (A.9.1)

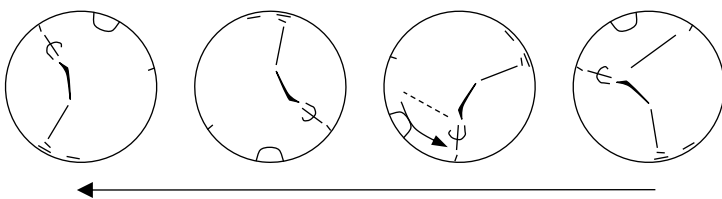


(Halve draai vrij)

3. <Van de kleine brug in 2 riemen achterwaarts in de grote brug achterwaarts (A.7.4)

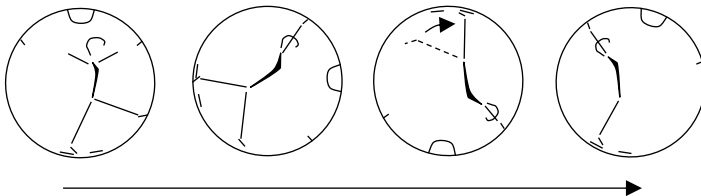


4. <Van de schroefbrug op het achterste plankje achterwaarts in de kleine brug achterwaarts (A11.6)



(De vrije voet op het voorste plankje plaatsen)  
(De handen pakken de voorste dwarsgreep)

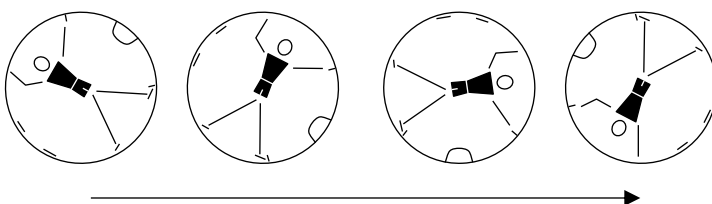
5. >Van vrije vlucht op het achterste plankje met voor opspreiden voorwaarts in de kleine brug voorwaarts (A11.1)



(De vrije voet op het voorste plankje plaatsen, de ene hand pakt de voorste dwarsgreep, 1/4 draai)

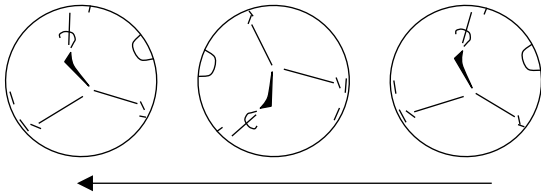
(De andere voet uit de riem halen en op de achterste hoepel 10-20 cm boven de spreidsport plaatsen, de -nu- voorste hand pakt achter de hand aan de dwarsgreep, de andere hand pakt de bovenste spreidsport, de achterste voet op de voorste hoepel 10-20 cm naast het onderste plankje plaatsen)

6. >Parallelspreidstand, handen aan de dwarsgreep en spreidsport, op de hoepel(s) bij de dwarsgreep en spreidsport (A.3.2)



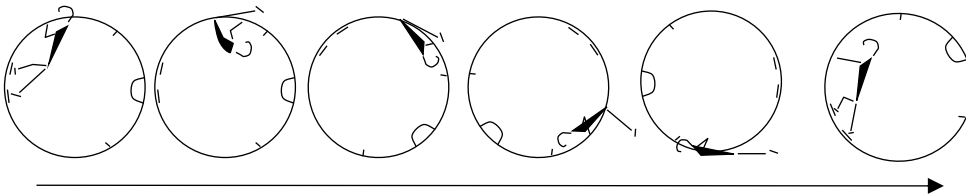
(De voorste voet op de spreidsport plaatsen, de achterste voet op het onderste plankje plaatsen, 1/2 draai)

7. <Schredenbrug aan de hoepels tussen de bovenste dwarsgreep en spreidsport op de onderste dwarsgreep en plankje voorwaarts (A5.3c)



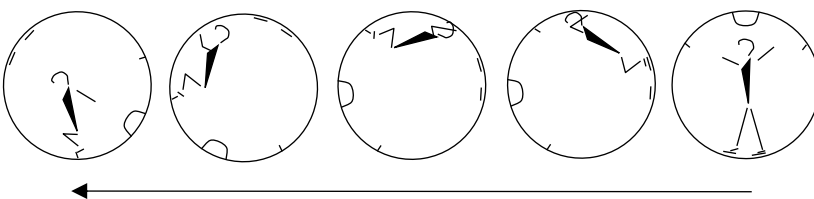
(De voorste voet op de spreidsport plaatsen de achterste voet bijsluiten, de handen pakken bij de bovenste spreidsport)

8. >Buiklig achterwaarts =  
Boven: Heupopzwaai tot hoekhang aan de spreidsport.  
Onder: Buiklig achterwaarts (A.18.2b)



(Tot schredenstand op de plankjes, vrij)  
(De handen pakken bij de richtingswissel in buitengreep de hoepels ruggelings, vrij)  
(Buitengreep aan de hoepels tussen de voorste spreidsport en de voorste dwarsgreep)

9. <Boven: (gehurkt) Hurkhang –de armen mogen gebogen zijn- met plaatsing van de voeten op de bovenste dwarsgreep voorwaarts  
Onder: Hurkstand op de dwarsgreep voorwaarts (A16.2a)

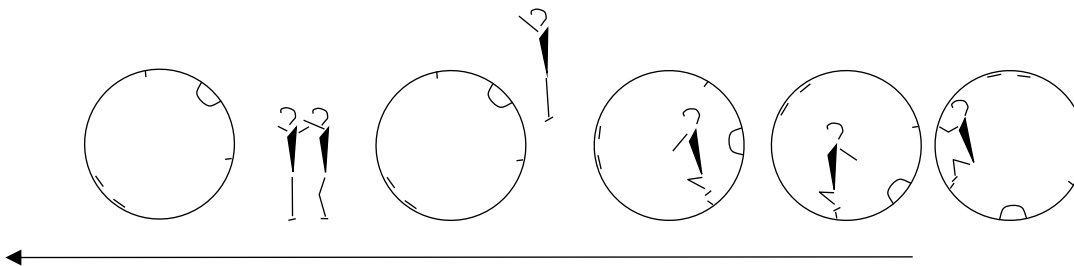


(Korte tussengreep van één of beide handen aan de hoepels tussen de onderste en bovenste greepsport is mogelijk)



10. Tussendoor streksprong achterwaarts tot stand

(A20.3)



Spiralen:

Spiralen:

Met hulp van de trainer:

1. RO 1 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de dwarsgrepen  
RO 2 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de dwarsgrepen (T.1a)

Met hulp van de trainer

2. RO 1 Vrije vlucht in parallelstand  
RO 2 Parallelstand (T.7a)

Zonder hulp van de trainer

3. RO 1 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de dwarsgreep  
RO 2 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de dwarsgreep (A.1a)

Met hulp van de trainer

4. RO 1 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de voorste hoepelgreep  
RO 2 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de voorste hoepelgreep (T.1c)

Zonder hulp van de trainer

5. RO 1 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de voorste hoepelgreep  
RO 2 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de voorste hoepelgreep  
Ompakken (A.1c)

Met evt. hulp van de trainer van grote naar kleine spiraal:

6. Parallelstand in 2 riemen aan de dwarsgrepen zonder hulp van de trainer (A.20a)
7. Ondersprong vanuit parallelstand (A.30a)

Sprong:

Zie sprong tabel bijlage 6

## 1.10 KEUZE OEFENSTOF NIVEAU 6

### 1.10.1 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER RECHTUIT

Gehalte	3,60 punt.
Bonus	0,40 punt.
Samenstelling	1,00 punt.
Uitvoering	<u>5,00 punt.</u>
Totaal	10,00 punt.

### 1.10.2 GEHALTE RECHTUIT

Aantal A-onderdelen	9
Extra A-onderdeel (bonus)	1

### 1.10.3 SAMENSTELLINGSEISEN RECHTUIT

- 1/1 vrije vlucht
- 1 onderdeelverbinding met vrije 1/2 draai
- 1 onderdeel in 1 riem
- 1 doorgeturnde brug
- 1 op-, om- of afzwaaibeweging
- 1 centraal onderdeel zonder riem
- 1 ander centraal onderdeel zonder riemen
- uitsprong A.20.2 of A.20.3

Aftrek voor ontbrekende samenstellingseis	0,20 punt.
---	------------

### 1.10.4 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER SPIRALEN

Gehalte	3,60 punt.
Bonus	0,40 punt.
Samenstelling	1,00 punt.
Uitvoering	<u>5,00 punt.</u>
Totaal	10,00 punt.

### 1.10.5 GEHALTE SPIRALEN

Aantal T-onderdelen	3
Aantal A-onderdelen	3
Extra A-onderdeel (bonus)	1

### 1.10.6 SAMENSTELLINGSEISEN SPIRALEN

- 2 versch. onderdelen in grote spiraal
- 1 onderdeel in kleine spiraal
- 1 rotatie in vrije vlucht **of** dwarsstand
- door geturnde oefening

Aftrek voor ontbrekende samenstellingseis	0,20 punt.
Aftrek voor ontbrekende kleine spiraal	0,5 punt.

### 1.10.7 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER SPRONG

Uitvoering	6,00 punt.
Inhoud vlg. sprongtabel	<u>4,00 punt.</u> (max.)
Totaal	10,00 punt.

## 1.11 VOORGESCHREVEN OEFENSTOF NIVEAU 5

### 1.11.1 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER

#### Rechtuit voorgeschreven:

Inhoud en uitvoering	10,00 punt.
Aftrek per ontbrekend onderdeel	1,00 punt.

#### Spiralen voorgeschreven:

Inhoud en uitvoering	10,00 punt.
Aftrek per ontbrekend onderdeel	1,50 punt.

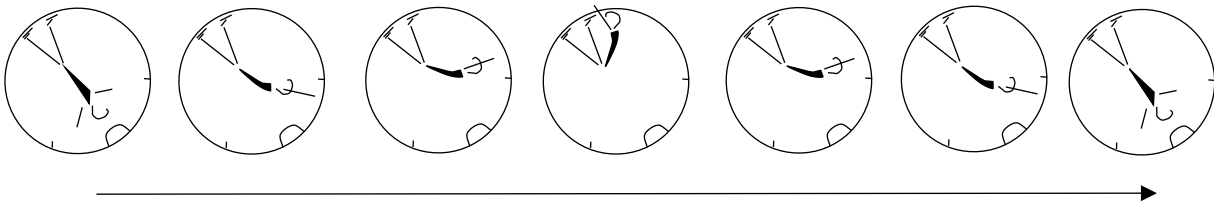
#### Sprong voorgeschreven:

Uitvoering	6,00 punt.
Inhoud	2,00 tot 4,00 punt.

### 1.11.2 VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

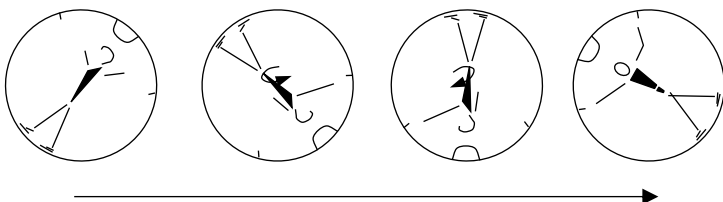
#### Rechtuit:

1. >Van vrije vlucht achterwaarts over de bück achterwaarts in de vrije vlucht achterwaarts (A.6.13)



(De handen pakken de dwarsgrepen)

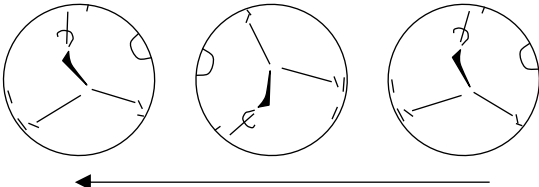
2. >Van vrije vlucht in 2 riemen achterwaarts (ompakken van de tegenarm van het voorste been in de ellegreep aan de voorste dwarsgreep, onder de arm doordraaien, ompakken van de vrije hand in de ellegreep aan de voorste dwarsgreep, onder de voorste arm doordraaien) in de schroefstand achterwaarts (A.9.2)



(1/2<sup>e</sup> draai vrij)

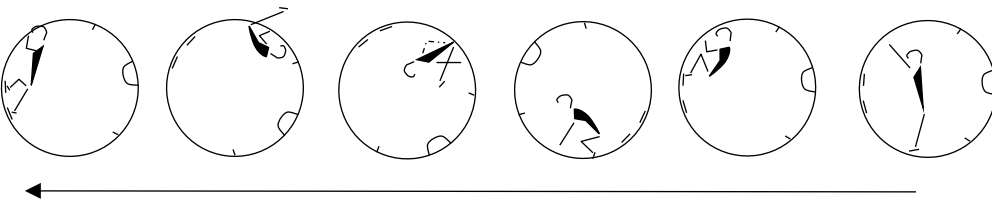
(Gemengde gekruiste greep aan de voorste dwarsgreep)

3. <Schredenbrug aan de hoepels tussen de bovenste dwarsgreep en spreidsport op de onderste dwarsgreep en plankje voorwaarts (A5.3c)



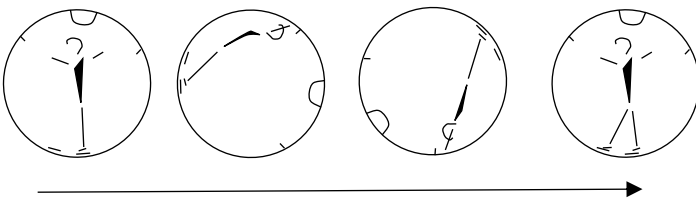
(De vrije voet op het voorste plankje plaatsen, de handen pakken de voorste dwarsgreep, de vrije voet op de achterste spreidsport plaatsen)

4. < Hurkhang met plaatsing van de voeten op het bovenste plankje tot schredenstand op de plankjes (A19.7)

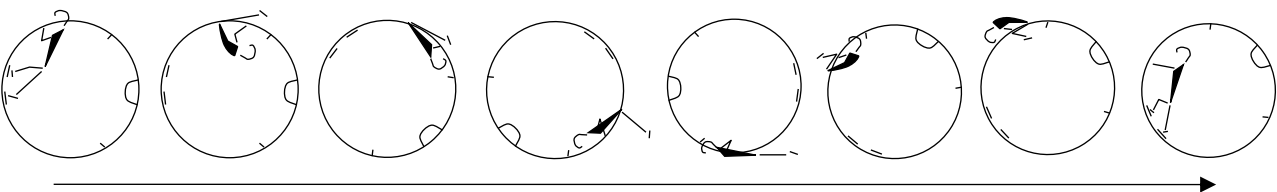


(Naglijden van de handen aan de hoepels is toegestaan- tot stand op de plankjes- de voeten kunnen na elkaar geplaatst worden, vrij)  
(De handen pakken bij de richtingswissel in buitengreep de hoepels ruglings, vrij)

5. > Reuze hoepelbrug op het achterste plankje aan de hoepels bij de voorste greepsport achterwaarts (B 3b)

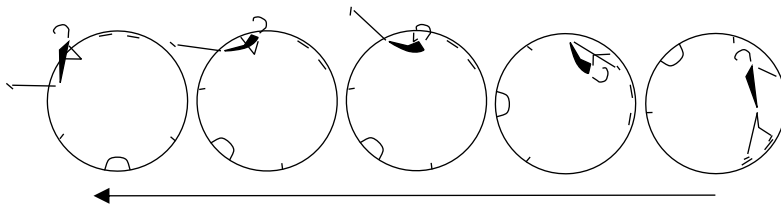


6. > Boven: Heupopzwaai tot hoekhang aan de spreidsport (A.18.2)  
Onder: Buiklig achterwaarts  
Boven: heupopzwaai achterwaarts  
Onder: Schredenstand op de plankjes



7. <Vanuit vluchtige bückzit zitopzwaai tot hoekzit voorwaarts

(A14.17)

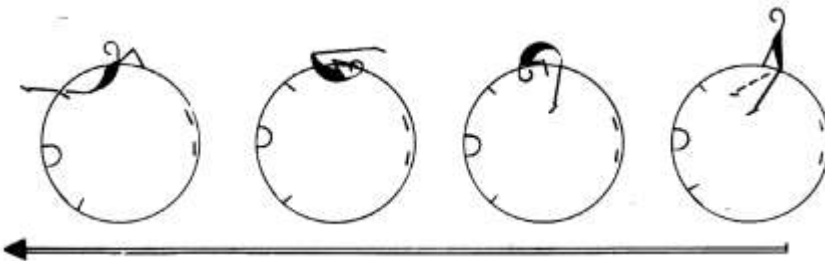


Onder: Hoekzit voorwaarts

Boven: Hoekzit voorwaarts en overspreiden

8. <Boven: Hoge rol voorwaarts tot hoekzit op de dwarsgreep  
Onder: Hoekzit voorwaarts op de dwarsgreep

(B22c)



(De handen pakken de hoepels boven de spreidsport, de benen gehoekt laten zakken tot stand op de onderste spreidsport en onderste dwarsgreep)

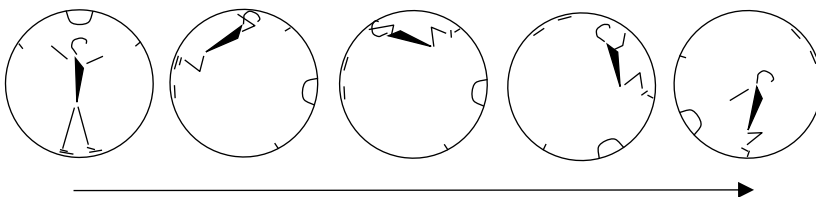
(Halve draai en achterste been bijsluiten op de spreidsport)

(De handen pakken in buitengreep aan de hoepels 20 cm voor de bovenste spreidsport)

9. > Boven: (gehurkt) hurkhang - de armen mogen gebogen zijn - met plaatsing van de voeten op de bovenste dwarsgreep voorwaarts

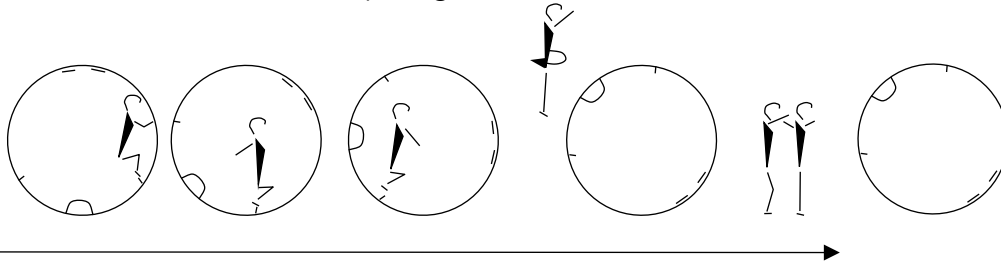
Onder: Hurkstand op de dwarsgreep voorwaarts

(A.16.02a)



10. >Boven: tussendoor streksprong met 1/1<sup>e</sup> draai

(B.48)



Spiralen:

1. RO 1 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de dwarsgrepen  
RO 2 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de dwarsgrepen (A.1a)
  2. RO 1 Vrije vlucht in parallelstand  
RO 2: Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de dwarsgreep (A.7a)
  3. RO 1 Parallelstand in 2 riemen de handen aan de voorste hoepelgreep  
RO 2 Parallelstand in 2 riemen de handen aan de voorste hoepelgreep (A.1c)
  4. RO 1 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de dwarsgreep  
RO 2 Ligsteun voorwaarts (A.4)
- Afglijden naar de kleine spiraal:
5. Kleine spiraal in 2 riemen in parallelstand  
Tot stand overeind komen (A.20a)
  6. Ondersprong vanuit parallelstand (A.30a)

Sprong:

Zie sprong tabel bijlage 6

## 1.12 KEUZE OEFENSTOF NIVEAU 5

### 1.12.1 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER RECHTUIT

Gehalte	3,60 punt.
Bonus	0,40 punt.
Samenstelling	1,00 punt.
Uitvoering	<u>5,00 punt.</u>
Totaal	10,00 punt.

### 1.12.2 GEHALTE RECHTUIT

Aantal A-onderdelen	7
Aantal B-onderdelen	2
Extra B-onderdeel (bonus)	1

### 1.12.3 SAMENSTELLINGSEISEN RECHTUIT

- 1/1 vrije vlucht met bück
  - 1 doorgeturnde brug zonder riemen
  - 1 op-, om- of afzwaaibeweging
  - 1 centraal onderdeel zonder riemen
  - 1 ander centraal onderdeel zonder riemen
- Aftrek voor ontbrekende samenstellingseis 0,20 punt.

### 1.12.4 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER SPIRALEN

Samenstelling van het cijfer bij spiralen:

Gehalte	3,60 punt.
Bonus	0,40 punt.
Samenstelling	1,00 punt.
Uitvoering	<u>5,00 punt.</u>
Totaal	10,00 punt.

### 1.12.5 GEHALTE SPIRALEN

Aantal A-onderdelen	5
Extra A-onderdeel (bonus)	1

Aftrek per keer bij het turnen van een T-onderdeel met bewegingshulp is 0.5 punt van de uitvoering per eenheid. Een stop tussen de grote spiraal en de kleine spiraal is niet toegestaan en evenmin het turnen van T-onderdelen waarbij het rad staande binnen of buiten het rad op de vloer in kleine spiraal wordt gehouden.

### 1.12.6 SAMENSTELLINGSEISEN SPIRALEN

- 2 versch. onderdelen in grote spiraal
- 1 rotatie in vrije vlucht **of** 1 rotatie in dwarsstand (in/zonder riemen)
- 1 onderdeel in kleine spiraal

Aftrek voor ontbrekende samenstellingseis 0,20 punt.

Aftrek voor ontbrekende kleine spiraal 0,5 punt.

### 1.12.7 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER SPRONG

Uitvoering	6,00 punt.
Inhoud vlg. sprongtabel	<u>4,00 punt.</u> (max.)
Totaal	10,00 punt.



## 1.13 VOORGESCHREVEN OEFENSTOF NIVEAU 4

### 1.13.1 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER

#### Rechtuit voorgeschreven:

Inhoud en uitvoering	10,00 punt.
Aftrek per ontbrekend onderdeel	1,00 punt.

#### Spiralen voorgeschreven:

Inhoud en uitvoering	10,00 punt.
Aftrek per ontbrekend onderdeel	1,00 punt.

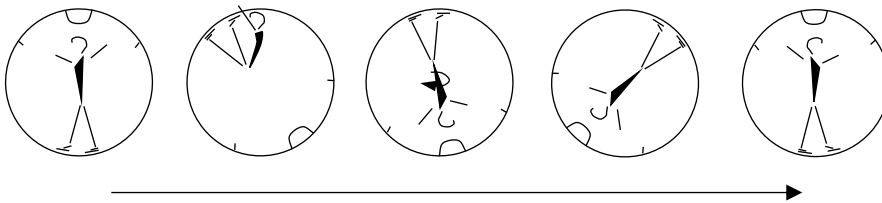
#### Sprong voorgeschreven:

Uitvoering	6,00 punt.
Inhoud	1,00 tot 4,00 punt.

### 1.13.2 VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

#### Rechtuit:

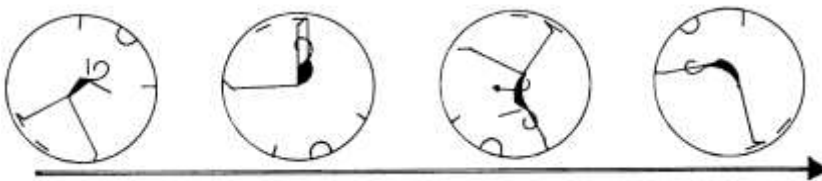
1. >Van vrije vlucht achterwaarts over de bück achterwaarts in de vrije vlucht achterwaarts naar de vrije vlucht voorwaarts (A.8.10)



(1/2 draai vrij)

(De achterste voet uit de riem halen en op de achterste spreidsport plaatsen)

2. >Elementverbinding met bück en 1/2 draai in 1 riem (B.11)

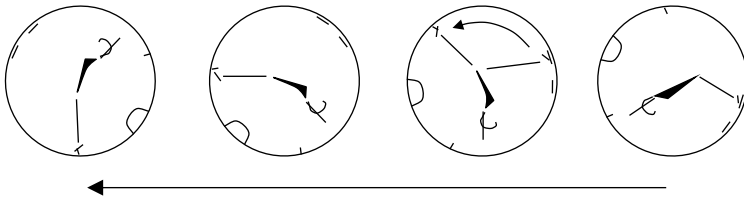


(De vrije voet op het voorste plankje plaatsen, de andere voet uit de riem halen)

(1/2 draai vrij)

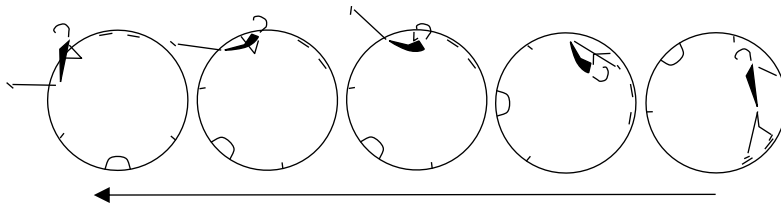
(De andere voet bijsluiten, buitengreep aan de hoepels bij de voorste spreidsport)

3. <Van gesloten hoekstand op het achterste plankje aan de hoepels bij de voorste spreidsport voorwaarts (de voeten één voor één plaatsen met vluchtig zijwaartsspreiden) in de brug op/bij de dwarsgreep voorwaarts (A.13.2b)

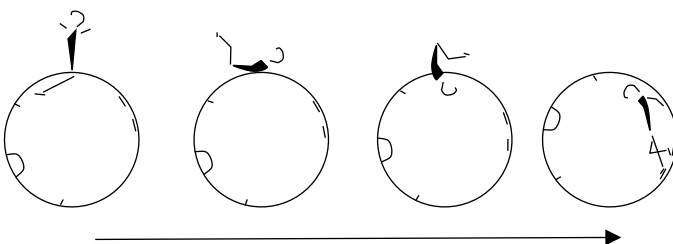


(De voorste voet op de spreidsport plaatsen, de handen pakken bij de bovenste spreidsport. Het lichaam optrekken, schredenstand op de plankjes, doorzwaaien in schredenstand voorwaarts, buitengreep ruggelings aan de hoepels tussen de bovenste spreidsport en bovenste planksport)

4. <Boven: Bückzit voorwaarts met zitopzwaai voorwaarts tot  
Onder: Hoekzit voorwaarts (A.14.18)

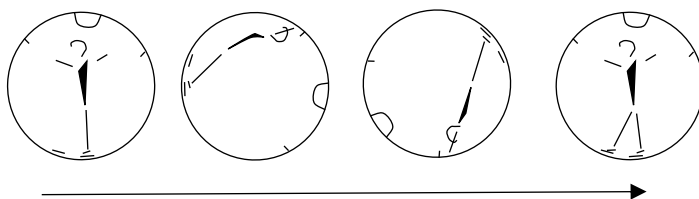


5. >Boven: Hoge rol achterwaarts (B.22b)



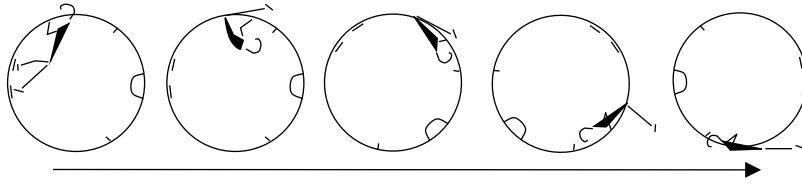
(Schredenstand op de plankjes)

- Reuzen hoepelbrug op het achterste plankje aan de hoepels bij de voorste greepsport achterwaarts (B.3b)



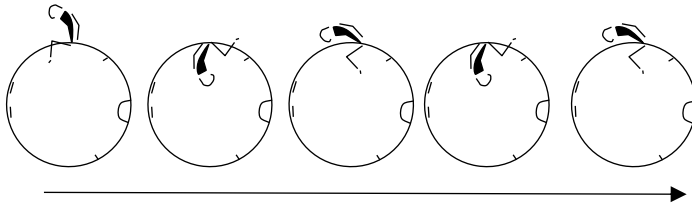
(Voorplaatsen van één voet op het voorste plankje, vrij of naglijden van de handen in de buitengreep aan de hoepels tussen de voorste spreidsport en voorste greepsport)

6. >Boven: Heupopzwaai tot hoekhang aan de spreidsport.  
Onder: Buiklig achterwaarts (A.18.2b)



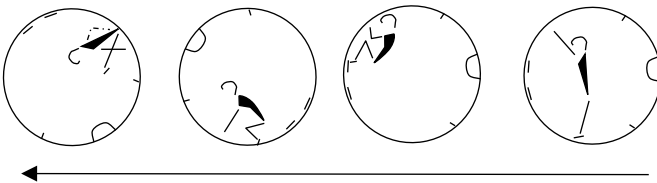
Boven: Heupopzwaai achterwaarts, heupomzwaai achterwaarts

(B.25a)



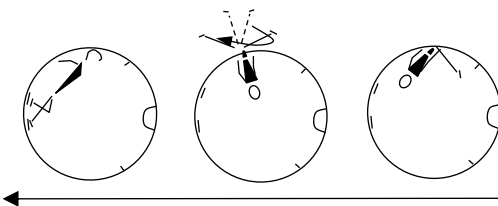
(Plaatsen van de voeten op het bovenste plankje)

7. <Boven: (gehurkt) Hurkhang met plaatsing van de voeten op het bovenste plankje  
Onder: Hurksteun met afzet van de grond voorwaarts in de vluchtige heuphoekhang  
aan de spreidsport aan de hoepels (A19.7)



Boven: heupafzwaai gehurkt met halve draai voorwaarts, plaatsing van de voeten op de plankjes

(B 24)



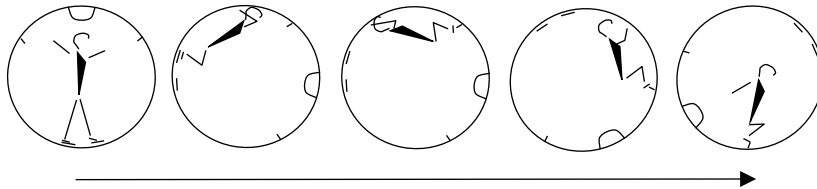
(Schredenstand op de plankjes)

(De handen pakken in buitengreep op schouderhoogte de hoepels)

8. >Boven: (gehurkt) Hurkhang - de armen mogen gebogen zijn - met plaatsing van de voeten op de bovenste dwarsgreep voorwaarts

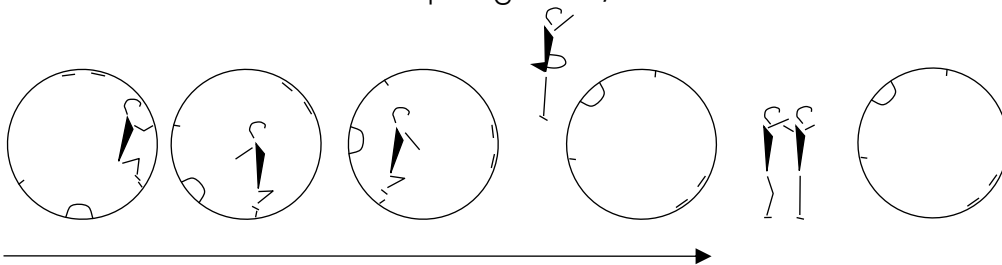
Onder: Hurkstand op de dwarsgreep voorwaarts

(A.16.02a)



9. >Boven tussendoor streksprong met 1/1<sup>e</sup> draai

(B.48)



#### Spiralen:

1. RO 1 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de dwarsgrepen  
RO 2 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de dwarsgrepen (A.1a)
  2. RO 1 Vrije vlucht in parallelstand  
RO 2 Vrije vlucht in parallelstand (B.4a.1)
  3. RO 1 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de voorste hoepelgreep  
RO 2 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de dwarsgrepen (A.1e)
  4. RO 1 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de dwarsgreep  
RO 2 Ligsteun voorwaarts (A.4)
  5. RO 1 Parallelstand in 2 riemen met handen aan de dwarsgrepen  
RO.2 Parallelstand in 1 riem met handen aan de dwarsgrepen (A.6a)
  6. RO 1 Parallelstand zonder riemen  
RO 2 Parallelstand zonder riemen (A.5a)
- Afglijden naar de kleine spiraal
7. Parallelstand zonder riemen (B.20.a3)
  8. Diepe/lage parallelstand spreidhoekstand op de onderste hoepel (A.21)  
Tot stand overeind komen
  9. Ondersprong vanuit parallelstand (A.30.a)

#### Sprong:

Zie sprong tabel bijlage 6

## 1.14 KEUZE OEFENSTOF NIVEAU 4

### 1.14.1 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER RECHTUIT

Gehalte	3,60 punt.
Bonus	0,40 punt.
Samenstelling	1,00 punt.
Uitvoering	<u>5,00 punt.</u>
Totaal	10,00 punt.

### 1.14.2 GEHALTE RECHTUIT

Aantal A-onderdelen	4
Aantal B-onderdelen	5
Extra B-onderdeel (bonus)	1

### 1.14.3 SAMENSTELLINGSEISEN RECHTUIT

- 1/1 vrije vlucht met bück
  - 1 doorgeturnde brug zonder riemen
  - 1 centraal onderdeel zonder riemen
  - 1 ander centraal onderdeel zonder riemen
  - 1 op-, om- of afzwaaibeweging
- Aftrek voor ontbrekende samenstellingseis 0,20 punt.

### 1.14.4 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER SPIRALEN

Samenstelling van het cijfer bij spiralen:

Gehalte	3,60 punt.
Bonus	0,40 punt.
Samenstelling	1,00 punt.
Uitvoering	<u>5,00 punt.</u>
Totaal	10,00 punt.

### 1.14.5 GEHALTE SPIRALEN

Aantal A-onderdelen	7
Aantal B-onderdelen	1
Extra B-onderdeel (bonus)	1

Aftrek per keer bij het turnen van een T-onderdeel met bewegingshulp is 0.5 punt van de uitvoering per eenheid. Een stop tussen de grote spiraal en de kleine spiraal is niet toegestaan en evenmin het turnen van T-onderdelen waarbij het rad staande binnen of buiten het rad op de vloer in kleine spiraal wordt gehouden.

### 1.14.6 SAMENSTELLINGSEISEN SPIRALEN

- 2 versch. onderdelen in grote spiraal
  - 1 rotatie in vrije vlucht
  - 1 rotatie in dwarsstand
  - 2 versch. onderdelen in kleine spiraal
- Aftrek voor ontbrekende samenstellingseis 0,20 punt.  
Aftrek voor ontbrekende kleine spiraal 0,5 punt.

#### 1.14.7 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER SPRONG

Uitvoering	6,00 punt.
Inhoud vlg. sprongtabel	<u>4,00 punt.</u> (max.)
Totaal	10,00 punt.

## 1.15 VOORGESCHREVEN OEFENSTOF NIVEAU 3

### 1.15.1 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER

#### Rechtuit voorgeschreven:

Inhoud en uitvoering	10,00 punt.
Aftrek per ontbrekend onderdeel	1,00 punt.

#### Spiralen voorgeschreven:

Inhoud en uitvoering	10,00 punt.
Aftrek per ontbrekend onderdeel	1,00 punt.

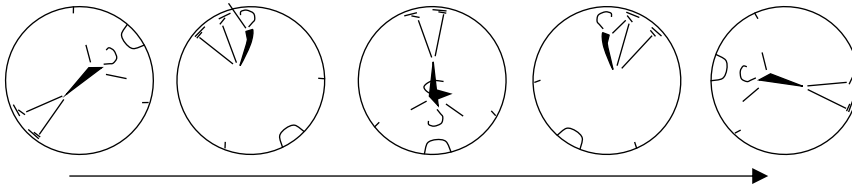
#### Sprong voorgeschreven:

Uitvoering	6,00 punt.
Inhoud	0,00 tot 4,00 punt.

### 1.15.2 VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

#### Rechtuit:

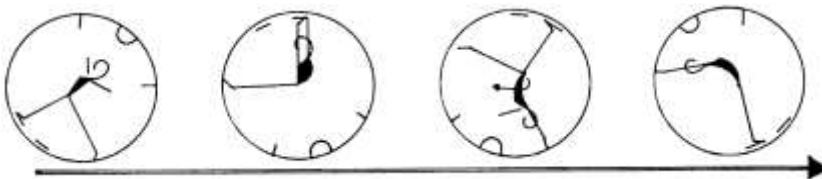
1. >Van vrije vlucht achterwaarts over de bück achterwaarts in de vrije vlucht achterwaarts naar de vrije vlucht voorwaarts over de bück voorwaarts in de vrije vlucht voorwaarts (B.8)



(vrij)

(De handen pakken in gekruiste gemengde greep de dwarsgreep)

2. >Elementverbinding met bück en ½ draai in 1 riem (B.11)



(De vrije voet op het voorste plankje plaatsen, de andere voet uit de riem halen)

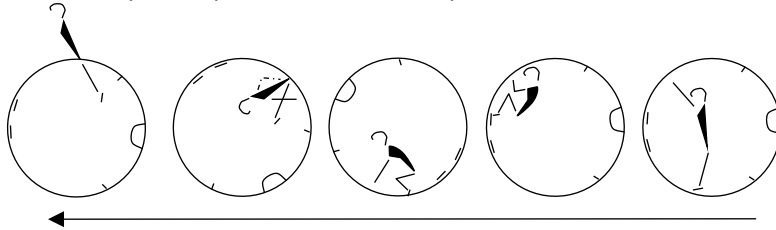
(De achterste voet op de spreidsport plaatsen)

(1/2 draai vrij)

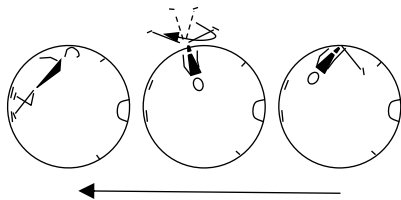
(De andere voet bijsluiten, buitengreep aan de hoepels bij de voorste spreidsport)

(Andere voet bijsluiten, buitengreep aan de hoepels bij de voorste spreidsport)

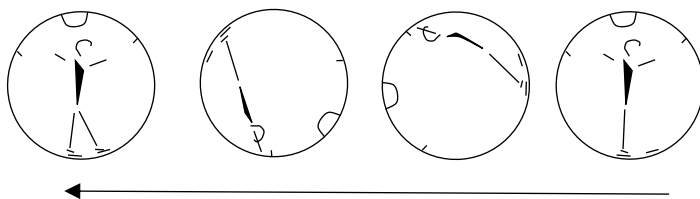
3. <Boven: (gehurkt) Hurkhang met plaatsing van de voeten op het bovenste plankje  
Onder: Hurksteun met afzet van de grond voorwaarts in de vluchtige heuphoekhang aan de spreidsport aan de hoepels (A19.7)



- Boven: heupafzwaai gehurkt met halve draai voorwaarts, plaatsing van de voeten op de plankjes (B 24)

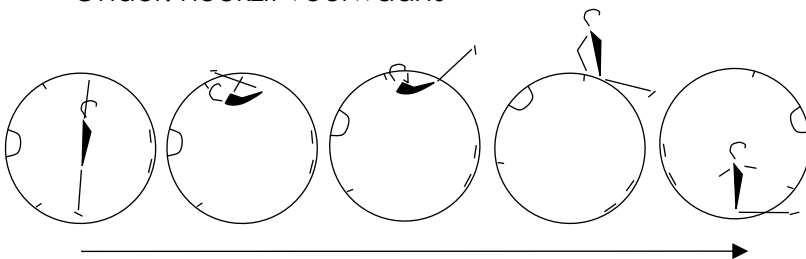


4. <Reuzen hoepelbrug op het achterste plankje aan de hoepels bij de voorste greepsport achterwaarts (B.3b)



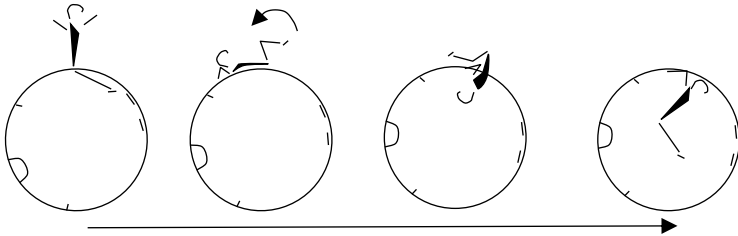
- (Voorplaatsen van één voet op het voorste plankje, vrij of naglijden van de achterplaatsen van één voet op de onderste spreidsport)  
(Bijsluiten van de andere voet op de spreidsport)

5. >Boven: (gehurkt) hoekzit op de bovenste spreidsport aan de hoepels voorwaarts  
Onder: hoekzit voorwaarts (A.14.11b)



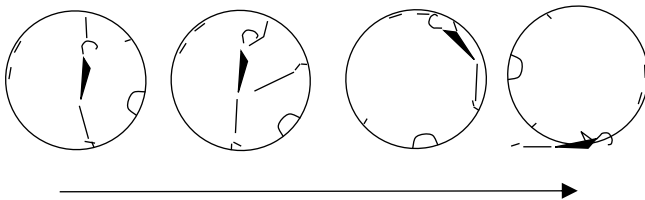


6. >Boven: Hoge rol tegen de rolrichting achterwaarts tot ellebogenhang  
Onder: laten zakken van de voeten tot schredenstand op de plankjes (C.11 c)

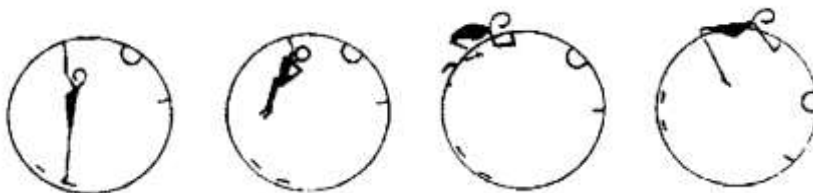


(Voor opspreiden van het achterste been op de onderste spreidsport en vrij, buitengreep aan de hoepels bij de bovenste spreidsport en de achterste voet op de onderste spreidsport plaatsen)

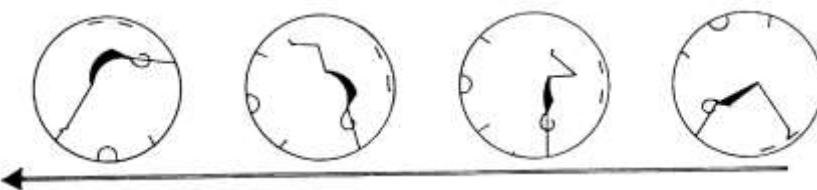
7. >Boven: heupen naar de bovenste spreidsport brengen met plaatsing van de voeten op de voorste dwarsgreep  
Onder: Buiklig voorwaarts (A.18.1)



Boven: overhurken met 1/2<sup>e</sup> draai met greep aan de dwarsgreep, tot gesloten stand op het achterste plankje (B. 33)

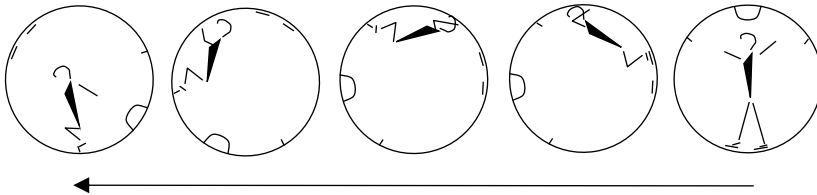


8. <Van gesloten hoekstand op het achterste plankje aan de hoepels bij de spreidsport voorwaarts (gehoekt / gehurkt / gespreid met of zonder afzet) in de brug op de dwarsgreep voorwaarts (gesprongen handenstand) (C 15)

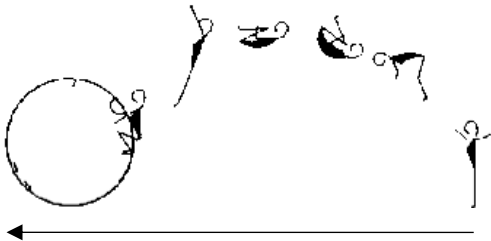


(Het lichaam optrekken, schredenstand op de plankjes, doorzwaaien in schredenstand voorwaarts, de handen pakken in buitengreep aan de hoepels 20 cm voor de bovenste spreidsport)

9. <Boven: (gehurkt) Hurkhang - de armen mogen gebogen zijn - met plaatsing van de voeten op de bovenste dwarsgreep voorwaarts  
Onder: hurkstand op de dwarsgreep voorwaarts (A.16.02a)



10. < Boven: tussendoor salto achterwaarts (B.48)



Spiralen:

1. RO 1 Parallelstand in 2 riemen met handen aan de dwarsgrepen  
RO 2 Parallelstand in 2 riemen met handen aan de dwarsgrepen (A.1a)
  2. RO 1 Vrije vlucht in parallelstand  
RO 2 Vrije vlucht in parallelstand (B.4a.1)
  3. RO 1 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de voorste hoepelgreep  
RO 2 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de dwarsgrepen (A.1e)
  4. RO 1 Ligsteun voorwaarts  
RO 2 Ligsteun voorwaarts (B.1a1)
  5. RO 1 Parallelstand in 2 riemen met handen aan de dwarsgrepen  
RO.2 Parallelstand in 1 riem met handen aan de dwarsgrepen (A.6a)
  6. RO 1 Parallelstand zonder riemen  
RO 2 Parallelstand zonder riemen (A.5a)  
(Overstapkantelwissel)
- Afglijden naar de kleine spiraal op de bovenste hoepel:
7. Kleine spiraal zonder riemen op de bovenste hoepel (B.20a.3)
  8. Diepe/lage parallelstand spreidhoekstand op de onderste hoepel (A.21)  
Tot stand overeind komen
  9. Ondersprong vanuit parallelstand (A.30.a)

Sprong:

Zie sprong tabel bijlage 6

## 1.16 KEUZE OEFENSTOF NIVEAU 3

### 1.16.1 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER RECHTUIT

Gehalte	3,60 punt.
Bonus	0,40 punt.
Samenstelling	1,00 punt.
Uitvoering	<u>5,00 punt.</u>
Totaal	10,00 punt.

### 1.16.2 GEHALTE RECHTUIT

Aantal A-onderdelen	2
Aantal B-onderdelen	5
Aantal C-onderdelen	2
Extra B-onderdeel (bonus)	1

### 1.16.3 SAMENSTELLINGSEISEN RECHTUIT

- 1/1 vrije vlucht met bück
  - 1 decentraal onderdeel
  - 1 doorgeturnde brug zonder riemen
  - 1 centraal onderdeel zonder riemen
  - 1 ander centraal onderdeel zonder riemen
  - 1 op-, om- of afzwaaibeweging
  - uitsprong: minimaal B-onderdeel
- Aftrek voor ontbrekende samenstellingseis 0,20 punt.

### 1.16.4 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER SPIRALEN

Samenstelling van het cijfer bij spiralen:

Gehalte	3,60 punt.
Bonus	0,40 punt.
Samenstelling	1,00 punt.
Uitvoering	<u>5,00 punt.</u>
Totaal	10,00 punt.

### 1.16.5 GEHALTE SPIRALEN

Aantal A-onderdelen	6
Aantal B-onderdelen	2
Extra B-onderdeel (bonus)	1

### 1.16.6 SAMENSTELLINGSEISEN SPIRALEN

- 1 onderdeel in vrije vlucht
  - 1 onderdeel in dwarsstand
  - 1 onderdeel zonder riemen
  - 1 onderdeel met een richtingswissel **of** brug **of** 1/2<sup>e</sup> draai **of** ruglings
  - 2 versch. onderdelen in kleine spiraal
- Aftrek voor ontbrekende samenstellingseis 0,20 punt.  
Aftrek voor ontbrekende kleine spiraal 0,5 punt.

### 1.16.7 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER SPRONG

Uitvoering	6,00 punt.
Inhoud vlg. sprongtabel	<u>4,00 punt.</u> (max.)
Totaal	10,00 punt.

## 1.17 VOORGESCHREVEN OEFENSTOF NIVEAU 2

### 1.17.1 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER

#### Rechtuit voorgeschreven:

Inhoud en uitvoering	10,00 punt.
Aftrek per ontbrekend onderdeel	1,00 punt.

#### Spiralen voorgeschreven:

Inhoud en uitvoering	10,00 punt.
Aftrek per ontbrekend onderdeel	1,00 punt.

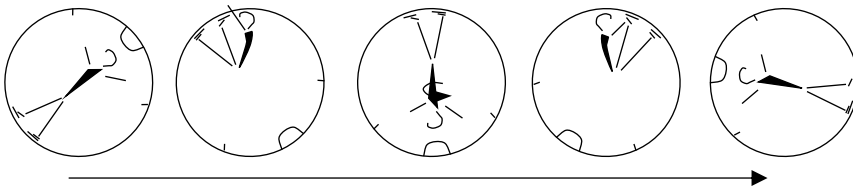
#### Sprong voorgeschreven:

Uitvoering	6,00 punt.
Inhoud	0,00 tot 4,00 punt.

### 1.17.2 VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

#### Rechtuit:

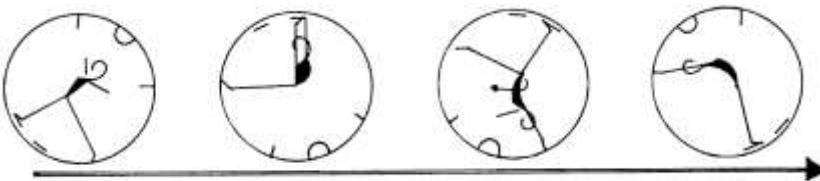
- >Van vrije vlucht achterwaarts over de bück achterwaarts in de vrije vlucht achterwaarts naar de vrije vlucht voorwaarts over de bück voorwaarts in de vrije vlucht voorwaarts (B.8)



(vrij)

(De handen pakken in gekruiste gemengde greep de dwarsgreep)

- >Elementverbinding met bück en ½ draai in 1 riem (B.11)



(De vrije voet op het voorste plankje plaatsen, de andere voet uit de riem halen)

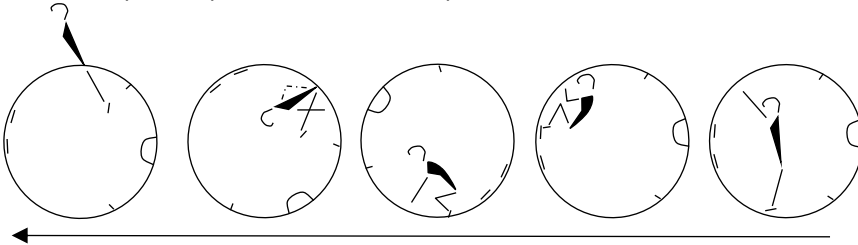
(De achterste voet op de spreidsport plaatsen)

(1/2 draai vrij)

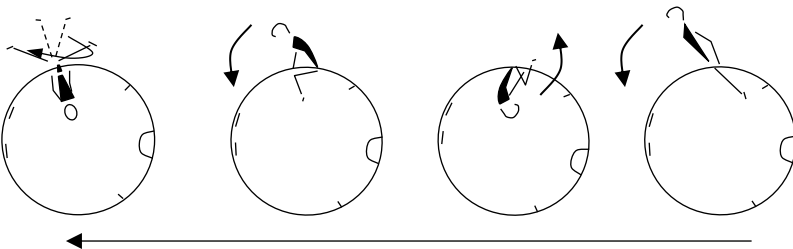
(De andere voet bijsluiten, buitengreep aan de hoepels bij de voorste spreidsport)

(Andere voet bijsluiten, buitengreep aan de hoepels bij de voorste spreidsport)

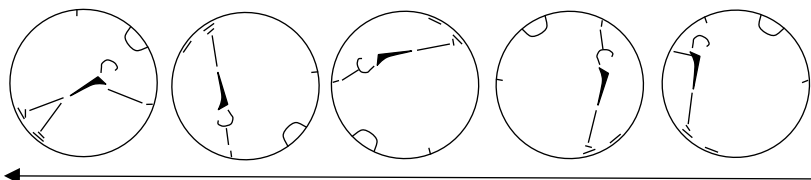
3. <Boven: (gehurkt) hurkhang met plaatsing van de voeten op het bovenste plankje  
Onder: Hurksteun met afzet van de grond voorwaarts in de vluchtige heuphoekhang  
aan de spreidsport aan de hoepels (A.19.7)



- Boven: heupomzwaai voorwaarts, heupafzwaai gehurkt met halve draai voorwaarts,  
plaatsing van de voeten op de plankjes (C.24b)

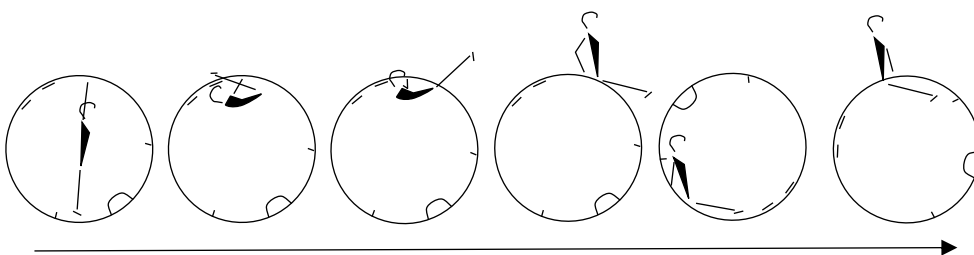


4. <Reuzen hoepelbrug op het achterste plankje aan de hoepels bij de voorste  
greepsport achterwaarts (B.3b)

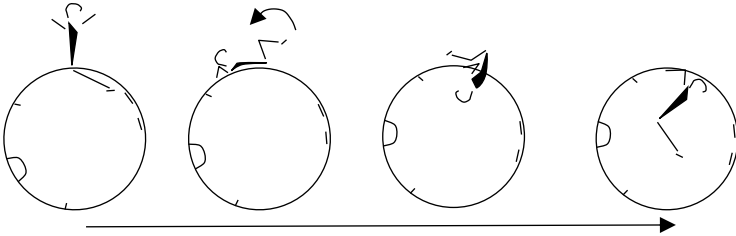


- (Voorplaatsen van één voet op het voorste plankje, vrij of naglijden van de  
achterplaatsen van één voet op de onderste spreidsport)  
(Bijsluiten van de andere voet op de spreidsport)

5. >Boven: (gehurkt) hoekzit op de bovenste spreidsport aan de hoepels voorwaarts  
Onder: hoekzit voorwaarts (A.14.11b)

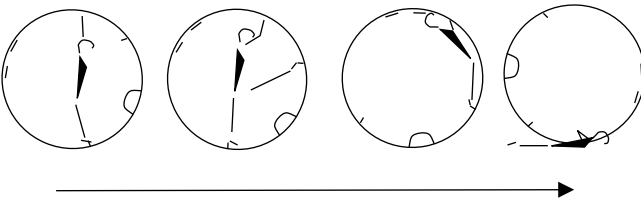


6. >Boven: Hoge rol tegen de rolrichting achterwaarts tot ellebogenhang (C.11 c)  
Onder: laten zakken van de voeten tot schredenstand op de plankjes

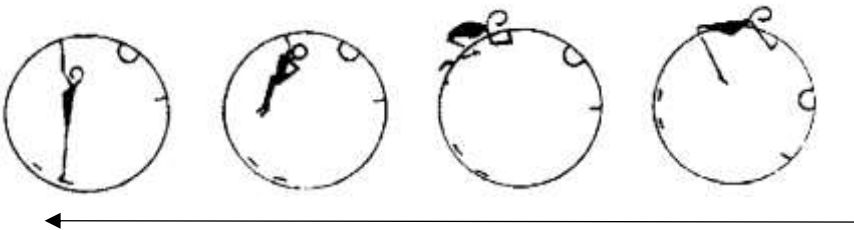


(Voor opspreiden van het achterste been op de onderste spreidsport en vrij, buitengreep aan de hoepels bij de bovenste spreidsport en de achterste voet op de onderste spreidsport plaatsen)

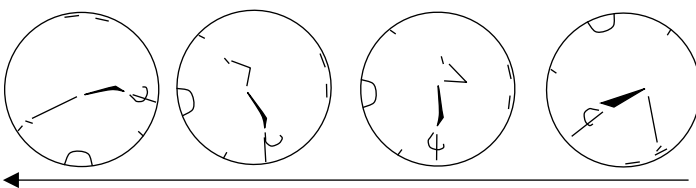
7. >Boven: heupen naar de bovenste spreidsport brengen met plaatsing van de voeten op de voorste dwarsgreep (A.18.1)  
Onder: Buiklig voorwaarts



- < Boven: Overhurken met 1/2<sup>e</sup> draai met greep aan de dwarsgreep, tot gesloten stand op het achterste plankje (B.33)

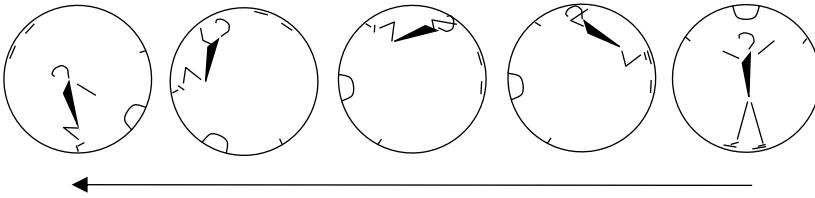


8. <Van gesloten hoekstand op het achterste plankje aan de hoepels bij de spreidsport voorwaarts (tweebenige afzet, gespreid, gehurkt of gehoekt) in de brug op de dwarsgreep voorwaarts (gesprongen handenstand) (C 15)

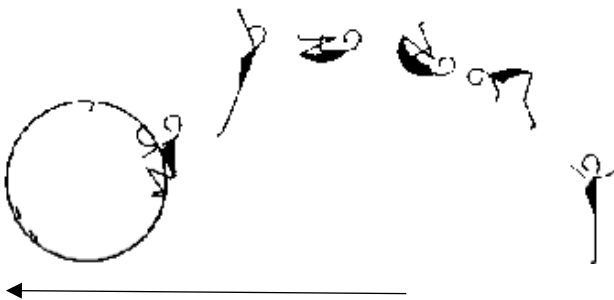


(Het lichaam optrekken, schredenstand op de plankjes, doorzwaaien in schredenstand voorwaarts, de handen pakken in buitengreep aan de hoepels 20 cm voor de bovenste spreidsport)

9. <Boven: (gehurkt) hurkhang - de armen mogen gebogen zijn - met plaatsing van de voeten op de bovenste dwarsgreep voorwaarts  
Onder: hurkstand op de dwarsgreep voorwaarts (A.16.02a)



10. <Boven: tussendoor salto achterwaarts (B 48)





Spiralen:

1. RO 1 Parallelstand ruglings geturnd  
RO 2 Parallelstand ruglings geturnd (B.1b1)  
(Overkantelen)
2. RO 1 Parallelstand stand in 2 riemen met handen aan de dwarsgrepen  
RO 2 Parallelstand stand in 2 riemen met handen aan de dwarsgrepen (A.1a)
3. RO 1 Vrije vlucht in parallelstand  
(Vrije richtingswissel)  
RO 2 Vrije vlucht in parallelstand (C.7a)
4. RO 1 Van vrije vlucht achterwaarts over de buck achterwaarts in de vrije vlucht  
achterwaarts  
RO 2: Parallelstand (C.2a.1a)  
(Overstapkantelwissel)
5. RO 1 Parallelstand zonder riemen  
RO 2 Parallelstand met een been opgespreid zonder riemen (B.7b.1)
6. RO 1 Schredenbrug eenarmig voorwaarts  
(1/2<sup>e</sup> draai)  
RO 2 Schredenbrug eenarmig achterwaarts (C 6b)  
(Overstapkantelwissel)
7. RO 1 Parallelstand met opspreiden  
RO 2 Parallelstand zonder riemen (B.7c.1)  
(Kantel- en richtingswissel naar de bovenste hoepel)
8. Parallelstand op de bovenste hoepel met zijwaarts opspreiden (C 21b)  
Overstappen naar de diepe parallelhoekstand
9. Diepe parallel spreidhoekstand eenarmig (B 21.a1)  
Tot stand overeind komen
10. Ondersprong vanuit parallelstand (A 30.a)

Sprong:

Zie sprong tabel bijlage 6

## 1.18 KEUZE OEFENSTOF NIVEAU 2

### 1.18.1 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER RECHTUIT

Gehalte	4,00 punt.
Samenstelling	1,00 punt.
Uitvoering	<u>5,00 punt.</u>
Totaal	10,00 punt.

### 1.18.2 GEHALTE RECHTUIT

Beste 8 gehalteonderdelen tellen	3,80 punt. (MAX.)
Uitsprong min. B	0,20 punt.

### 1.18.3 SAMENSTELLINGSEISEN RECHTUIT

- 1/1 vrije vlucht met bück
  - 1 onderdeel in 2 riemen
  - 1 onderdeel in 1 riem
  - 1 decentraal onderdeel, bovenfase op-, om- of afzwaai beweging ofwel hoge rol
  - 1 centraal onderdeel zonder riemen
  - 1 doorgeturnde brug zonder riemen
  - 1 ander centraal onderdeel zonder riemen
  - uitsprong minimaal B
- Aftrek voor ontbrekende samenstellingseis 0,20 punt.

### 1.18.4 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER SPIRALEN

Samenstelling van het cijfer bij spiralen:

Gehalte	3,60 punt.
Bonus	0,40 punt.
Samenstelling	1,00 punt.
Uitvoering	<u>5,00 punt.</u>
Totaal	10,00 punt.

### 1.18.5 GEHALTE SPIRALEN

Beste 8 gehalteonderdelen tellen	4,00 punt. (MAX.)
----------------------------------	-------------------

### 1.18.6 SAMENSTELLINGSEISEN SPIRALEN

- Min. 3 onderdelen in riemen
  - 1 onderdeel in vrije vlucht
  - 1 onderdeel in brug
  - 1 onderdeel zonder riemen
  - 1 onderdeel met een richtingswissel
  - 1 onderdeel met 1/2<sup>e</sup> draai **of** ruglings
  - 1 centraal onderdeel in de kleine spiraal
  - Min. 2 onderdelen in de kleine spiraal
- Aftrek voor ontbrekende samenstellingseis 0,20 punt.  
Aftrek voor ontbrekende kleine spiraal 0,5 punt.

### 1.18.7 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER SPRONG

Uitvoering	6,00 punt.
Inhoud vlg. sprongtabel	<u>4,00 punt.</u> (max.)
Totaal	10,00 punt.

## 1.19 VOORGESCHREVEN OEFENSTOF NIVEAU 1

### 1.19.1 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER

#### Rechtuit voorgeschreven:

Inhoud en uitvoering	10,00 punt.
Aftrek per ontbrekend onderdeel	1,00 punt.

#### Spiralen voorgeschreven:

Inhoud en uitvoering	10,00 punt.
Aftrek per ontbrekend onderdeel	1,00 punt.

#### Sprong voorgeschreven:

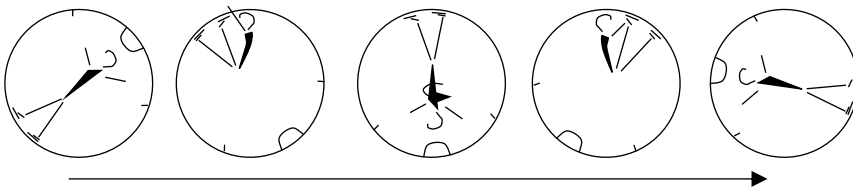
Uitvoering	6,00 punt.
Inhoud	0,00 tot 4,00 punt.

### 1.19.1 VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Rechtuit: Keuze uit oefening A (D16) of oefening B (D2A)

**Oefening A** : D16 = heupomzwaai voorwaarts, heupomzwaai voorwaarts, heupafzwaai gehurkt met halve draai voorwaarts, plaatsing van de voeten op de plankjes

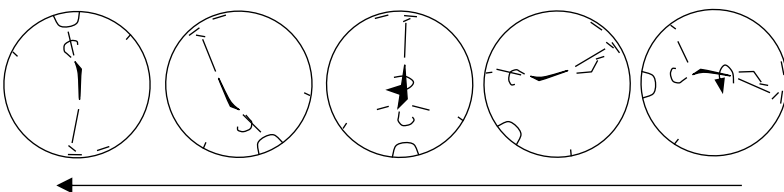
1. >Van vrije vlucht achterwaarts over de bück achterwaarts in de vrije vlucht achterwaarts naar de vrije vlucht voorwaarts over de bück voorwaarts in de vrije vlucht voorwaarts (B 8)



(vrij)

(De handen pakken in gekruiste gemengde greep de dwarsgreep)

2. <Van ligsteun op het achterste plankje met de voet naast de knie met gekruiste gemengde greep achterwaarts (uitdraaien) over de kleine brug met de voet naast de knie met gekruiste gemengde greep voorwaarts 1/2<sup>e</sup> draai vrij in de grote brug achterwaarts (B 12b)

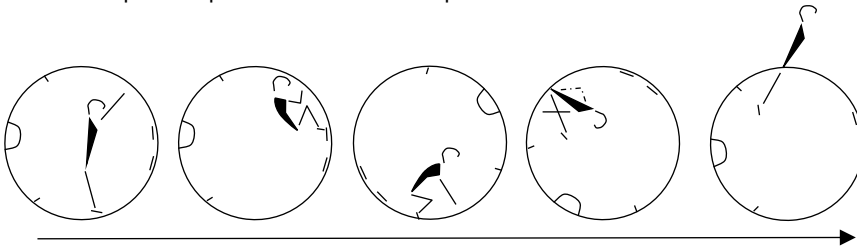


(De vrije voet op het voorste plankje plaatsen, de andere voet uit de riem halen, indraaien, de -nu- achterste voet op de spreidsport plaatsen)

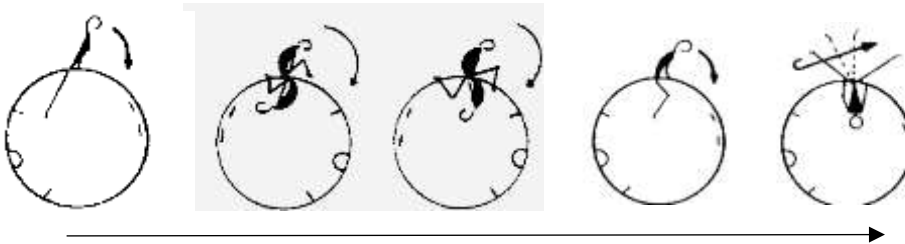
(1/2<sup>e</sup> draai vrij)

(andere voet bijsluiten, buitengreep aan de hoepels bij de voorste spreidsport)

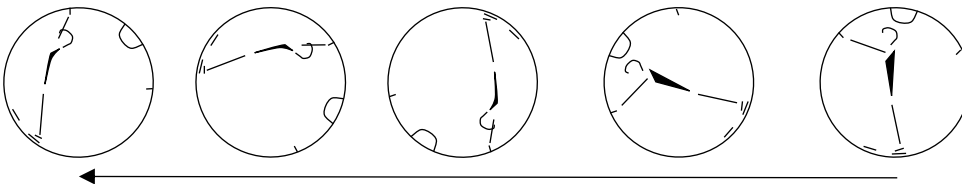
3. >Boven: (gehurkt) Hurkhang met plaatsing van de voeten op het bovenste plankje  
Onder: Hurksteun met afzet van de grond voorwaarts in de vluchtige heuphoekhang  
aan de spreidsport aan de hoepels (A.19.7)



- Boven: heupomzwaai voorwaarts, heupomzwaai voorwaarts, heupafzwaai gehurkt met halve draai voorwaarts, plaatsing van de voeten op de plankjes (D 16)  
Onder: Een hand pakt de voorste dwarsgreep, de andere hand pakt de voorste spreidsport

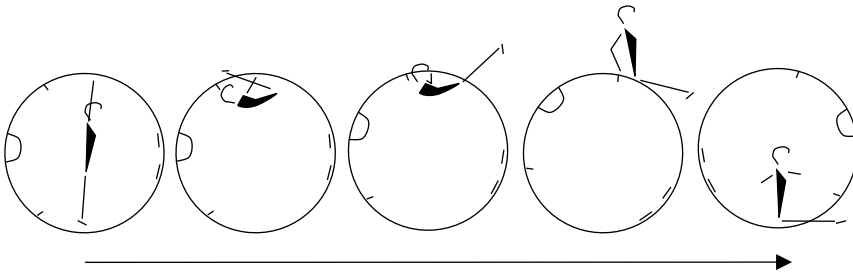


4. <Reuzenbrug op het achterste plankje aan de voorste dwarsgreep voorwaarts (C 3)

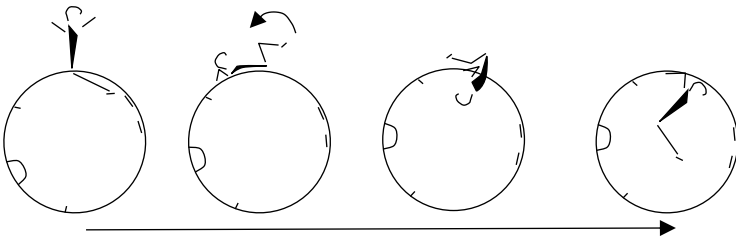


- (Voorplaatsen van één voet op het voorste plankje, vrij of naglijden van de handen in de buitengreep aan de hoepels tot bij de spreidsport, achterplaatsen van één voet op de onderste spreidsport)  
(bijsluiten van de andere voet op de spreidsport)

5. >Boven: (Gehurkt) Hoekzit op de bovenste spreidsport aan de hoepels voorwaarts  
Onder: Hoekzit voorwaarts (A.14.12b)

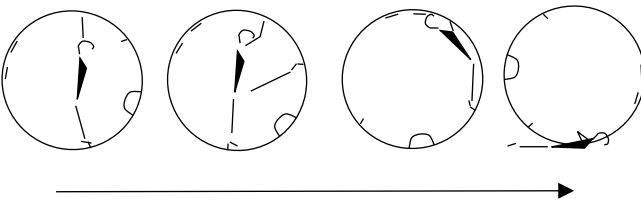


6. >Boven: Hoge rol tegen de rolrichting achterwaarts tot ellebogenhang (C 11 c)  
Onder: laten zakken van de voeten tot schredenstand op de plankjes

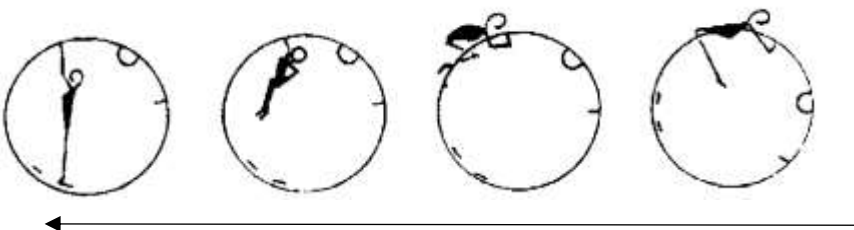


(Voor opspreiden van het achterste been op de onderste spreidsport en vrij, buitengreep aan de hoepels bij de bovenste spreidsport en de achterste voet op de onderste spreidsport plaatsen)

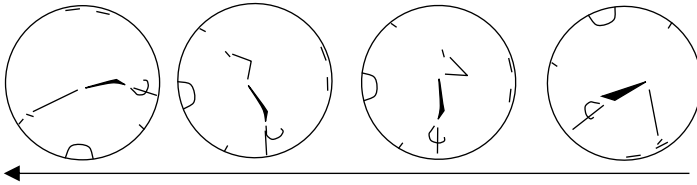
7. >Boven: Heupen naar de bovenste spreidsport brengen met plaatsing van de voeten op de voorste dwarsgreep  
Onder: Buiklig voorwaarts (A.18.1)



- < Boven: Overhurken met 1/2<sup>e</sup> draai met greep aan de dwarsgreep, tot gesloten stand op het achterste plankje (B 33)

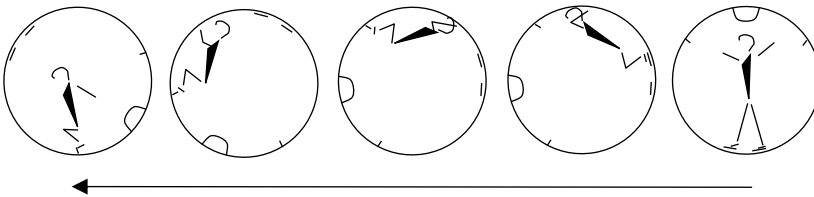


8. < Van gesloten hoekstand op het achterste plankje aan de hoepels bij de spreidsport voorwaarts (tweebenige afzet, gespreid, gehurkt of gehoekt) in de brug op de dwarsgreep voorwaarts (Gesprongen handenstand) (C 15)

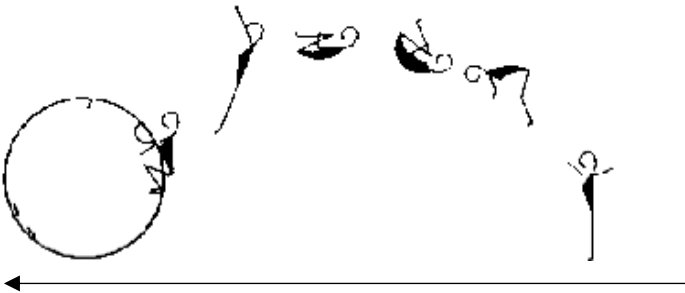


(Het lichaam optrekken, schredenstand op de plankjes, doorzwaaien in schredenstand voorwaarts, de handen pakken in buitengreep aan de hoepels 20 cm voor de bovenste spreidsport)

9. < Boven: (gehurkt) Hurkhang – de armen mogen gebogen zijn – met plaatsing van de voeten op de bovenste dwarsgreep voorwaarts  
Onder: Hurkstand op de dwarsgreep voorwaarts (A.16.02a)

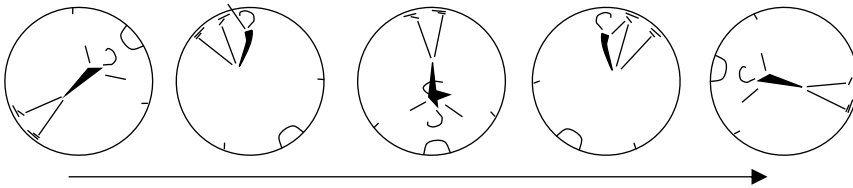


10. < Boven: tussendoor salto achterwaarts (B 48)



**Oefening B** : D 2A= Overhurken met 1/2<sup>e</sup> draai met greep aan de dwarsgreep, tot gesloten stand op de onderste spreidsport met direct aansluitend reuzenbrug aan de bovenste dwarsgreep zonder riemen voorwaarts.

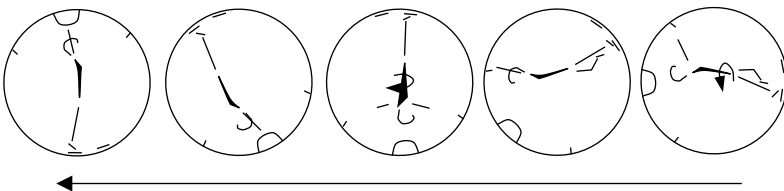
1. >Van vrije vlucht achterwaarts over de bück achterwaarts in de vrije vlucht achterwaarts naar de vrije vlucht voorwaarts over de bück voorwaarts in de vrije vlucht voorwaarts (B 8)



(Vrij)

(De handen pakken in gekruiste gemengde greep de dwarsgreep)

2. <Van ligsteun op het achterste plankje met de voet naast de knie met gekruiste gemengde greep achterwaarts (uitdraaien) over de kleine brug met de voet naast de knie met gekruiste gemengde greep voorwaarts 1/2<sup>e</sup> draai vrij in de grote brug achterwaarts (B 12b)

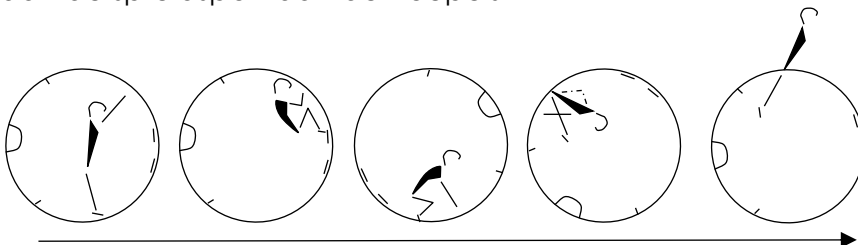


(De vrije voet op het voorste plankje plaatsen, de andere voet uit de riem halen, indraaien, de -nu- achterste voet op de spreidsport plaatsen)

(1/2<sup>e</sup> draai vrij)

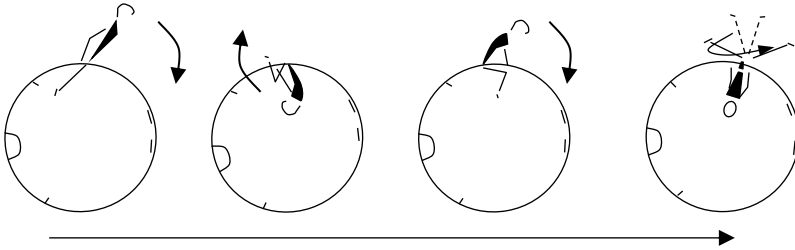
(andere voet bijsluiten, buitengreep aan de hoepels bij de voorste spreidsport)

3. >Boven: (gehurkt) Hurkhang met plaatsing van de voeten op het bovenste plankje  
Onder: Hurksteun met afzet van de grond voorwaarts in de vluchtige heuphoekhang aan de spreidsport aan de hoepels (A.19.7)



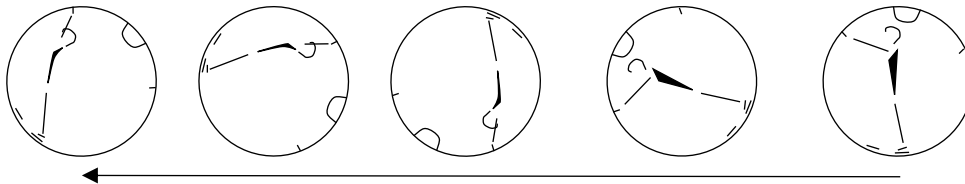


Boven: heupomzwaai voorwaarts, heupafzwaai gehurkt met halve draai voorwaarts,  
plaatsing van de voeten op de plankjes (C 24B)



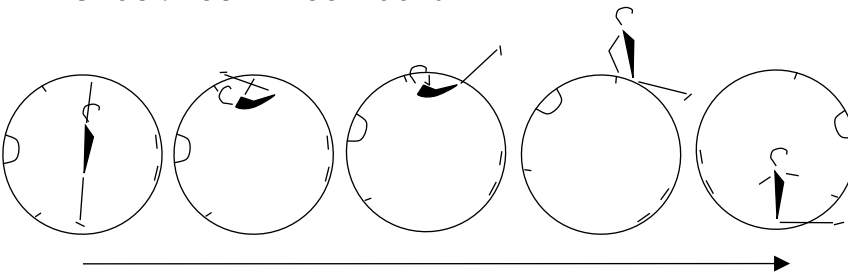
Onder: Een hand pakt de voorste dwarsgreep, de andere hand pakt de voorste spreidsport

4. <Reuzenbrug op het achterste plankje aan de voorste dwarsgreep voorwaarts (C 3)

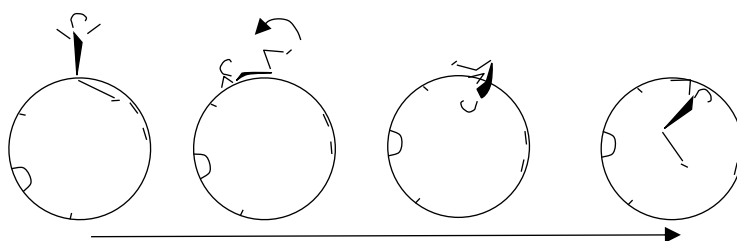


(Voorplaatsen van één voet op het voorste plankje, vrij of naglijden van de handen in de buitengreep aan de hoepels tot bij de spreidsport, achterplaatsen van één voet op de onderste spreidsport)  
bijsluiten van de andere voet op de spreidsport)

5. >Boven: (Gehurkt) Hoekzit op de bovenste spreidsport aan de hoepels voorwaarts  
Onder: Hoekzit voorwaarts (A.14.11b)



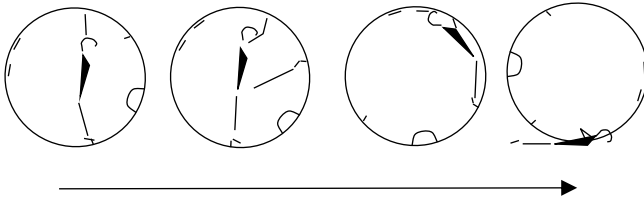
6. >Boven: Hoge rol tegen de rolrichting achterwaarts tot ellebogenhang (C 12 c)  
Onder: laten zakken van de voeten tot schredenstand op de plankjes



(Voor opspreiden van het achterste been op de onderste spreidsport en vrij, buitengreep aan de hoepels bij de bovenste spreidsport en de achterste voet op de onderste spreidsport plaatsen)

7. >Boven: Heupen naar de bovenste spreidsport brengen met plaatsing van de voeten op de voorste dwarsgreep  
Onder: Buiklig voorwaarts

(A.18.1)

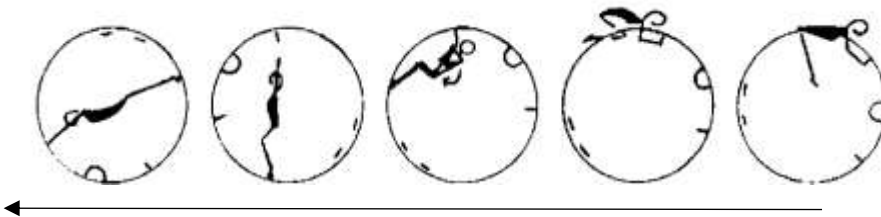


- < Boven: Overhurken met 1/2<sup>e</sup> draai met greep aan de dwarsgreep, tot gesloten stand op de onderste spreidsport

(B 33)

8. <Met direct aansluitend reuzenbrug aan de bovenste dwarsgreep zonder riemen voorwaarts

(D 4)

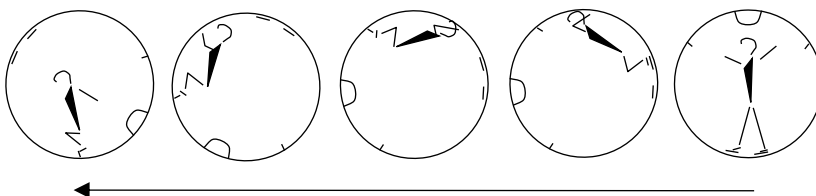


(Het lichaam optrekken, schredenstand op de plankjes, doorzwaaien in schredenstand voorwaarts, de handen pakken in buitengreep aan de hoepels 20 cm voor de bovenste spreidsport)

9. <Boven: (gehurkt) Hurkhang –de armen mogen gebogen zijn- met plaatsing van de voeten op de bovenste dwarsgreep voorwaarts

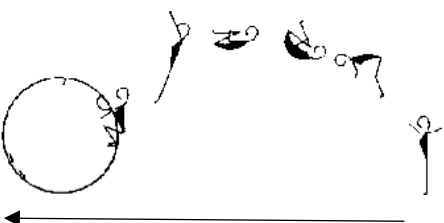
Onder: Hurkstand op de dwarsgreep voorwaarts

(A.16.02a)



10. >Boven: tussendoor salto achterwaarts

(B 48)



Spiralen:

- (Vrije richtingswissel)
1. RO 1 Vrije vlucht in parallelstand  
RO 2 Vrije vlucht in parallelstand (C 7a.1)
  2. RO 1 Van vrije vlucht achterwaarts over de buck achterwaarts in de vrije vlucht  
achterwaarts  
RO 2: Parallelstand (C 2a.1a)
  3. (Kantel- en richtingswissel)  
RO 1 Schroefstand achterwaarts ruglings geturnd.  
RO 2 Schroefstand achterwaarts ruglings geturnd (B 7b.1)
  4. (Kantel- en richtingswissel)  
RO 1 Parallelstand  
RO 2 Brug voorwaarts (B 7b.3)
  5. RO 1 Brug voorwaarts  
1/2<sup>e</sup> draai)  
RO 2 Brug achterwaarts (B 3b)
  6. RO 1 Parallelstand met opspreiden  
RO 2 Parallelstand zonder riemen (A 3)
  7. RO 1 Parallelhoek(hurk)hang  
RO 2 Parallelhoek(hurk)hang (C 10a.2)
  8. RO 1 Parallelstand zonder riemen  
RO 2 Parallelstand zonder riemen (A 5a)
- (Kantel- en richtingswissel naar de bovenste hoepel)  
Afglijden naar de kleine spiraal
9. Parallelstand op de bovenste hoepel met zijwaarts opspreiden (C 21b)  
Overstappen naar de diepe parallelhoekstand
  10. Diepe parallel spreidhoekstand eenarmig (B 21.a1)  
Tot stand overeind komen
  11. Ondersprong vanuit parallelstand (A 30.a)

Sprong:

Zie sprong tabel bijlage 6

## 1.20 KEUZE OEFENSTOF NIVEAU 1

### 1.20.1 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER RECHTUIT (VOLGENS IRV)

Zonder muziek:

Gehalte	6,60 punt. (MAX.)
Samenstelling	1,00 punt.
Uitvoering	<u>5,00 punt.</u>
Totaal	12,60 punt.

Met muziek:

Gehalte	5,00 punt. (MAX.)
Uitvoering/samenstelling	4,00 punt.
Muziek	2,00 punt.
Creativiteit en variatie	<u>2,00 punt.</u>
Totaal	13,00 punt. (MAX.)

### 1.20.2 GEHALTE RECHTUIT (ZONDER MUZIEK VOLGENS IRV)

Beste 8 gehalteonderdelen tellen	6,40 punt. (MAX.)
Uitsprong min. B	0,20 punt.

### GEHALTE RECHTUIT (MET MUZIEK VOLGENS IRV)

Beste 6 gehalteonderdelen tellen	4,80 punt. (MAX.)
Uitsprong min. B	0,20 punt.

### 1.20.3 SAMENSTELLINGSEISEN RECHTUIT ZONDER EN MET MUZIEK (VOLGENS IRV)

Zonder muziek:

- 1 onderdeel in 2 riemen
- 1 onderdeel in 1 riem
- 1 centrale onderdelen zonder riemen
- 1 ander centraal onderdeel zonder riemen
- 1/1 vrije vlucht met buck
- 1 brug zonder riemen (doorgeturnd zonder draai)
- 1 decentraal onderdeel, waarbij de bovenste fase uit de structuurgroep van de hoge rollen of de op-, om- of afzwaaibewegingen gehaald wordt

Aftrek voor ontbrekende samenstellingseis 0,20 punt.

Met muziek:

- 2 onderdelen in 1 of 2 riemen
- 2 centraal onderdeel zonder riemen
- 1 brug zonder riemen (doorgeturnd zonder draai)
- 1 decentraal onderdeel, waarbij de bovenste fase uit de structuurgroep van de hoge rollen of de op-, om- of afzwaaibewegingen gehaald wordt

Aftrek voor ontbrekende samenstellingseis 0,10 punt. Tot max. 0,5 punten.

#### 1.20.4 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER SPIRALEN (VOLGENS IRV)

Samenstelling van het cijfer bij spiralen:

Samenstelling	1,00 punt.
Gehalte vrij	8,00 punt. (MAX.)
Uitvoering	<u>5,00 punt.</u>
Totaal	14,00 punt. (MAX.)

#### 1.20.5 GEHALTE SPIRALEN (VOLGENS IRV)

Beste 8 gehalteonderdelen tellen	8,00 punt. (MAX.)
----------------------------------	-------------------

#### 1.20.6 SAMENSTELLINGSEISEN SPIRALEN (VOLGENS IRV)

- Minstens 3 onderdelen in de grote spiraal in riemen (NB: in beide en/of één riem)
- 1 onderdeel met elementverbinding met een 1/2<sup>e</sup> draai (NB: Nieuw: de 1/2<sup>e</sup> draai moet binnen de beide radomwentelingen plaats vinden, van het betreffende onderdeel met elementverbinding, dat betekent dat ze ten vroegste plaats vindt in de hoofd onder positie van de eerste radomwenteling en ten laatste in de hoofd onder positie van de tweede radomwenteling)
- 1 onderdeel in vrije vlucht, ook als onderdeel met elementverbinding
- 1 onderdeel in brug, ook als onderdeel met elementverbinding  
(NB: Nieuw: 2 radomwentelingen worden geëist, ook als onderdeel met elementverbinding, in beide radomwentelingen moet een brug geturnd worden).
- 1 ruglings geturnd onderdeel, ook als onderdeel met elementverbinding
- 1 onderdeel zonder riemen, ook als onderdeel met elementverbinding
- 1 onderdeel met richtingswissel (NB: als overgang van voor een onderdeel of tussen beide radomwentelingen mogelijk)
- Minstens 2 onderdelen in de kleine spiraal
- Maximaal 5 onderdelen in de kleine spiraal
- 1 centraal onderdeel in de kleine spiraal

Aftrek voor ontbrekende samenstellingseis 0,20 punt.

Aftrek voor ontbrekende kleine spiraal 0,5 punt.

Aftrek voor ontbrekende centrale kleine spiraal 0,5 punt.

#### 1.20.7 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER SPRONG (VOLGENS IRV)

Uitvoering	6,00 punt.
Inhoud vlg. sprongtabel	<u>vrij punt.</u> (geen max.)
Totaal	vrij punt. (geen max.)

## 1.21 VOORGESCHREVEN OEFENSTOF VETERANENNIVEAU

### 1.21.1 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER

#### Rechtuit voorgeschreven:

Inhoud en uitvoering	10,00 punt.
Aftrek per ontbrekend onderdeel	1,00 punt.

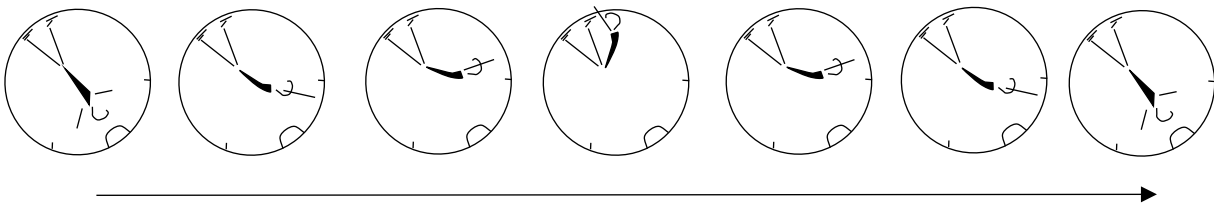
#### Spiralen voorgeschreven:

Inhoud en uitvoering	10,00 punt.
Aftrek per ontbrekend onderdeel	1,00 punt.

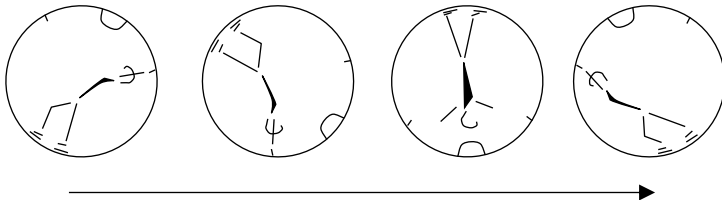
### 1.21.1 VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

#### Rechtuit:

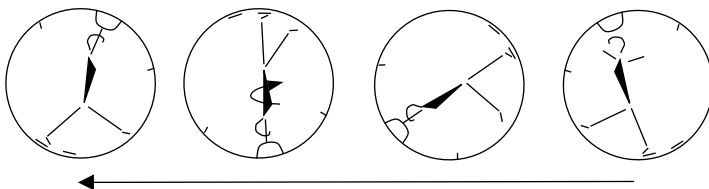
- > Van vrije vlucht achterwaarts over de bück achterwaarts in de vrije vlucht achterwaarts (A.6.13)



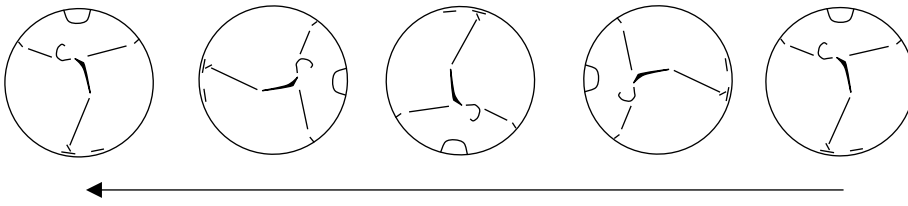
- > Van de kleine brug in 2 riemen achterwaarts in de reuzenbrug achterwaarts (A.7.2)



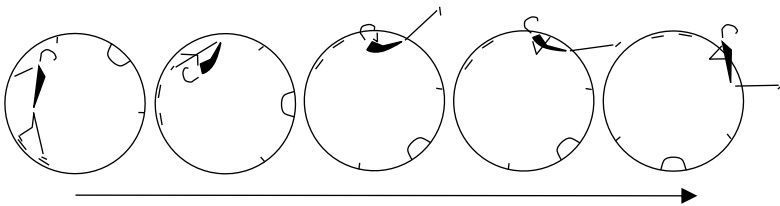
- < Van vrije vlucht op het voorste plankje met voor opspreiden voorwaarts over de ligsteun met gekruiste ellegreep aan de hoepelgrepen voorwaarts (uitdraaien met voorspreiden) in de ligsteun met voor opspreiden aan de hoepelgrepen achterwaarts (A.12.1)



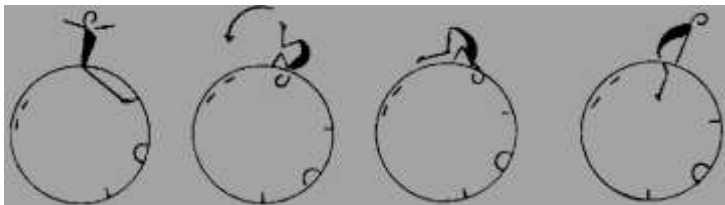
< Schroefbrug op het achterste plankje achterwaarts (A.4.1)



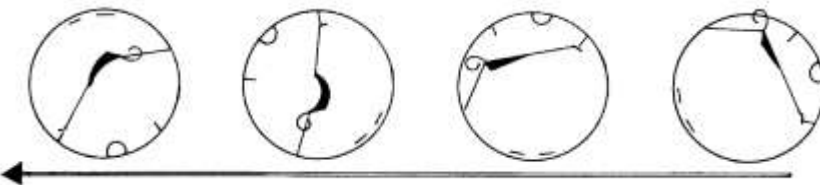
> Vanuit vluchtige bückzit zitopzwaai tot hoekzit voorwaarts (A.14.17)



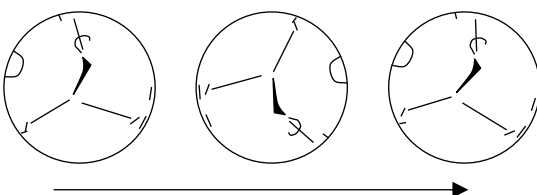
> Hoge rol tegen de rolrichting achterwaarts tot spreidzit (C.12b)



< Van hoge ligsteun naar kleine brug (B.17)



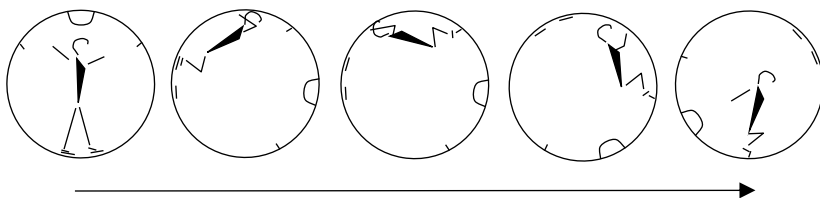
> Schredenbrug aan de hoepels tussen de bovenste dwarsgreep en spreidsport op de onderste dwarsgreep en plankje voorwaarts (A.5.3c)



> Hurkstand voorwaarts (A.16.2)

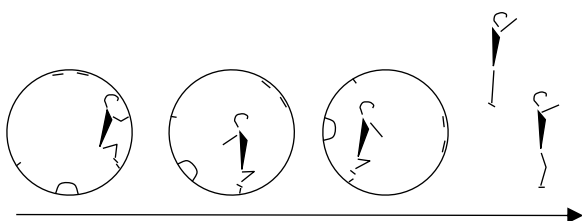
Boven: (gehurkt) Hurkhang –de armen mogen gebogen zijn- met plaatsing van de voeten op de bovenste dwarsgreep voorwaarts

Onder: Hurkstand op de dwarsgreep voorwaarts



> Tussendoor streksprong achterwaarts tot stand

(A.20.3)



#### Spiralen:

1. RO 1 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de dwarsgrepen (T 1.1)  
RO 2 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de dwarsgrepen
2. RO 1 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de dwarsgrepen (A 2)  
RO 2 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de hoepelgreep
3. RO 1 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de hoepelgreep (T 1.3)  
RO 2 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de hoepelgreep
4. RO 1 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de hoepelgreep (A 2)  
RO 2 Parallelstand in 2 riemen met de handen aan de dwarsgrepen
5. RO.1: Parallelstand in 1 riem met handen aan de dwarsgrepen (A 6b)  
RO.2: Parallelstand zonder riemen met de handen aan de dwarsgrepen
6. RO 1 Parallelstand zonder riemen (T 2.02)  
RO 2 Parallelstand zonder riemen
- Afglijden naar de kleine spiraal
7. Kleine spiraal zonder riemen (B 20a3)
8. Parallelstand met zijwaarts opspreiden, eenarmig, zonder riemen (C 20b)
9. Ondersprong vanuit parallelstand (A 30)



## 1.22 KEUZE OEFENSTOF VETERANENNIVEAU

### 1.22.1 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER RECHTUIT

Gehalte	4,00 punt.
Samenstelling	1,00 punt.
Uitvoering	<u>5,00 punt.</u>
Totaal	10,00 punt.

### 1.22.2 GEHALTE RECHTUIT

Aantal T-onderdelen	6
Aantal A-onderdelen	2
Aantal B-onderdelen	1
Extra C-onderdeel (bonus)	1

### 1.22.3 SAMENSTELLINGSEISEN RECHTUIT

- 2 onderdelen in 1 of 2 riemen
  - 2 centrale onderdelen zonder riemen
  - 1 decentraal onderdeel, waarbij de bovenste fase uit de structuurgroep *hoge rollen, of uit een op-, om- of afzwaai beweging* dient te bestaan
- Aftrek voor ontbrekende samenstellingseis 0,20 punt.

### 1.22.4 SAMENSTELLING VAN HET CIJFER SPIRALEN

Samenstelling van het cijfer bij spiralen:

Gehalte	3,60 punt.
Bonus	0,40 punt.
Samenstelling	1,00 punt.
Uitvoering	<u>5,00 punt.</u>
Totaal	10,00 punt.

### 1.22.5 GEHALTE SPIRALEN

Aantal T-onderdelen	5
Aantal A-onderdelen	2
Aantal B-onderdelen	1
Extra C-onderdeel (bonus)	1

### 1.22.6 SAMENSTELLINGSEISEN SPIRALEN

- 3 versch. onderdelen in 1 of 2 riemen
  - 1 onderdelen in de kleine spiraal
- Aftrek voor ontbrekende samenstellingseis 0,20 punt.  
Aftrek voor ontbrekende kleine spiraal 0,5 punt.