

Technisch Reglement

Rhönradturnen

Bijlage 4

Schematisch overzicht oefenstof

SPIRALEN

NIVEAU	D	C	B	A	T	Samenstelling	BONUS	
Veteranen			1	2	5	- 3 versch. onderdelen in 1 of 2 riemen - 1 onderdelen in de kleine spiraal	extra C	Elke T direct 0,5 aftrek uitvoering
10					3	- 1 onderdeel in kleine spiraal - uitsprong	extra T	Stop tussen grote en kleine spiraal mag
9					4	- 1 onderdeel in kleine spiraal - uitsprong	extra T	
8				1	4	- 1 onderdeel in grote spiraal - 1 onderdeel in kleine spiraal - ondersprong	extra A	
7				2	4	- 1 onderdeel in grote spiraal - 1 onderdeel in kleine spiraal - ondersprong	extra A	Doorgeturnde oefening, stop groot/klein niet meer toegestaan
6				3	3	- 2 versch. onderdelen in grote spiraal - 1 onderdeel in kleine spiraal - 1 rotatie in vrije vlucht of dwarsstand (in of zonder riemen)	extra A	
5				5		- 2 versch. onderdelen in grote spiraal - 1 rotatie in vrije vlucht of dwarsstand (in of zonder riemen) - 1 onderdeel in kleine spiraal	extra A	Elke T direct 0,5 aftrek uitvoering
4			1	7		- 2 versch. onderdelen in grote spiraal - 1 rotatie in vrije vlucht - 1 rotatie in dwarsstand (in of zonder riemen) - 2 versch. onderdelen in kleine spiraal	extra B	Elke T direct 0,5 aftrek uitvoering

SPIRALEN

NIVEAU	D	C	B	A	T	Samenstelling	BONUS
3			2	6		<ul style="list-style-type: none"> - 1 onderdeel in vrije vlucht - 1 onderdeel in dwarsstand (in of zonder riemen) - 1 onderdeel zonder riemen - 1 onderdeel met een richtingswissel of brug of 1/2^e draai of ruglings - 2 versch. onderdelen in kleine spiraal 	extra B
2	8 beste onderdelen					<ul style="list-style-type: none"> - minimaal 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^e draai of ruglings - 1 centraal onderdeel in de kleine spiraal - min. 2 onderdelen in de kleine spiraal 	Geen T- onderdelen meer toegestaan
1	8 beste onderdelen					<ul style="list-style-type: none"> - minstens 3 onderdelen in de grote spiraal in <i>riemen</i> (1 of 2 riemen) - 1 onderdeel met een halve draai - 1 onderdeel in vrije vlucht - 1 onderdeel in brug - 1 ruglings geturnd onderdeel - 1 onderdeel zonder riemen - 1 onderdeel met een richtingswissel - Min. 2 onderdelen in de kleine spiraal - Max. 5 onderdelen in de kleine spiraal - 1 centraal onderdeel in de kleine spiraal 	NVT

RECHTUIT TURNEN

NIVEAU	D	C	B	A	T	Samenstelling	BONUS	GEHALTE
veteraan			1	2	6	<ul style="list-style-type: none"> - 2 onderdelen in 1 of 2 riemen - 2 centrale onderdelen zonder riemen - 1 decentraal onderdeel, waarbij de bovenste fase uit de structuurgroep <i>hoge rollen, of op-, om- of afzwaai beweging</i> dient te bestaan 	extra C 0,4 pt	4,0 pt
10					6	<ul style="list-style-type: none"> - 1 centraal onderdeel in 2 riemen - 1 ander centraal onderdeel in 2 riemen - 1 onderdeel in 1 riem - streksprong uit 	extra T 0,4 pt	4,0 pt
9				1	8	<ul style="list-style-type: none"> - 1/2 vrije vlucht - ligsteun - 1 onderdeelverbinding met 1/2 draai - 1 onderdeel in 1 riem - uitsprong 	extra A 0,4 pt	4,0 pt
8				4	5	<ul style="list-style-type: none"> - 1/2 vrije vlucht - 1 schroefstand of onderdeelverb. van 2 schroefstanden - 1 onderdeel in 1 riem - 1 doorgeturnde brug - uitsprong 	extra A 0,4 pt	4,0 pt
7				7	2	<ul style="list-style-type: none"> - 1/1 vrije vlucht - 1 schroefstand of onderdeelverb. van 2 schroefstanden - 1 onderdeelverbinding met 1/2 draai - 1 onderdeel in 1 riem - 1 doorgeturnde brug - 1 centraal onderdeel zonder riemen - uitsprong 	extra A 0,4 pt	4,0 pt

RECHTUIT TURNEN

NIVEAU	D	C	B	A	T	Samenstelling	BONUS	GEHALTE
6				9		<ul style="list-style-type: none"> - 1/1 vrije vlucht - 1 onderdeelverbinding met vrije 1/2 draai - 1 onderdeel in 1 riem - 1 doorgeturnde brug - 1 op-, om- of afzwaaibeweging - 2 centrale onderdelen zonder riemen - uitsprong A 20.2 of A 20.3 	extra A 0,4 pt	4,0 pt
5			2	7		<ul style="list-style-type: none"> - 1/1 vrije vlucht met bück - 1 doorgeturnde brug zonder riemen - 1 op-, om- of afzwaaibeweging - 2 centrale onderdelen zonder riemen 	extra B 0,4 pt	4,0 pt
4			5	4		<ul style="list-style-type: none"> - 1/1 vrije vlucht met bück - 1 doorgeturnde brug zonder riemen - 2 centrale onderdelen zonder riemen - 1 op-, om- of afzwaaibeweging 	extra B 0,4 pt	4,0 pt
3		2	5	2		<ul style="list-style-type: none"> - 1/1 vrije vlucht met bück - 1 decentraal onderdeel - 1 doorgeturnde brug zonder riemen - 2 centrale onderdelen zonder riemen - 1 op-, om- of afzwaaibeweging - uitsprong minimaal B 	extra B 0,4 pt	4,0 pt

RECHTUIT TURNEN

NIVEAU	D	C	B	A	T	Samenstelling	BONUS	GEHALTE
2						<ul style="list-style-type: none"> - 1 onderdeel in beide riemen - 1 geheel vrij geturnd onderdeel met bück - 1 onderdeel in één riem - 1 doorgeturnde brug zonder riemen - 2 centrale onderdelen zonder riemen - 1 decentraal onderdeel, waarbij de bovenste fase uit de structuurgroep <i>hoge rollen</i>, of <i>op-</i>, <i>om-</i> of <i>afzwaai beweging</i> dient te bestaan. - uitsprong minimaal B 		Max. 4.0 pt
1 (14-18)						<ul style="list-style-type: none"> - 1 onderdeel in beide riemen - 1 geheel vrij geturnd onderdeel met bück - 1 onderdeel in één riem - 2 centrale onderdelen zonder riemen - 1 doorgeturnde brug zonder riemen - 1 decentraal onderdeel, waarbij de bovenste fase uit de structuurgroep <i>hoge rollen</i>, of <i>uit een op-</i>, <i>om-</i> of <i>afzwaai beweging</i> dient te bestaan. 	Incl. min, B- uitsprong 0,2 pt	Max. 6,6 pt
1 (19 e.o.)						<ul style="list-style-type: none"> - 2 onderdelen in één of twee riemen - 2 centrale onderdelen zonder riemen - 1 doorgeturnde brug zonder riemen - 1 decentraal onderdeel, waarbij de bovenste fase uit de structuurgroep <i>hoge rollen</i>, of <i>op-</i>, <i>om-</i> of <i>afzwaai beweging</i> dient te bestaan. 	Incl. min, B- uitsprong 0,2 pt	Max. 5,0 pt

Niveau	VOORGESCHREVEN OEFENSTOF				
	Aftrek bij uitvoering				
	rechtuit		spiraalen		sprong
	aantal onderdelen	aftrek per missend onderdeel	aantal onderdelen	aftrek per missend onderdeel	NVT
1	10	1.0	9	1.0	NVT
2	10	1.0	9	1.0	NVT
3	10	1.0	9	1.0	NVT
4	10	1.0	9	1.0	NVT
5	10	1.0	6	1.5	NVT
6	10	1.0	7	1.5	NVT
7	10	1.0	7	1.5	NVT
8	10	1.0	6	1.5	NVT
9	10	1.0	5	2.0	NVT
10	7	1.5	4	2.5	NVT
V	10	1.0	9	1.0	NVT

Niveau	Keuze								
	Rechtuit				Spiralen				Sprong
	aantal onderdelen (incl uitstp)	Bonus	waarde onderdeel	missende onderdelen (uitvoering)	aantal onderdelen	bonus	missende waarde	missende onderdelen (uitvoering)	NVT
1	IRV								
2	conform regels IRV								NVT
3	9	0.4	0.4	0.5	8	0.4	0.4	0.5	NVT
4	9	0.4	0.4	0.5	8	0.4	0.4	0.5	NVT
5	9	0.4	0.4	0.5	5	0.4	0.6	1.0	NVT
6	9	0.4	0.4	0.5	6	0.4	0.6	1.0	NVT
7	9	0.4	0.4	0.5	6	0.4	0.6	1.0	NVT
8	9	0.4	0.4	0.5	4	0.4	0.6	1.0	NVT
9	9	0.4	0.4	0.5	4	0.4	1.0	1.0	NVT
10	7	0.4	0.4	0.5	3	0.4	1.2	1.5	NVT
V	9	0.4	0.4	0.5	8	0.4	0.4	0.5	NVT

Aftrek per missende eis bij spiraalen

Per ontbrekende samenstellingseis: 0,2 punt

Per ontbrekend onderdeel in de kleine spiraal: 0,5 punt