

Technisch Reglement

Rhönradturnen

Bijlage 6

Sprongtabel

Sprongtabel

T categorie	Sprongen voor de laagste niveaus met methodische hulpmiddelen
A categorie	Sprongen uitgevoerd in een hurk- of spreidpositie vanuit steun op de armen op het rhönrاد
B categorie	Sprongen uitgevoerd vanuit standpositie voorwaarts op het rhönrاد
C categorie	Sprongen uitgevoerd vanuit standpositie achterwaarts op het rhönrاد
D categorie	Sprongen met een overslagtechniek

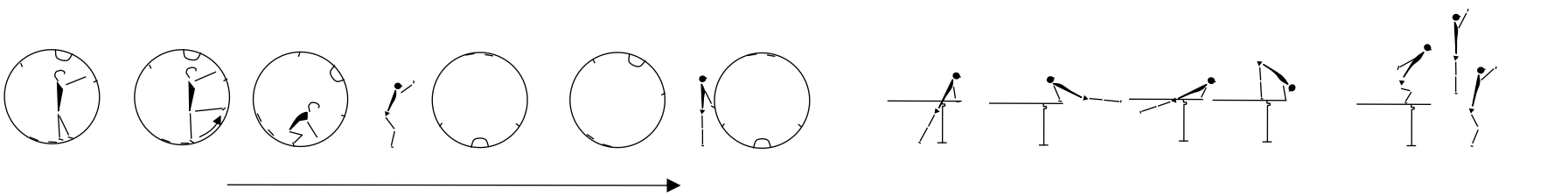
CODE	Omschrijving	NIVO									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
T01	Streksprong vanaf de uiteinden van de brugliggers	4,0	3,0	2,0	1,0	0,0					
T01.01	Streksprong met ½ draai vanaf de uiteinden van de brugliggers	4,0	4,0	3,0	2,0	1,0					
T02	Streksprong met hurken en strekken van de benen vanaf de uiteinden van de brugliggers	4,0	3,5	2,5	1,5	0,5					
T02.01	Streksprong met spreiden en sluiten van de benen vanaf de uiteinden van de brugliggers	4,0	3,3	2,3	1,3	0,3					
T02.02	Streksprong met hurken en strekken van de benen en ½ draai vanaf de uiteinden van de brugliggers	4,0	4,0	4,0	3,0	2,0					
T03	Salto voorover gehurkt tot ruglingse buitendwarsstand met bewegingshulp in draaigreep voorover of navangen vanaf de uiteinden van de brugliggers	4,0	4,0	4,0	3,0	2,0					
T04	Vanaf springkast komen tot spreidzit op het rad en afspreiden tot stand	4,0	3,0	2,0	1,0	0,0					
T05	Vanaf springkast komen tot spreidzit op het rad en schouderoverslag tot stand met bewegingshulp in draaigreep aan de bovenarmen	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0					
T06	Vanaf springkast komen tot vrije hurksteun op het rad en doorhurken tot stand	4,0	4,0	3,0	2,0	1,0					
T07	Vanaf springkast komen tot stand op het rad en streksprong tot stand	4,0	4,0	3,0	2,0	1,0					
A01	Spreidzit	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0
A02	Spreidzit achterwaarts	4,0	4,0	4,0	4,0	3,3	2,3	1,3	0,3	0,3	0,3

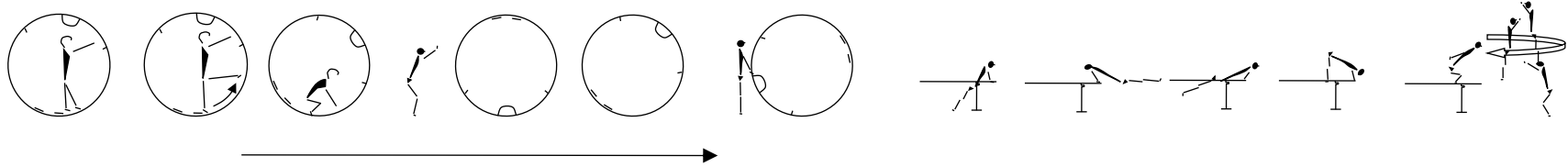
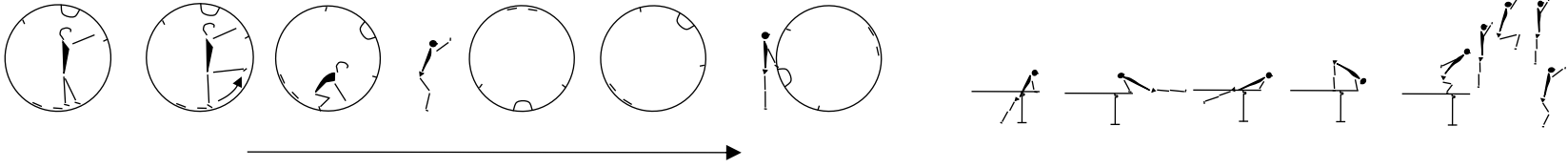
CODE	Omschrijving	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
A03	Doorhurken	4,0	4,0	4,0	4,0	3,5	2,5	1,5	0,5	0,5	0,5
A04	Handensteun, afspreiden	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	3,0
A05	Overspreiden	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,3	2,3	1,3	1,3
A06	Overhurken	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	2,0	2,0
B01	Streksprong voorwaarts	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,5	2,5	1,5	0,5	0,5
B01.01	Streksprong voorwaarts 1/2 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,7	2,7	1,7	0,7	0,7
B01.02	Streksprong voorwaarts 1/1 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,1	2,1	1,1	1,1
B01.03	Streksprong voorwaarts 1 1/2 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,5	2,5	1,5	1,5
B02	Spreidhoeksprong	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	2,0	1,0	1,0
B03	Hurksalto voorwaarts	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	2,0	2,0
B03.01	Hurksalto voorwaarts 1/2 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,5	2,5	2,5
B03.02	Hurksalto voorwaarts 1/1 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,2	3,2
B03.03	Hurksalto voorwaarts 1 1/2 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0
B04	Hoeksalto voorwaarts	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,3	2,3	2,3
B04.01	Hoeksalto voorwaarts 1/2 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,8	2,8	2,8
B04.02	Hoeksalto voorwaarts 1/1 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,5	3,5
B04.03	Hoeksalto voorwaarts 1 1/2 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,3
B05	Streksalto voorwaarts	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,8	2,8	2,8
B05.01	Streksalto voorwaarts 1/2 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,3	3,3
B05.02	Streksalto voorwaarts 1/1 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0
B05.03	Streksalto voorwaarts 1 1/2 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,8
B06	Auerbach salto gehurkt	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,3	3,3
B06.01	Auerbach salto gehurkt 1/2 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,8	3,8
B06.02	Auerbach salto gehurkt 1/1 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,5
B06.03	Auerbach salto gehurkt 1 1/2 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,8
B07	Auerbach salto gehoekt	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,8	3,8
B07.01	Auerbach salto gehoekt 1/2 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,3

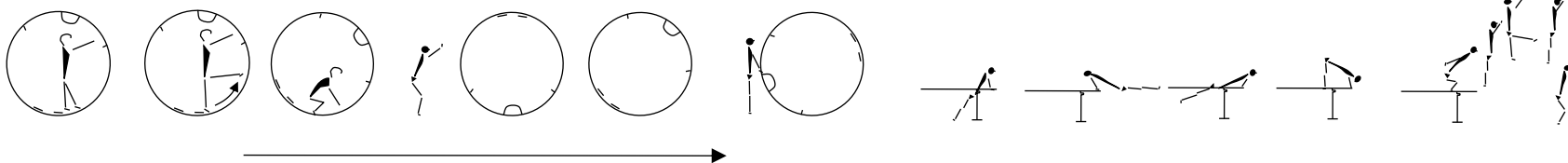
CODE	Omschrijving	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
B07.02	Auerbach salto gehoekt 1/1 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	6,0
B07.03	Auerbach salto gehoekt 1 1/2 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	6,5
B08	Auerbach salto gestrekt	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,3
B08.01	Auerbach salto gestrekt 1/2 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,8
B08.02	Auerbach salto gestrekt 1/1 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	6,5
B08.03	Auerbach salto gestrekt 1 1/2 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	7,0
B09	Dubbele hurksalto voorwaarts	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,8	3,8
B09.01	Dubbele hurksalto voorwaarts 1/2 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,3
C01	Opsprong met 1/2 e draai, streksprong achterwaarts	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,5	2,5	1,5	0,5	0,5
C01.01	Opsprong met 1/2 e draai, streksprong achterwaarts 1/2 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,9	2,9	1,9	0,9	0,7
C01.02	Opsprong met 1/2 e draai, streksprong achterwaarts 1/1 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,5	2,5	1,5	1,1
C01.03	Opsprong met 1/2 e draai, streksprong achterwaarts 1 1/2 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	2,0	1,5
C02	Opsprong met 1/2 e draai, hurksalto achterwaarts	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	2,0	2,0
C02.01	Opsprong met 1/2 e draai, hurksalto achterwaarts 1/2 draai.	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,5	2,5	2,5
C02.02	Opsprong met 1/2 e draai, hurksalto achterwaarts 1/1 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,2	3,2
C02.03	Opsprong met 1/2 e draai, hurksalto achterwaarts 1 1/2 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0
C03	Opsprong met 1/2 e draai, hoeksalto achterwaarts	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,5	2,5	2,5
C03.01	Opsprong met 1/2 e draai, hoeksalto achterwaarts 1/2 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	3,0
C03.02	Opsprong met 1/2 e draai, hoeksalto achterwaarts 1/1 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,7	3,7
C03.03	Opsprong met 1/2 e draai, hoeksalto achterwaarts 1 1/2 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,5

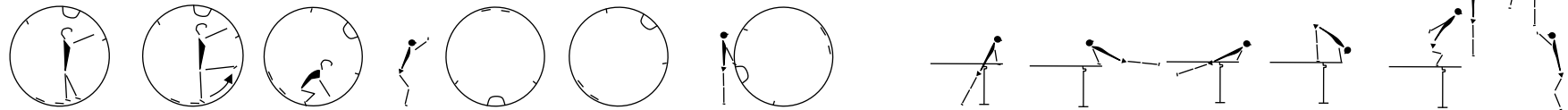
CODE	Omschrijving	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
C04	Opsprong met 1/2 e draai, gestrekte salto achterwaarts	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,8	2,8	2,8
C04.01	Opsprong met 1/2 e draai, gestrekte salto achterwaarts 1/2 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,3	3,3
C04.02	Opsprong met 1/2 e draai, gestrekte salto achterwaarts 1/1 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0
C04.03	Opsprong met 1/2 e draai, gestrekte salto achterwaarts 1 1/2 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,8
C05	Achterwaartse stand, 1/2e draai met hurksalto voorwaarts	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	3,0
C06	Achterwaartse stand, 1/2e draai met hoeksalto voorwaarts	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,3	3,3
C07	Dubbele hurksalto achterwaarts	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0
C07.01	Dubbele hurksalto achterwaarts 1/2 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,5
D01	Overslag	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	2,0	2,0
D01.01	Overslag 1/2 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,4	2,4	2,2
D01.02	Overslag 1/1 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	2,6
D01.03	Overslag 1 1/2 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,5	3,0
D02	Spreidoverslag	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	1,8	1,8
D02.01	Spreidoverslag 1/2 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	2,0	2,0
D02.02	Spreidoverslag 1/1 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,4	2,4	2,4
D02.03	Spreidoverslag 1 1/2 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,9	2,9	2,8
D03	Spreidzit, overslag	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	2,0	1,3	1,3
D03.01	Spreidzit, overslag 1/2 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,5	2,5	1,5	1,5
D03.02	Spreidzit, overslag 1/1 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,9	2,9	1,9	1,9
D03.03	Spreidzit, overslag 1 1/2 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,3	2,3	2,3
D04	Vooroverliggen, overslag	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	2,0	1,0	1,0
D04.01	Vooroverliggen, overslag 1/2 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,2	2,2	1,2	1,2
D04.02	Vooroverliggen, overslag 1/1 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,6	2,6	1,6	1,6

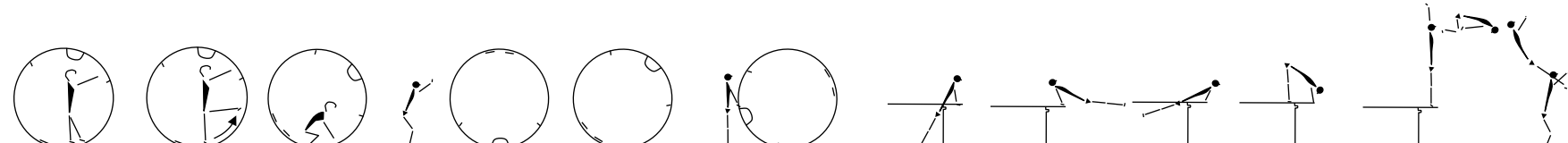
CODE	Omschrijving	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
D04.03	Vooroverliggen, overslag 1 1/2 draai	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	2,0	2,0
D05	Vooroverliggen, overslag, hurksalto voorwaarts	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,5
D06	Vooroverliggen, overslag, halve draai, hurksalto achterwaarts	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0

CODE	Omschrijving	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
T01	<p>a. Rad minimaal 1½ en maximaal 2 rollen in beweging zetten gevolgd door aanloop. Rad moet minimaal ½ radomwenteling maken na loslaten van het rad voordat de aanloop begint. Vervolgens na minimaal 1½ maximaal 2 radomwentelingen het rad aan de buitenzijde met gestrekte armen vastpakken op heuphoogte, gevolgd door een kaatssprong (gestrekt of gespreid). Direct gevolgd door:</p> <p>b. Laag brug: vanuit borstlingse binnendwarsstand met de handen aan de uiteinden van de liggers opspringen tot streksteunzwaai – voorzwaai en achterzwaai met opbücken tot spreidstand op de liggers gevolgd door streksprong tot ruglingse buitendwarsstand. Criteria: gestrekte achterzwaai tot 30° onder de horizontaal, gezien vanuit de schouders.</p>	4,0	3,0	2,0	1,0	0,0					
											

CODE	Omschrijving	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
T01.01	<p>a. Rad minimaal 1½ en maximaal 2 rollen in beweging zetten gevolgd door aanloop. Rad moet minimaal ½ radomwenteling maken na loslaten van het rad voordat de aanloop begint. Vervolgens na minimaal 1½ en maximaal 2 radomwentelingen het rad aan de buitenzijde met gestrekte armen vastpakken op heuphoogte, gevolgd door een kaatssprong (gestrekt of gespreid). Direct gevolgd door:</p> <p>b. Laag brug: vanuit borstlingse binnendwarsstand met de handen aan de uiteinden van de liggers opspringen tot streksteunzwaai - voorzwaai en achterzwaai met opbücken tot spreidstand op de liggers gevolgd door streksprong met 1/2 draai om de lengteas tot borstlingse buitendwarsstand. Criteria: gestrekte achterzwaai tot 30° onder de horizontaal, gezien vanuit de schouders.</p>	4,0	4,0	3,0	2,0	1,0					
											
T02	<p>a. Rad minimaal 1½ en maximaal 2 rollen in beweging zetten gevolgd door aanloop. Rad moet minimaal ½ radomwenteling maken na loslaten van het rad voordat de aanloop begint. Vervolgens na minimaal 1½ en maximaal 2 radomwentelingen het rad aan de buitenzijde met gestrekte armen vastpakken op heuphoogte, gevolgd door een kaatssprong (gestrekt of gespreid). Direct gevolgd door:</p> <p>b. Laag brug: vanuit borstlingse binnendwarsstand met de handen aan de uiteinden van de liggers opspringen tot streksteunzwaai - voorzwaai en achterzwaai met opbücken tot spreidstand op de liggers gevolgd door streksprong met hurken en strekken van de benen tot ruglingse buitendwarsstand. Criteria: gestrekte achterzwaai tot 30° onder de horizontaal, gezien vanuit de schouders.</p>	4,0	3,5	2,5	1,5	0,5					
											

CODE	Omschrijving	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
T02.01	<p>a. Rad minimaal 1½ en maximaal 2 rollen in beweging zetten gevolgd door aanloop. Rad moet minimaal ½ radomwenteling maken na loslaten van het rad voordat de aanloop begint. Vervolgens na minimaal 1½ en maximaal 2 radomwentelingen het rad aan de buitenzijde met gestrekte armen vastpakken op heuphoogte, gevolgd door een kaatssprong (gestrekt of gespreid). Direct gevolgd door:</p> <p>b. Laag brug: vanuit borstlingse binnendwarsstand met de handen aan de uiteinden van de liggers opspringen tot streksteunzwaai - voorzwaai en achterzwaai met opbücken tot spreidstand op de liggers gevolgd door streksprong met spreiden en sluiten van de benen tot ruglingse buitendwarsstand. Criteria: gestrekte achterzwaai tot 30° onder de horizontaal, gezien vanuit de schouders.</p>	4,0	3,3	2,3	1,3	0,3					
											
T02.02	<p>a. Rad minimaal 1½ en maximaal 2 rollen in beweging zetten gevolgd door aanloop. Rad moet minimaal ½ radomwenteling maken na loslaten van het rad voordat de aanloop begint. Vervolgens na minimaal 1½ en maximaal 2 radomwentelingen het rad aan de buitenzijde met gestrekte armen vastpakken op heuphoogte, gevolgd door een kaatssprong (gestrekt of gespreid). Direct gevolgd door:</p> <p>b. Laag brug: vanuit borstlingse binnendwarsstand met de handen aan de uiteinden van de liggers opspringen tot streksteunzwaai - voorzwaai en achterzwaai met opbücken tot spreidstand op de liggers gevolgd door streksprong met hurken en strekken van de benen en 1/2 draai om de lengteas tot borstlingse buitendwarsstand. Criteria: gestrekte achterzwaai tot 30° onder de horizontaal, gezien vanuit de schouders.</p>	4,0	4,0	4,0	3,0	2,0					



CODE	Omschrijving	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
T03	<p>a. Rad minimaal 1½ en maximaal 2 rollen in beweging zetten gevolgd door aanloop. Rad moet minimaal ½ radomwenteling maken na loslaten van het rad voordat de aanloop begint. Vervolgens na minimaal 1½ en maximaal 2 radomwentelingen het rad aan de buitenzijde met gestrekte armen vastpakken op heuphoogte, gevolgd door een kaatssprong (gestrekt of gespreid). Direct gevolgd door:</p> <p>b. Laag brug: vanuit borstlingse binnendwarsstand met de handen aan de uiteinden van de liggers opspringen tot streksteunzwaai - voorzwaai en achterzwaai met opbücken tot spreidstand op de liggers gevolgd door salto voorover gehurkt tot ruglingse buitendwarsstand met bewegingshulp in draaigreep voorover of navangen aan de rugzijde. Criteria: gestrekte achterzwaai tot 30° onder de horizontaal, gezien vanuit de schouders.</p>	4,0	4,0	4,0	3,0	2,0					
											

T04	<p>a. Rad minimaal 1½ en maximaal 2 rollen in beweging zetten gevolgd door aanloop. Rad moet minimaal ½ radomwenteling maken na loslaten van het rad voordat de aanloop begint. Vervolgens na minimaal 1½ en maximaal 2 radomwentelingen het rad aan de buitenzijde met gestrekte armen vastpakken op heuphoogte, gevolgd door een kaatssprong (gestrekt of gespreid). Direct gevolgd door:</p> <p>b. Vanaf springkast komen tot spreidzit op het rad, waarna de trainer het rad in beweging zet, gevolgd door afspreiden tot stand.</p>	4,0	3,0	2,0	1,0	0,0						

CODE	Omschrijving	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
T05	<p>a. Rad minimaal 1½ en maximaal 2 rollen in beweging zetten gevolgd door aanloop. Rad moet minimaal ½ radomwenteling maken na loslaten van het rad voordat de aanloop begint. Vervolgens na minimaal 1½ en maximaal 2 radomwentelingen het rad aan de buitenzijde met gestrekte armen op heuphoogte, gevolgd door een kaatssprong (gestrekt of gespreid). Direct gevolgd door:</p> <p>b. Vanaf springkast komen tot spreidzit op het rad, waarna de trainer het rad in beweging zet, gevolgd door schouderoverslag tot stand met bewegingshulp in draaigreep aan de bovenarmen.</p>	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0					

T06	<p>a. . Rad minimaal 1½ en maximaal 2 rollen in beweging zetten gevolgd door aanloop. Rad moet minimaal ½ radomwenteling maken na loslaten van het rad voordat de aanloop begint. Vervolgens na minimaal 1½ en maximaal 2 radomwentelingen het rad aan de buitenzijde met gestrekte armen op heuphoogte, gevolgd door een kaatssprong (gestrekt of gespreid). Direct gevolgd door:</p> <p>b. Vanaf springkast komen tot vrije hurksteun op het rad, waarna de trainer het rad in beweging zet, gevolgd door doorhurken tot stand.</p>	4,0	4,0	3,0	2,0	1,0						

CODE	Omschrijving	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
T07	<p>a. Rad minimaal 1½ en maximaal 2 rollen in beweging zetten gevolgd door aanloop. Rad moet minimaal ½ radomwenteling maken na loslaten van het rad voordat de aanloop begint. Vervolgens na minimaal 1½ en maximaal 2 radomwentelingen het rad aan de buitenzijde met gestrekte armen op heuphoogte, gevolgd door een kaatssprong (gestrekt of gespreid). Direct gevolgd door:</p> <p>b. Vanaf springkast komen tot stand op het rad, waarna de trainer het rad in beweging zet, gevolgd door streksprong tot stand.</p>	4,0	4,0	3,0	2,0	1,0					