

Technisch regelement

Rhönradturnen

Bijlage 7 (deel C)

C-onderdelenlijst rechtuit

Inhoud

C- onderdelen rechthoek.....	3
Centrale oefeningen zonder riemen	3
Bruggen.....	3
Bruggen in één riem	3
Bruggen zonder riemen.....	4
Bruggen met bijzondere overgangen	4
Elementverbindingen zonder riemen met decentraal element	5
Elementverbindingen.....	10
Elementverbindingen in één riem	10
Elementverbindingen zonder riemen.....	10
Decentrale onderdelen.....	12
Oefeningen die hun moeilijkheid in de bovenste fase hebben.....	12
Rolbewegingen.....	12
Op-, af- en omzwaaibewegingen.....	14
Beenzwaai bewegingen	17
Statische elementen.....	18
Oefeningen die hun zwaarte in de onderste fase hebben	20
Onderdelen die hun moeilijkheidsgraad behalen in combinatie met andere decentrale delen	21
Combinaties in de bovenste fase	21
Combinaties van onderste en bovenste fase	33
Uitsprongen.....	36
Bijlage.....	39
Opmerking bij hoge rollen (zie C12, C13)	39
Rolbewegingen.....	39
Hoge rol	39
Opmerkingen bij het opsteunen met halve draai (zie C33)	39
Opsteunen met halve draai	39
Structuurgroepen	39

C- onderdelen rechtuit

Centrale oefeningen zonder riemen

C.1 Parallelhouiding zonder de voeten of benen te plaatsen



Uitvoering:

Het kort aanraken van de greep of het plankje of sport met de voeten ("wiebelen") zonder plaatsing van de voeten geldt als kleine fout.

Gehalte:

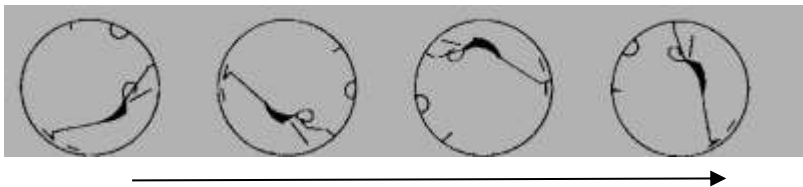
Erkenning van alle varianten, waarbij beide voeten los zijn (bijv. voorhoeken, buigen van de knie etc.)

Geen erkenning wanneer tijdens de radomwenteling de voeten langere tijd stevig neergezet worden. (Echter korte aanraking "wiebelen" trekt alleen de uitvoeringsjury af!)

Bruggen

Bruggen in één riem

C.2 Eénarmige reuzenbrug (voorwaarts/ achterwaarts)



Uitvoering:

Het trekken aan de armen is voorgeschreven

Het kort aanraken van de greep of hoepel (wiebelen) zonder vastpakken geldt als handfout (0,1 – 0,2 punt.).

Gehalte:

Geen erkenning als de reuzenbrug achterwaarts niet uitgeturnd wordt, d.w.z. wanneer in ondersteboven geturnd de ligsteunpositie wordt aangenomen (zie reuzenbrug zonder riemen).

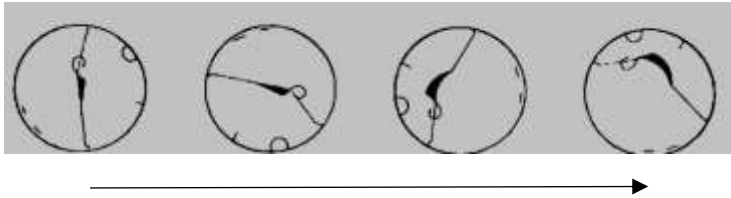
Geen erkenning als C-onderdeel, wanneer tijdens de radomwenteling de brij hand langer vast. (Echter: "wiebelen" trekt alleen de uitvoeringsjury af.)

Ook geen erkenning als een bewust pakken van de vrije hand uitgevoerd wordt om een wissel van de steunhand uit te voeren, d.w.z. ook geen erkenning wanneer de reuzenbrug als elementverbinding geturnd wordt.

Structuurgroep: Reuzenbrug

Bruggen zonder riemen

C.3 Reuzenbrug voorwaarts met handen aan de greepsport



Uitvoering:

Trekken aan de armen ontbreekt

Heupen recht in de steunfase

Telt als geheel doorgeturnde brug

Gehalte:

In wezen zijn er drie varianten van de reuzenbrug voorwaarts

1 op het achterste plankje aan de voorste dwarsgreep,

2 op het voorste plankje aan de voorste dwarsgreep,

3 op de onderste spreidsport handen aan de bovenste dwarsgreep.

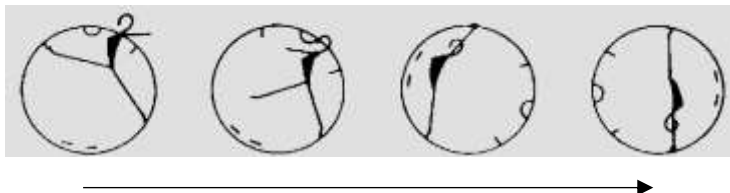
Voor alle varianten van de voorwaartse reuzen(hoepel) brug: zie B.4.

Geen erkenning wanneer een richtingswissel in de reuzenbrugpositie geturnd wordt.

Structuurgroep: Reuzenbrug

Bruggen met bijzondere overgangen

C.4 (Hoogspagaat achterwaarts vrij). Reuzenbrug achterwaarts met de handen aan de dwarsgreep, spreidsport of het plankje.



Uitvoering:

Hoogspagaat: de handen hoeven niet volstrekt de hele tijd vrij zijn. Echter onmiddellijk voor het terugplaatsen van het spreidbeen moeten ze kort losgelaten worden. Aftrek voor het te laat loslaten van de handen: 0,1 – 0,2 punt.

Wordt eerst het spreidbeen teruggezet en dan de handen losgelaten: geen erkenning als C-onderdeel! In dit geval geen aftrek voor het te laat loslaten van de handen.

Voor de uitvoering van de reuzenbrug zie B3

Gehalte:

Alleen erkenning wanneer de overgang tussen hoogspagaat en reuzenbrug vrij plaats vindt, d.w.z. hiervoor moeten de handen tenminste gelijktijdig met het terugzetten van het spreidbeen losgelaten worden.

Geen erkenning wanneer als eerste het voorste spreidbeen naast het andere been gezet wordt, zodat de turner/ster een hoekstand uitvoert en daarna de handen loslaat.

Geen erkenning als in de reuzenbrug de hoepels vastgepakt worden.

Versie 2019

Structuurgroep: Reuzenbrug

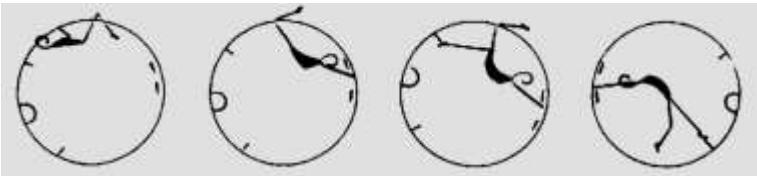
Elementverbindingen zonder riemen met decentraal element

C.7a Van vrije kniependelhang (ook eenbenig) voorwaarts in de brug voorwaarts



Structuurgroep: Kniependelhang

C.7b Voet voor voet



Uitvoering:

Letten op handfouten ("napakken") en voetfouten (bij de overgang van de kniependel naar de brug)

Hoofdfouten

Telt als centraal element voor de samenstelling

Gehalte:

Erkenning alle varianten van (hoepel)bruggen.

Overgang tussen knieënhang en brug kan ook met plaatsen van de voeten na elkaar plaatsvinden.

Ook erkenning als de knieënhang als richtingswissel wordt geturnd aan het einde van de baan.

Geen erkenning als het standvlak gemist wordt, zodat het tot een val komt (= kernfase van de beweging).

Eenbenige resp. tweebeelige uitvoeringen van de vrije kniependelhang worden als identieke bovenste fase gerekend. Worden beide varianten in een vrije oefening geturnd, dan wordt het element eenmaal als C-onderdeel gerekend.

Structuurgroep: Kniependelhang

C7c Van vrije kniependelhang (ook eenbenig) voorwaarts met 1/2^e draai in de ligsteun achterwaarts.

Erkenning:

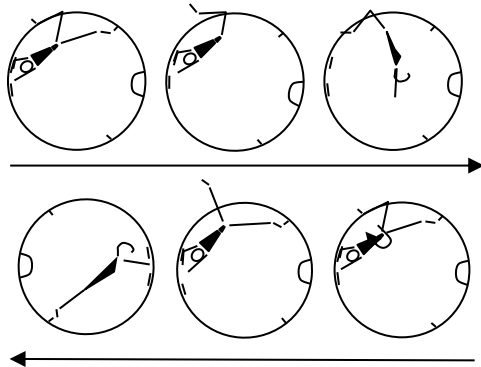
Erkenning van alle variaties van ligsteun (aan de hoepel)achterwaarts

De overgang van de kniehang naar de ligsteun vindt voet voor voet plaats

Ook erkend als de kniependelhang als richtingswissel aan het einde van de baan geturnd wordt

Geen erkenning als het standvlak gemist wordt, waardoor et tot een al komt (= kernfase van de beweging)

Een eenbenige resp. tweebeelige uitvoering van de vrije kniependel wordt als identieke bovenste fase gerekend. Worden beide variaties binnen een vrije oefening getoond, dan wordt het onderdeel maar één keer als C-onderdeel erkend.

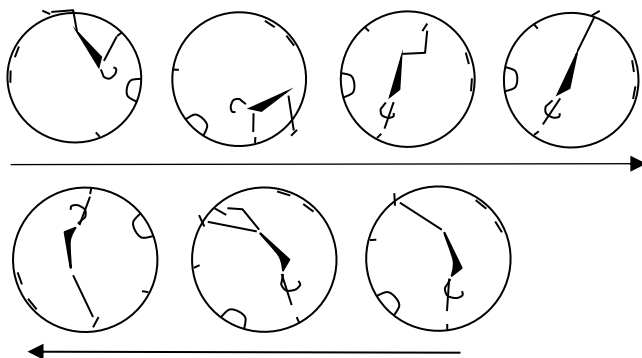


Structuurgroep: Kniependelhang

C7d Knieënhang met greep aan de hoepels/sport, afzet van de grond in de vluchtige enkelhang aan de dwarsverbinding, die boven de dichtstbijzijnde raddwarsverbinding, (voet voor voet plaatsen en richtingswissel), brug voorwaarts.

Berekening: De knieënhang in de eerste bovenste fase wordt als A-onderdeel gerekend. De na de afzet en richtingswissel geturnde brug voorwaarts wordt als C-onderdeel gerekend.

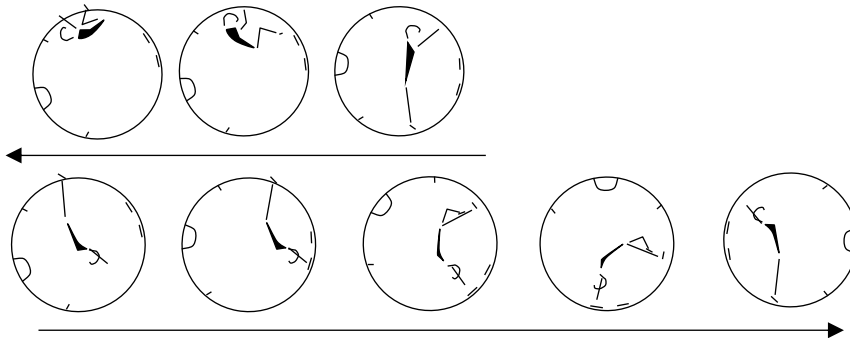
NB: De elementverbinding is tot nu toe alleen als richtingswissel getoond



Structuurgroep: Kniependelhang

De vrije kniependelhang voorwaarts in de brug voorwaarts en de vrije kniependelhang voorwaarts met 1/2^e draai in de ligsteun voorwaarts zijn twee verschillende gehalteonderdelen, maar behoren beide tot de beperkende structuurgroep kniependelhang.

C.8 Van vrije hielenhang voorwaarts in de brug voorwaarts



Uitvoering:

Positiewisseling van de voeten na de hielenhang kan één voor één of gelijktijdig plaats vinden. Tijdens de gehele hielenhang mogen de knieën en heupen licht gebogen zijn.

Gehalte:

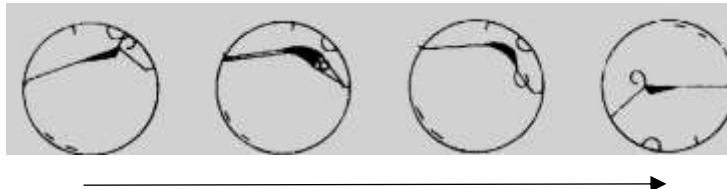
Geen erkenning als de hielenhang bijv. aan beide hoepels geturnd wordt. Bij licht geopende voeten geen kleine aftrek

Geen erkenning als na de hielenhang de brug niet bereikt wordt.

Erkenning van alle varianten van (hoepel) brug, de overgang tussen hielenhang en brug kan één voor één of gelijktijdig plaats vinden. De hielenhang wordt gewoonlijk aan de baaneinde geturnd.

Geen erkenning als het standvlak gemist wordt, zodat het tot een val komt (= kernfase van de beweging).

C.9 Hoge draaibrug (zonder greepwissel)



Uitvoering:

Letten op de heupstrekking in de hoge ligsteun.

Letten op voetfouten bij de draai.

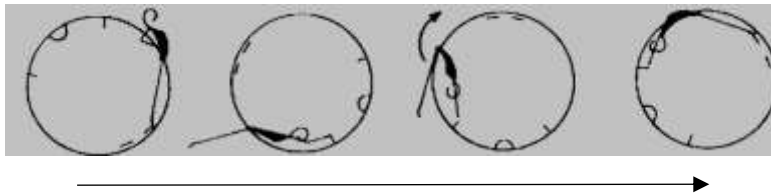
Overgang onderste boven geturnd: overgangszone willekeurig

Telt als een centraal onderdeel voor de samenstelling.

Gehalte:

Alleen erkenning wanneer tijdens de draai de handen niet worden losgelaten (meestal uitdraaien).

C.10 Van de buiklig voorwaarts in de reuzenbrug voorwaarts



Uitvoering:

Letten op voetfouten bij het plaatsen van de voeten Ruime uitleg van het "nagenoeg geruisloos" plaatsen van de voeten

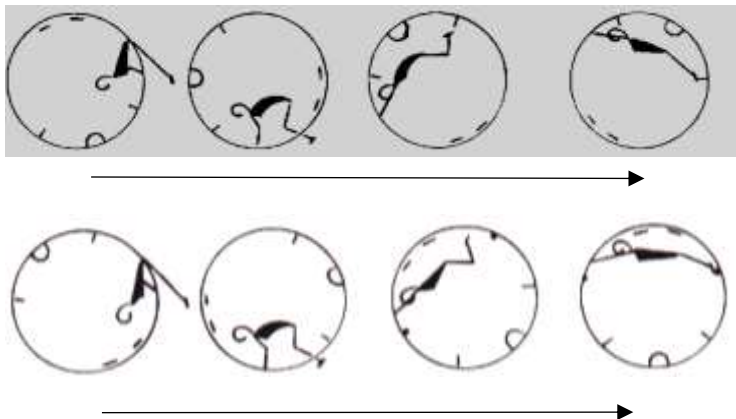
De overgangszone van de buiklig naar de reuzenbrug is willekeurig.

Telt als een centraal onderdeel voor de samenstelling.

Gehalte:

Geen erkenning wanneer de reuzenbrug positie niet bereikt wordt (Bijv. wanneer het standvlak gemist wordt).

C.11 Van heuphang met afzet van de grond achterwaarts in de hoge ligsteun achterwaarts met stand op de sportgreep of spreidsport (handen aan de hoepels tussen de sport waarop de heupen liggen en de volgende sport)



Uitvoering:

Duidelijke afsprongbeweging zichtbaar (niet geruisloos).

Letten op voetfouten bij het plaatsen van de voeten in de hoge ligsteun.

Telt als een centraal onderdeel voor de samenstelling.

Gehalte:

Geen erkenning wanneer na de afsprong het standvlak wordt gemist of wanneer in de hoge ligsteunpositie een richtingswissel (terugrollen) plaatsvindt (= kernfase van de beweging).

Erkenning als A-onderdeel als de voeten in de greep gehangen worden en daardoor een ligsteunpositie niet aangehouden kan worden ("doorhangen").

Er zijn twee varianten van dit onderdeel die zich door uitgang- en eindpositie onderscheiden:

na afzet van de vloer landen de voeten op de dwarsgreep en

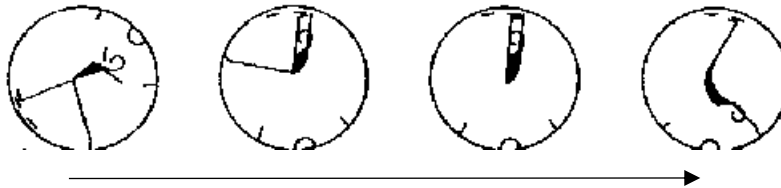
na afzet van de vloer landen de voeten op de spreidsport.

Elementverbindingen

(NB. Wanneer geen beschrijving gegeven wordt van de overgang ondersteboven geturnd, dan kan deze willekeurig plaats vinden)

Elementverbindingen in één riem

C.5 Elementverbindingen met bück met gesloten benen en 1/2 draai



Uitvoering:

Voor de uitvoering van de bück zie B8

Aftrek voor ontbrekende gesloten stand (voet- resp. beenfout: 0,1 – 0,2 punt.)

Aftrek voor het te vroeg openen van de heuphoek in de bückpositie op het plankje!

In dit geval: jurybespreking voor de erkenning als C-onderdeel!

Gehalte:

Voor de erkenning van de bück zie B8.

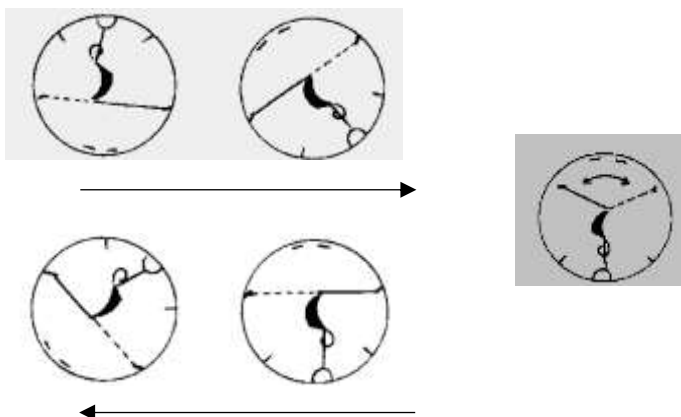
Alleen erkenning als C-onderdeel wanneer tijdens de bückbeweging het vrije been tenminste duidelijk los komt van elke sport of greep en de gesloten stand met geringe voet- of beenfouten wordt uitgevoerd.

De 1/2 draai kan voor of na de bück worden geturnd.

Bij het niet erkennen van de bück met gesloten benen is meestal erkenning van een B-onderdeel mogelijk: zie B.11.

Elementverbindingen zonder riemen

C.6 Spagaat met wissel of cirkelspreiden als richtingswissel



Uitvoering:

Ruime uitleg van "Radstilstand", vooral bij de richtingswissel

Het plaatsen van de voeten na de overgang onderste boven geturnd vindt niet volledig gelijktijdig plaats: Kleine aftrek (0,1 - 0,2punt.)

Gehalte:

Bij het einde van de baan als richtingswissel wordt het volgende onderdeel een C-onderdeel.

Erkenning alleen als het wisselen van de benen gelijktijdig gebeurt (dus niet als één voor één overgang).

Radstilstand is alleen door de uitvoeringsjury aftrekbaar (erkenning als C-onderdeel).

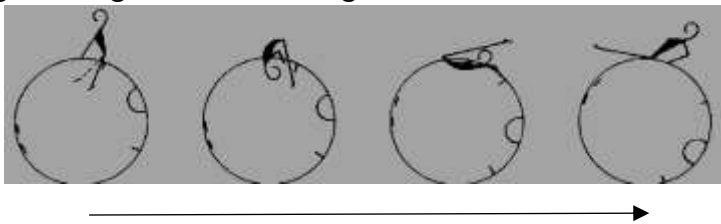
Decentrale onderdelen

Oefeningen die hun moeilijkheid in de bovenste fase hebben.

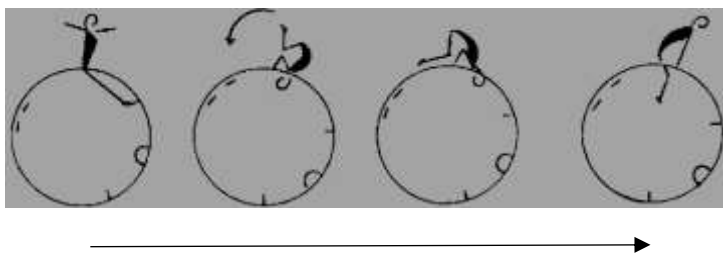
In dit hoofdstuk wordt alleen de bovenste fase beschreven. Met een willekeurige onderste fase wordt het onderdeel een C-onderdeel. Voor een centraal element, voor een centrale richtingswissel of sportenloop evenals voor de afsprong is eventueel een bovenste fase alleen al een C-onderdeel.

Rolbewegingen

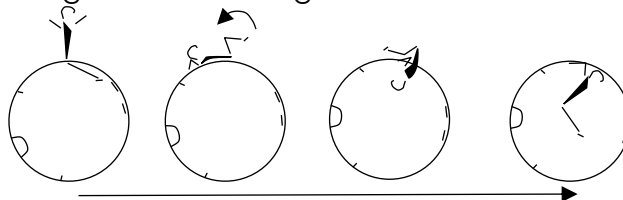
C.12a Hoge rol tegen de rolrichting voorwaarts



C.12b Hoge rol tegen de rolrichting achterwaarts (in hoge steun, hoge zit, hoge stand of ellebogenhang) (beide elementen niet als richtingswissel)



C.12c Hoge rol tegen de rolrichting achterwaarts tot ellebogenhang



Uitvoering:

Greepsoort en greepzone naar keuze. [zie bijlage]

Gehalte:

Versie 2019

Erkenning van zowel de voorwaartse als de achterwaartse variant (ook gehurkt!). Bij de hoge rol tegen de rolrichting in, alleen erkenning wanneer de ellebogen bij de draaibeweging boven hoepelniveau blijven [anders is er geen onderscheid met de zitafzwaai, zie bijlage].

De hoge rol voorwaarts tegen de rolrichting in heeft eveneens de spreidzit als eindpositie.

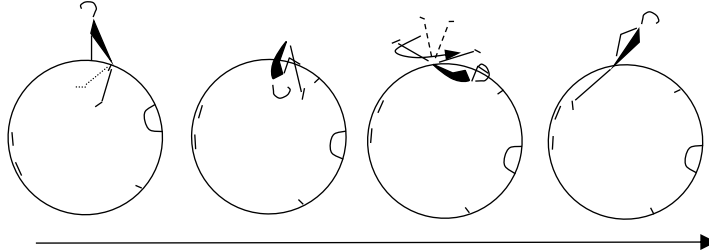
De hoge rol achterwaarts tegen de rolrichting in kan in de hoge steun, de hoge (spreid)zit, de hoge hurkstand of ellebooghang worden geturnd.

Geen erkenning als C-onderdeel wanneer de hoge rol als richtingswissel wordt geturnd.

Echter wel als de richtingswissel duidelijk voor of na de hoge rol plaatsvindt (meestal door lichaamsverplaatsing).

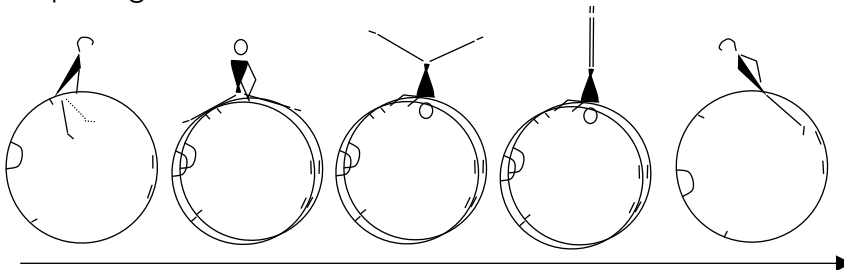
Structuurgroep: Hoge rol

C12d Hoge rol voorwaarts tegen de rolrichting met 1/2^e draai in de heuphang



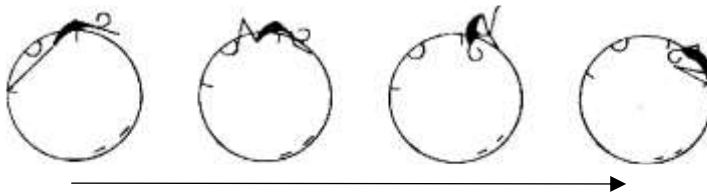
Structuurgroep: Hoge rol

C.12e (= hoge rol voorwaarts met 1/2^e draai over de omgekeerde ellebogenhang aan de hoepels tegen de rolrichting voorwaarts) in de hoge heuphang voorwaarts



Structuurgroep: Hoge rol

C.13a Hoge rol achterwaarts over de achter gelegen greepsport met stand op de voorgelegen spreidsport



Uitvoering:

Versie 2019

Greepsoort en greepzone naar keuze. [zie bijlage]

Letten op voetfouten!

Meest voorkomende fout is radstilstand ("terug"): 0,1 – 0,2 punt.

Gehalte:

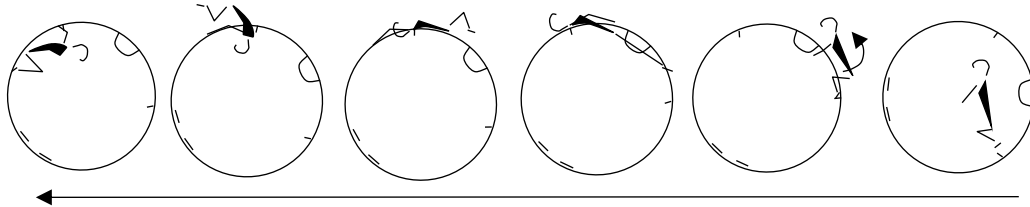
Erkenning alle varianten, ook bij richtingswissel.

De hoge rol moet worden vooraf gegaan door een stand op de voorgelegen sportgreep bijv. hoge spagaat (= voorste voet op de sportgreep), maar ook een gesloten stand.

Geen erkenning als C-onderdeel wanneer de hoge rol uit de zwaai over een vluchtige steun van de ellebogen wordt geturnd (dus zonder stand op de voorgelegen sportgreep).

Structuurgroep: Hoge rol

C.13b Tussendoor met 1/2^e draai, hoge rol achterwaarts over de achterste greepsport met stand op de voorste spreidsport.



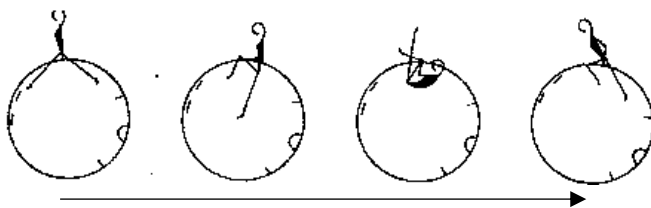
Structuurgroep: Hoge rol

Op-, af- en omzwaaibewegingen

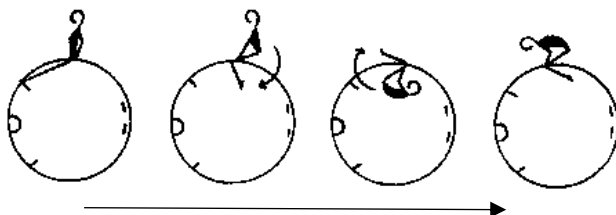
C.14 Knieënomzwaai tweebenig achterwaarts

Of Knieomzwaai eenbenig voorwaarts/achterwaarts

C.14a. Knieomzwaai éénbenig



C.14b Knieënomzwaai tweebenig



Uitvoering:

Versie 2019

Bij de éénbenige uitvoering: letten op beenfouten bij het innemen en verlaten van de schredenpositie!

Gehalte:

Erkenning van alle varianten (ook bij richtingswissel).

Structuurgroep: knieëndraai.

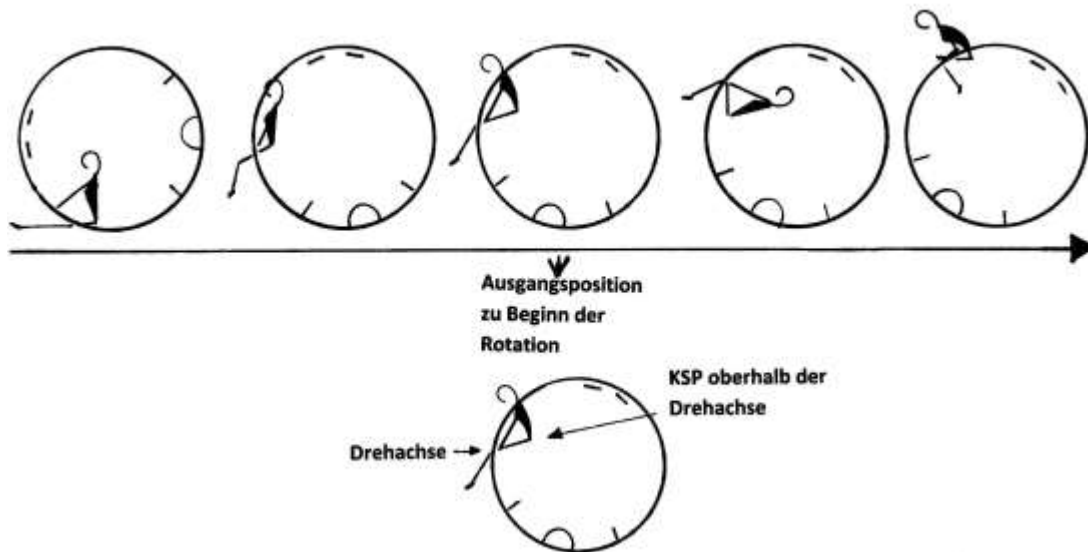
Erkenning van het gehalte C 14 Knieënomzwaai achterwaarts (C-onderdeel)

Beschrijving van de beweging:

De uitgangspositie is de hoge zit of – als de knieënomzwaai in combinatie met een ander element in de bovenste fase geturnd wordt – een nadere positie, waarbij zich in ieder geval het lichaamszwaartepunt (LZP) minstens duidelijk boven de draai-as (= dwarsverbinding van het rad) bevindt. De handen pakken meestal de dwarsverbinding van het rad. De turner heft het lichaam duidelijk in een steun en schuift daarbij de knieholten tegen de dwarsverbinding, de knieën worden sterk gebogen. Het lichaam voert nu een rotatie om de draai-as uit en komt weer in de hoge zit met greep aan de dwarsverbinding. De armen blijven tijdens de beweging sterk tegen het lichaam gedrukt en kunnen in de laatste fase van de rotatie gebogen worden.

Erkenning als C-onderdeel:

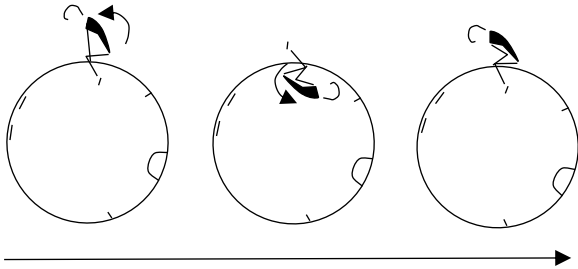
Er moet op gelet worden, dat bij de knieënomzwaai een complete rotatie uitgevoerd wordt. Bij de varianten achterwaarts met voorafgaand een hoekzit in de onderste fase bestaat het gevaar dat de turner de rotatie te vroeg inzet, zodat het lichaamszwaartepunt voor het begin van de rotatie niet boven de draai-as bevindt. In dit geval gaat het om een knieënopzwaai (B-onderdeel).



Een andere kernfase van de knieënomzwaai bestaat uit het feit dat het lichaamszwaartepunt na de rotatie weer volledig in de hoge zit (boven het vlak van de hoepels) komt. Bereikt de turner de hoge zit niet, dan gaat het om een knieënafzwaai (A-onderdeel)

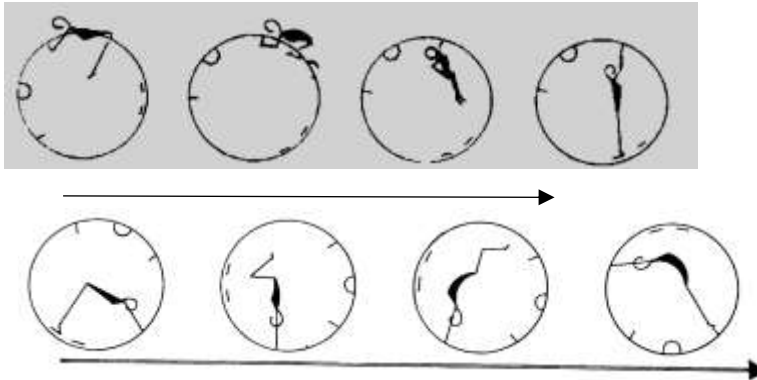
Nieuw C

Knieën omzwaai voorwaarts -> nog geen nummering IRV



Beenzwaai bewegingen

C.15 Overhurken met 1/2^e draai uit de heuphang met beide handen aan de bovengesloten sportgreep of plankje met de voeten gesloten (niet op de sport waarop de heupen liggen) direct voor een centrale oefening



Uitvoering:

Terug- en opzwaaien van de benen toegestaan; letten op been- en voeffouten. Bij het laten zakken van de benen: een gecontroleerde afremmende beweging
Gehalte:

De 1/2^e draai vindt plaats direct nadat de benen de hurkbeweging hebben afgesloten.

Gemengde greep is toegestaan.

Eindpositie in het rad is gesloten stand op een plankje of sport maar niet op dezelfde sport als waar de heupen in uitgangspositie op lagen.

Deze variant van overhurken maakt het navolgende centrale onderdeel (bijv. handenstand gesprongen of gelopen handenstand) tot een C-onderdeel.

Waardering: B (overhurken) + C (centraal onderdeel)

Geen erkenning als voor de centrale oefening een richtingswissel, sportenloop of een schredenvariant (bijv. schredenstand) wordt geturnd. (dan is het een B-onderdeel: zie B.33).

Statische elementen

C.16 Hoge bücksteun



Uitvoering:

Greepsoort en greepzone naar keuze.

Aftrek voor uitvoeringsfouten in de bück slechts dan wanneer het duidelijk de bedoeling is dit C-onderdeel te turnen (eventueel jurybespreking).

Bück betekent in dit geval: "Benen bij de neus". Een bepaald afstand wordt in dit geval zonder aftrek geaccepteerd.

Gehalte:

Erkenningcriteria:

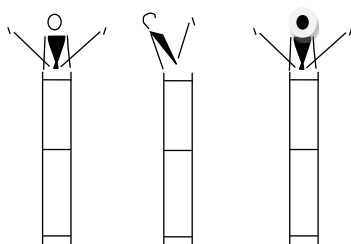
Duidelijke steunhouding, d.w.z. de ellebogen of heupen mogen niet op de sport / greep / hoepels steunen.

Bück: Heuphoek moet duidelijk kleiner zijn dan 50°. Het hoofd gaat tenminste in de richting van de knie (evt. juryvergadering).

De eindpositie van de bück moet tenminste een halve seconde worden vastgehouden.

De benen moeten gesloten zijn (anders B.34).

C.17: Hoge spreidhoeksteun met 1/2^e draai



Uitvoering:

Greepsoort en greepzone naar keuze.

Gehalte:

Erkenning: duidelijke steunpositie moet getoond worden, dat betekent dat de turner niet met de heupen, bovenbenen of ellebogen op de hoepels, sport of handgreep mag rusten tijdens de ½ draai; (anders A-onderdeel).

Oefeningen die hun zwaarte in de onderste fase hebben

Wordt één van de hieronder beschreven onderste fases na een bovenste fase geturnd met een A-, B-, of C-waardering, dan wordt het hele onderdeel (onderste + bovenste fase) een C-onderdeel. Wordt één van de hieronder beschreven onderste fases na een bovenste fase geturnd met een D-waardering dan wordt de waardering van de bovenste fase geteld en niet de waardering van de onderste fase.

C.18 Parallel hoeksteun



Uitvoering:

Voet-, beenfouten: Kort aanraken van de grond ("slepen"): 0,1 – 0,2 punt.

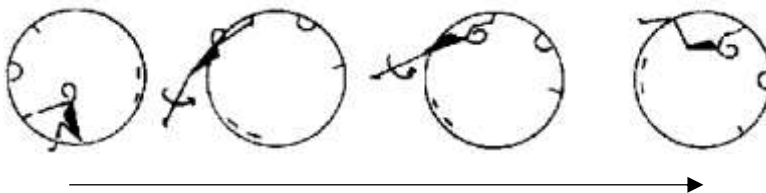
Duidelijke afzet om een val te vermijden: 0,5 punt.

Gehalte:

Geen erkenning als de heupen duidelijk op de hoepel/greep gezet worden.

Korte grond-/hoepel aanraking: aftrek door de uitvoeringsjury!

C.19 Hoekzit met hele draai om de lengte as en met afzet van de vloer (handen in gemengde kruisgreep aan de bovenste sportgreep of plankje (niet voor de afsprong, als deze direct en tegen de rolrichting in gaat en niet bij richtingswissel).



Uitvoering:

Duidelijke tweebenige afzet van de vloer (niet geruisloos).

Greepsoort: Gesloten resp. gemengde greep; de armen worden in het algemeen gekruist. Om de gehele beweging uit te kunnen voeren, moeten de handen aan de sport/greep/plankje ompakken.

De heupen liggen tijdens de draai niet op de sport, maar de turner/ster komt na de complete draai in de kniehangpositie.

Gehalte:

De hoekzit kan met en zonder het steunen van de voeten worden geturnd.

Geen erkenning als C.19 direct voor een afsprong wordt geturnd, d.w.z. als de turner/ster daarna niet weer een bovenste fase turnt. Wordt er voor de afsprong nog een element in de bovenste fase geturnd en volgt bijv. de afsprong in dezelfde rolrichting dan wordt C.19 als C-onderdeel beoordeeld.

Geen erkenning wanneer C.19 als richtingswissel wordt geturnd, bijv. wanneer er geen vervolgelement in de bovenste fase wordt geturnd, respectievelijk er geen centrale richtingswissel volgt.

Onderdelen die hun moeilijkheidsgraad behalen in combinatie met andere decentrale delen

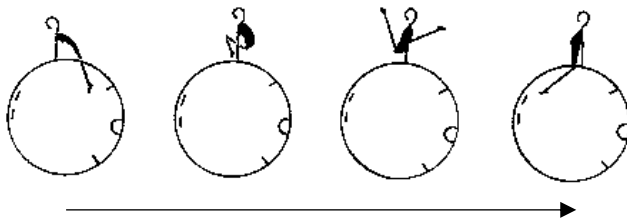
Combinaties in de bovenste fase

In dit hoofdstuk wordt alleen de bovenste fase beschreven. Met willekeurige A-, B- of C-onderdeel in de onderste fase wordt het onderdeel (bovenste en onderste fase) een C-onderdeel.

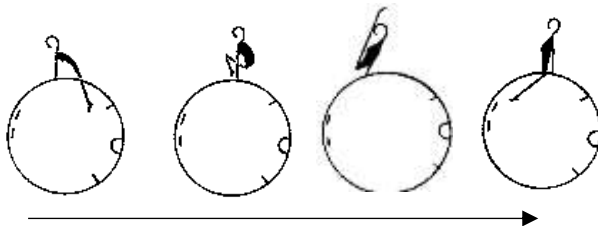
Voor een centraal element, voor een centrale richtingswissel of sportenloop alsook voor de afsprong is in dit geval de bovenste fase alleen al een C-onderdeel.

Gaat het om combinaties van elementen, die hiervoor beschreven zijn, dan wordt de precieze beschrijving gegeven en gelden de aan- en opmerkingen voor erkenning en technische aanwijzingen. Afwijkende gegevens worden aangegeven.

C.20a B.33 (hoog overhurken) gevolgd door B.34 (hoge spreidhoeksteun)



C.20b B.33 (hoog overhurken) gevolgd door C.16 (hoge bücksteun)



Uitvoering:

Voor de uitvoering van het hoog overhurken zie B33

Voor de uitvoering van de hoge spreidhoeksteun zie B34

Gehalte:

Erkenning allen wanneer de hoge steun direct aansluitend op het overhurken geturnd wordt, dat betekent zonder dat de turner/ster bijv. eerst tot zit komt

Voor erkenning van de spreidhoeksteun (heuphoek) zie B34

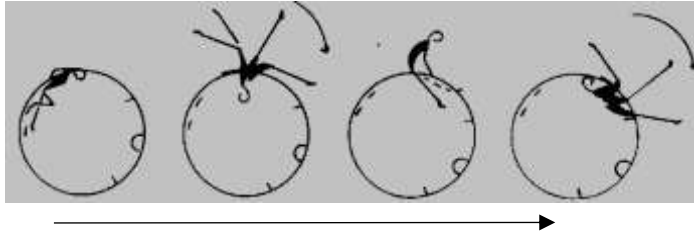
Voor erkenning van de hoge bücksteun (heuphoek) zie C16.

Erkenning van alle varianten; ook als richtingswissel.

Versie 2019

Structuurgroep Hoog overhurken

C.21 Rugwaartse opzwaai in de hoge spreidzit (=A-onderdeel), gevolgd door B 22 (= hoge rol voorwaarts)



Uitvoering:

Voor uitvoering van de rugwaartse opzwaai zie B31.

Voor uitvoering van de hoge rol zie B22.

Meest voorkomende fout: korte radstilstand ("terug") 0,1 – 0.2 punt.

Gehalte:

Voor erkenning van de hoge rol (ellebogen!) zie B22.

Structuurgroep: Hoge rol

C.22 Heupomzwaai achterwaarts na voorafgaande buiklig achterwaarts, met volgend element in de bovenste fase B22 (=hoge rol)

Uitvoering:

Voor uitvoering van de heupomzwaai zie B25.

Voor uitvoering van de hoge rol zie B22.

Gehalte:

Voor erkenning van de hoge rol (ellebogen!) zie B22.

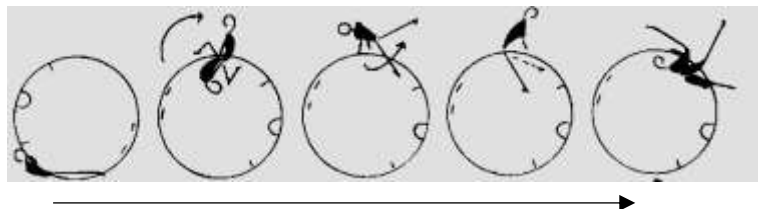
Het navolgende element in de bovenste fase kan ook een A-onderdeel zijn.

Erkenning ook als richtingswissel

Structuurgroep:

- Hoge rol
- Heupomzwaai

C.22a Heupomzwaai achterwaarts na voorafgaande buiklig achterwaarts, 1/2^e draai tot spreidzit, B22 (= hoge rol voorwaarts)



Uitvoering:

Voor de uitvoering van de 1/2^e draai:

- Greepsoort en greepzone naar keuze (meestal aan de hoepels)
- Terug- en opzwaaien van de benen toegestaan, benen gestrekt (0,1 – 0,2 punt); met de achterzwaai begint de spreidbeweging van de benen.

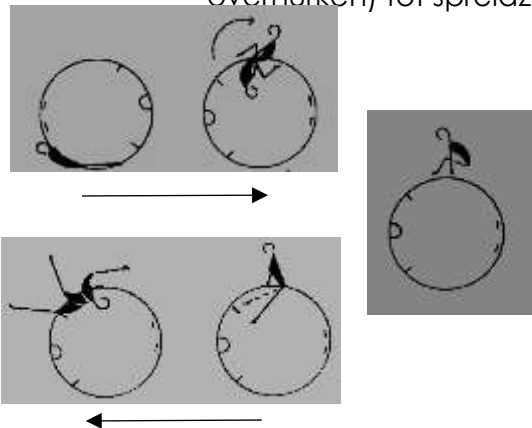
Gehalte:

Erkenning ook als richtingswissel.
 Voor erkenning van de hoge rol (ellebogen!) zie B22.

Structuurgroep:

- Hoge rol
- Heupomzwaai

C.22b Heupomzwaai achterwaarts na voorgaande buiklig achterwaarts, B33 (= hoog overhurken) tot spreidzit, B22 (= hoge rol voorwaarts)



Gehalte:

Erkenning ook als richtingswissel.

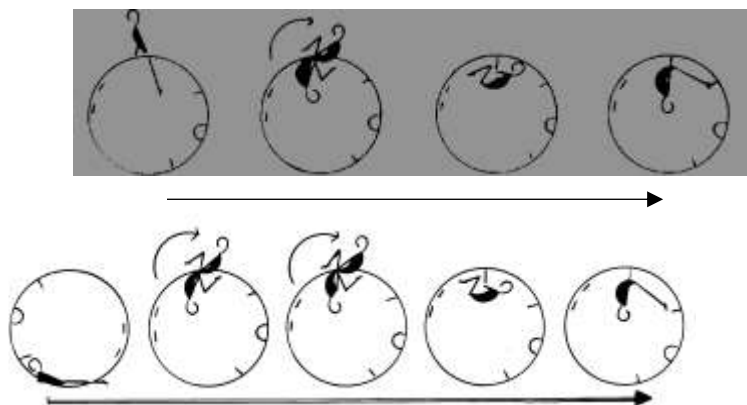
Structuurgroep:

- Heupomzwaai
- Hoog overhurken
- Hoge rol

C.23 B.25 achterwaarts (= heupomzwaai achterwaarts; niet geturnd na een voorafgaande buiklig achterwaarts) rol achterwaarts

Of

B.43 (= dubbele heupomzwaai achterwaarts na voorafgaande buiklig achterwaarts) rol achterwaarts.



Uitvoering:

Versie 2019

Greepsoort en greepzone naar keuze.

Meest voorkomende fout: korte radstilstand ("terug") 0,1 – 0,2 punt.

Gehalte:

Erkenning van alle varianten (ook aan een baaneinde, als richtingswissel, rol ook gehurkt).

Erkenning alleen als aan de voorwaarden van de heupomzwaai achterwaarts voldaan zijn (eenvoudige omzwaai niet uit de buiklig achterwaarts, maar bijv. na een opsteunen of heupopzwaai).

Structuurgroep: Heupomzwaai.

C.24 B.25 achterwaarts (= heupomzwaai achterwaarts; niet vanuit voorafgaande buiklig achterwaarts), met voorafgaand of gevolgd door een B-onderdeel in de bovenste fase

Of

B44 (= dubbele heupomzwaai achterwaarts na voorafgaande buiklig achterwaarts), met voorafgaand of gevolgd door een B-onderdeel in de bovenste fase.

Uitvoering:

Greepsoort en greepzone naar keuze bij de heupomzwaai

Meest voorkomende fout: korte radstilstand ("terug") 0,1 – 0,2 punt.

Gehalte:

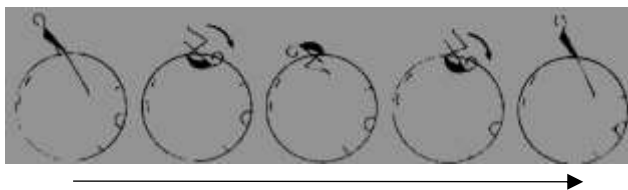
Erkenning van alle varianten (ook aan een baaneinde, als richtingswissel, rol ook gehurkt).

Erkenning alleen als aan de voorwaarden van de heupomzwaai achterwaarts voldaan zijn (eenvoudige omzwaai niet uit de buiklig achterwaarts, maar bijv. na een opsteunen of heupopzwaai).

Structuurgroep: Heupomzwaai.

Verdere structuurgroepen mogelijk

C.24a Dubbele heupomzwaai achterwaarts (niet vanuit een voorafgaand geturnde buiklig achterwaarts)

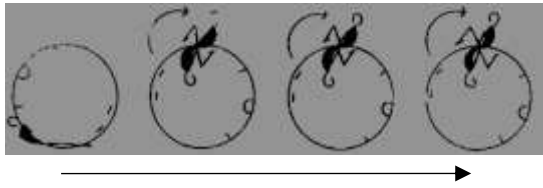


Gehalte:

Erkenning alleen wanneer de dubbele heupomzwaai niet vanuit de buiklig achterwaarts wordt geturnd, maar bijv. vanuit een heupomzwaai of een opsteunen.

Structuurgroep: Heupomzwaai.

C.24b Drievoudige heupomzwaai achterwaarts (vanuit een vooraf geturnde buiklig achterwaarts)



Uitvoering:

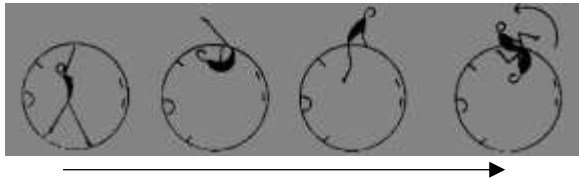
Greepsoort en greepzone naar keuze bij de drievoudige heupomzwaai: tussendoor pakken is geoorloofd.

Gehalte:

Erkenning ook als richtingswissel

Structuurgroep: Heupomzwaai

C.24c B.23 (= heupopzwaai tegen de rolrichting) gevolgd door B.25 (heupomzwaai achterwaarts)

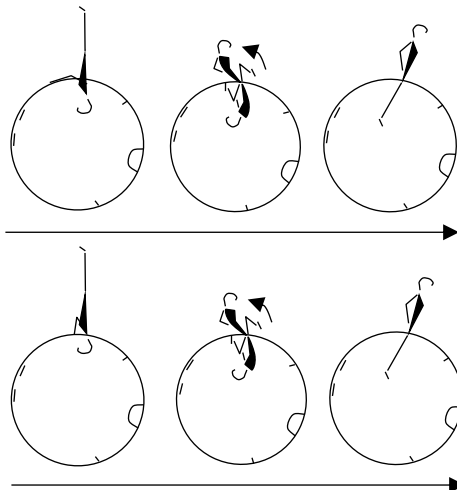


Gehalte:

De heupopzwaai tegen de rolrichting in kan ook met afzet van de vloer worden geturnd.

Structuurgroep: Heupomzwaai

C.24d B.34 of B.35 (= hoge omgekeerde ellebogen hang / hoge bovenarmenstand) gevolgd door B.25 achterwaarts (= heupomzwaai achterwaarts)



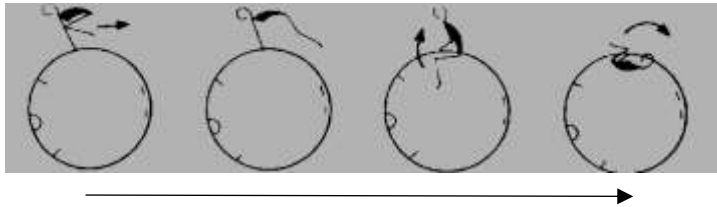
Gehalte:

Erkenning wanneer de gestrekte heupen en verticale romphouding duidelijk herkenbaar zijn en minstens vluchtig aangehouden wordt (anders B.25 heupomzwaai).

Versie 2019

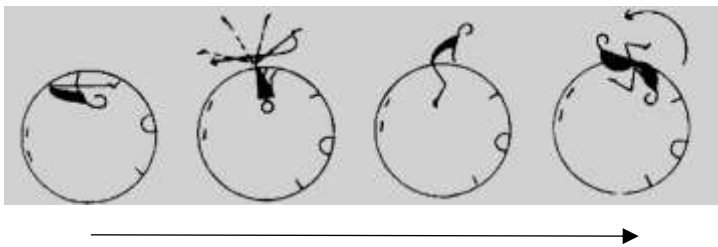
Structuurgroep: Heupomzwaai

C.24e B.33 achterwaarts (= hoog overhurken achterwaarts gevolgd door B.25 achterwaarts (= heupomzwaai achterwaarts))



Structuurgroep:
- Hoog overhurken
- Heupomzwaai

C.24f B.26 (= zitopzwaai met 1/2^e draai) gevolgd door B.25 achterwaarts (= heupomzwaai achterwaarts)

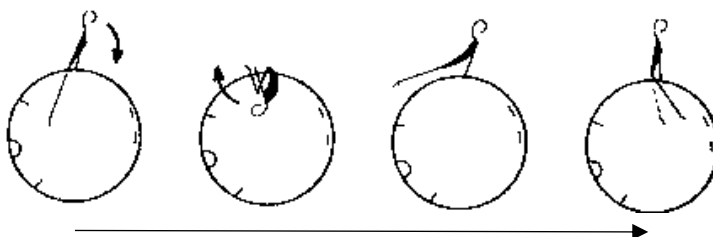


Structuurgroep: Heupomzwaai

C.24g Drievoudige heupomzwaai achterwaarts (niet na een voorafgaande buiklig achterwaarts)



C.25 B.25 voorwaarts (= heupomzwaai voorwaarts), gevolgd door hoog opspreiden



Uitvoering:

Bij het opspreiden: geen opleggen van de ellebogen (= 0,1 – 0,2 punt); armen niet volledig gestrekt (= kleine aftrek).

Meest voorkomende fout: korte radstilstand ("terug").

Benen bij het opspreiden gestrekt.

Gehalte:

Erkenning van alle varianten (ook bij richtingswissel).

Structuurgroep: Heupomzwaai

C.26 B.25 voorwaarts (= heupomzwaai voorwaarts), vooraf gegaan of gevolgd door een B-onderdeel in de bovenste fase.

Uitvoering:

Greepsoort en greepzone naar keuze bij de heupomzwaai voorwaarts.

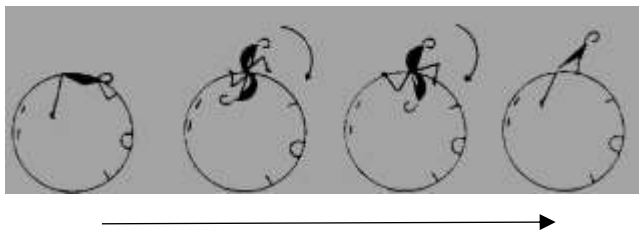
Meest voorkomende fout: korte radstilstand ("terug").

Gehalte:

Erkenning van alle varianten (als richtingswissel, heupomzwaai ook gehurkt).

Structuurgroep: Heupomzwaai

C.26a Dubbele heupomzwaai voorwaarts

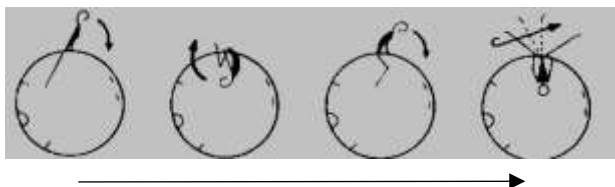


Uitvoering:

Tussendoor pakken is geoorloofd.

Structuurgroep: Heupomzwaai

C.26b B 25 voorwaarts (= heupomzwaai voorwaarts), gevolgd door B.24 (= heupafzwaai met 1/2^e draai, niet tot zit voorwaarts)



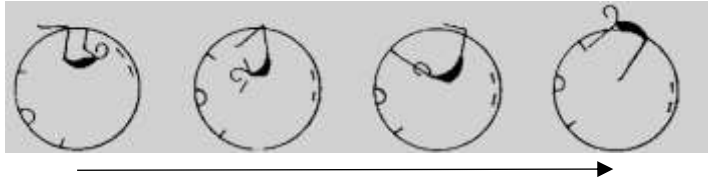
Gehalte:

Geen erkenning als de heupafzwaai tot in een zitvariantie wordt geturnd (dan B-onderdeel).

Structuurgroep:

- Heupomzwaai
- Heupafzwaai met 1/2^e draai

C.27 Kniependelhang achterwaarts tot zit zonder het plaatsen van de voeten.



Uitvoering:

Hand- en armfouten bij het reiken na de kniehang (0,1 – 0,2 punt)

Beenfouten bij de kniehang: Benen niet gesloten

Meest voorkomende fout: korte radstilstand ("terug"): 0,1 – 0,2 punt

Gehalte:

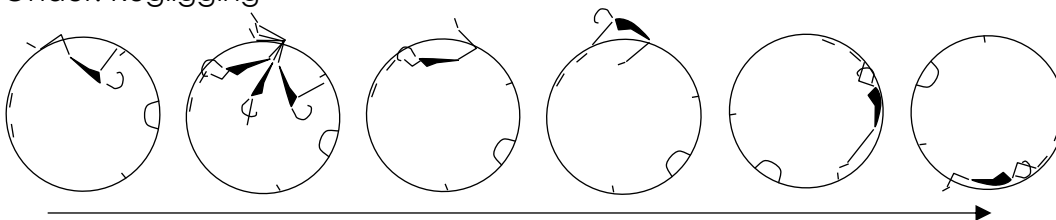
Erkenning van alle varianten. (ook als baaneinde als richtingswissel of met een bijzondere overgang, bijv. uit een aanloop)

Geen erkenning a;s de zitpositie vanuit de kniehang niet bereikt wordt (indit geval zie B30).

Structuurgroep: Kniependel

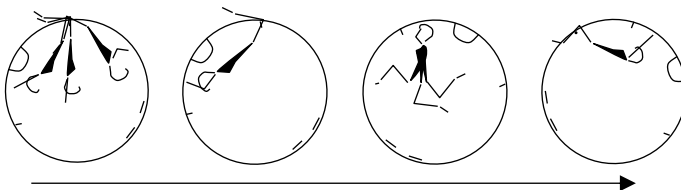
C: Boven: Kniependelhang achterwaarts, zit zonder plaatsing van de voeten
achterwaarts

Onder: Rugligging



Structuurgroep: Kniependel

C.28a Vrije kniependelhang achterwaarts, hurkpendelhang in de knieënhang
(met willekeurig volgend element)



Uitvoering:

Hier gelden dezelfde uitvoeringsvoorschriften als bij B30

Wordt de kniependel aan de dwarsgreep geturnd, dan hoeven de knieën niet volledig gesloten zijn.

Bij de hurkpendelhang worden de armen sterk gebogen en de benen en knieën zijn gesloten.

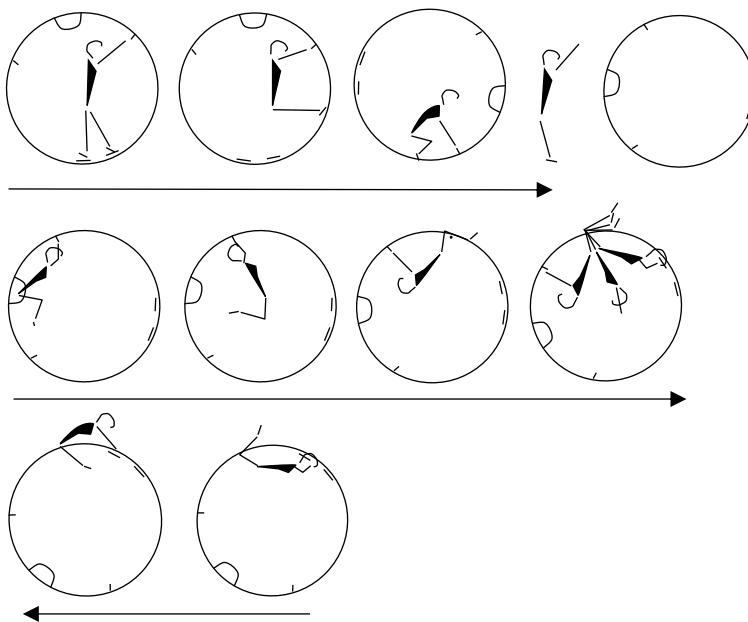
Bij het opnieuw heffen van de benen in de knieënhang moet het hangen blijven van de voeten vermeden worden.

Gehalte:

Erkenning alle varianten: Als richtingswissel of in het midden van de baan. Het verlaten van de kniependel na de hurkpendelhang is naar eigen inzicht. Bijv. tot hoekzit voorwaarts glijden (als richtingswissel) of verder turnen in de rolrichting en plaatsen en afzet van de voeten op de grond.

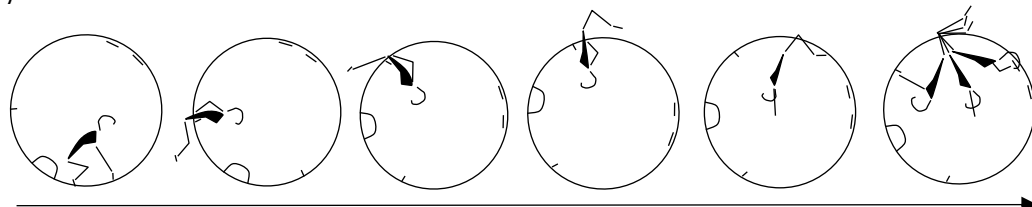
Structuurgroep: Kniependel

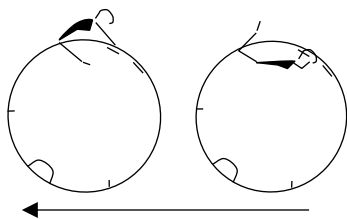
C.28b Aanloop in de kniehang, richtingswissel, C 27 (=Kniependelhang achterwaarts tot zit zonder het plaatsen van de voeten)



Structuurgroep: Kniependel

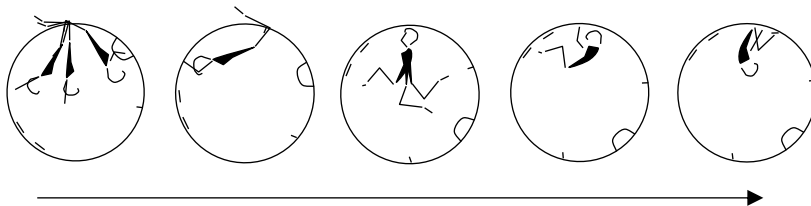
C.28c Van hurksteun met afzet van de grond voorwaarts in de kniehang, richtingswissel, C 27
(=Kniependelhang achterwaarts tot zit zonder het plaatsen van de voeten)





Structuurgroep: Kniependel

C.29 Vrije kniependel achterwaarts, rol achterwaarts.



Uitvoering:

Hier gelden dezelfde uitvoeringsvoorschriften als bij B 30

Wordt de kniependel aan de dwarsgreep geturnd, dan hoeven de knieën niet volledig gesloten zijn.

Bij de direct aansluitende rol achterwaarts moet het hangen blijven van de voeten vermeden worden.

De armen zijn bij de rol achterwaarts sterk gebogen en de benen en knieën zijn gesloten.

Gehalte:

De rol achterwaarts moet direct na de kniependel geturnd worden.

Als de voeten tussendoor aan de hoepels of andere sporten worden gehaakt, dan kan het onderdeel niet meer als C-element gerekend worden. (in dat geval: B 30)

Erkenning alle varianten: in het midden van de baan of ook als richtingswissel mogelijk.

Structuurgroep: Kniependel

C.30 Doorhurken met 1/2^e draai vanuit gesloten voetenstand gevolgd door B.24 (= heupafzwaai met 1/2^e draai) (niet tot zit voorwaarts,



draairichting behouden)

Uitvoering:

Greepsoort en greepzone naar keuze bij alle elementen en overgangen van deze combinatie

Meest voorkomende fouten: been- en voethoudingsfouten, alsook korte radstilstand (bij elk 0,1 – 0,2 punt) →

Gehalte:

Ook erkenning: aan het einde van de baan of als richtingswissel. Draairichting moet behouden blijven.

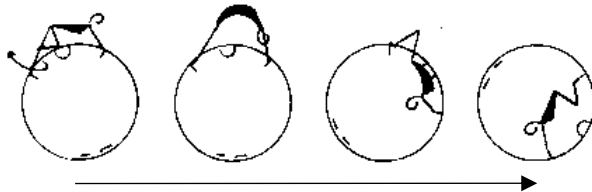
Geen erkenning als in het tweede deel van de combinatie geen heupafzwaai met 1/2^e draai wordt geturnd resp. als na de heupafzwaai een zitvariant geturnd wordt.

Het doorhurken met 1/2^e draai moet vanuit hurkstand met gesloten voeten komen.

Anders is het B.24 heupafzwaai met 1/2^e draai.

Structuurgroep: Heupafzwaai met 1/2^e draai.

C.31 Hoge ligsteun op de achterste dwarsgreep, handen aan de voorste dwarsgreep voorwaarts, met 1/2^e draai om de lengte as tot hoge brug achterwaarts



Uitvoering:

Armen en benen moeten in de brug kortstondig gestrekt zijn (0,1 – 0,2 p).

Bij de overgang van de hoge brug binnenin het rad worden de armen en benen sterk gebogen.

Bij de hoge ligsteun is voor de 1/2^e draai een volledige heupstrekking onmogelijk (geen aftrek)

Gehalte:

Erkenning van alle varianten (ook aan het eind van de baan als richtingswissel).

De hoge ligsteun kan ook met spreidvarianten uitgevoerd worden

Combinaties van onderste en bovenste fase

De volgende elementen in de **bovenste fase** gelden alleen als C-onderdelen als zij direct gevolgd worden door de beschreven onderste fase. (De vooraf geturnde onderste fase hoort bij het voorafgaande decentrale onderdeel en wordt tussen haakjes gezet.) De beschreven bovenste fase kan met een willekeurige volgende onderste fase, afsprong of centrale richtingswissel ook alleen een C-onderdeel worden.

C.32 Vrij doorhurken (armen hoog houden) tot hoge stand



Uitvoering:

Handfouten: kort aanraken van de hoepels/grepen bij het doorhurken. Hier: nauwe uitleg nodig, daar het vrije doorhurken zorgt voor de moeilijkheid van het element. Bij handfouten mag het echt alleen om een kort beroeren gaan (anders: jurybespreking)

Het voorste been hoeft niet direct gestrekt zijn bij het plaatsen tot hoge stand.

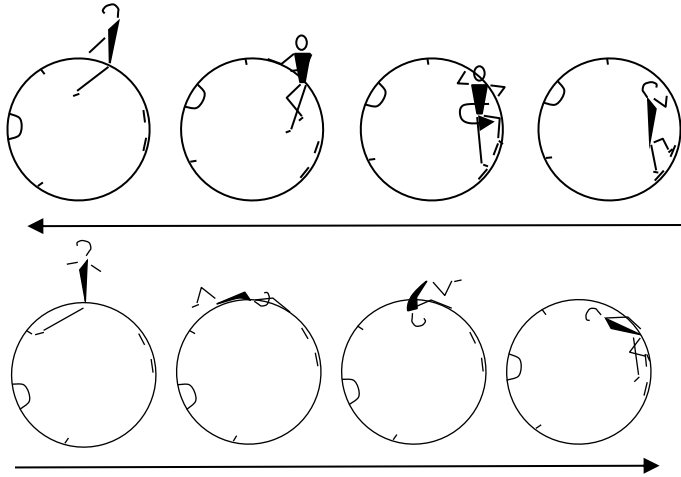
Gehalte:

Geen erkenning als de turner /ster het rad vastpakt voordat de voorste voet op het standvlak is gezet! Als het geen vrije doorhurken is dan een A-onderdeel!

Anders: jurybespreking!

Erkenning van de hoge stand kan ook aan het einde van de baan als richtingswissel.

C.33 Hurksteun achterwaarts met 1/2^e draai, richtingswissel, hoge rol achterwaarts resp. achterwaarts omzwaai



Uitvoering:

Voor de uitvoering van het opsteunen met 1/2^e draai zie bijlage

Gehalte:

Waardering: het opsteunen met 1/2^e draai is een overgangselement tussen onderste en bovenste fase en behoort daarmee tot het navolgende onderdeel.

De daaropvolgende hoge rol achterwaarts wordt als C-onderdeel gewaardeerd.

Niet erkent wordt elke manier van opsteunen in de vluchtige steun, waarbij de 1/2^e draai pas na het bereiken van de hoge steun achterwaarts geturnd wordt.

C.34 Spagaatzit met 1/2^e draai, gevolgd door B.28 (spreid- of knieafzwaai)



voorwaarts

Uitvoering:

Voor uitvoeringsfouten bij de spagaatzit: zie B38

Voor uitvoeringsfouten bij de spreidafzwaai: zie B 28

Gehalte:

Erkenning van alle variaties van de spreidafzwaai (ook aan de baaneinde als richtingswissel).

Uitsprongen

C.35 Alle B onderdelen (behalve streksprong met 1/1^e draai) waaraan toegevoegd een 1/2^e draai om de lengte as



Uitvoering:

Voor de uitvoering van de B-afsprongen zie B-onderdelen

Landing: aftrek voor "nadraaien" na de landing: 0,2 – 0,2 punt (afhankelijk van hoe de draai beëindigd wordt)

- Vindt er geen nadraaien in stand plaats: geen aftrek, als de draai minder dan 3/4^e beëindigd is. Aftrek (0,1 – 0,2 punt) als de draai na meer dan 3/4^e beëindigd is. (DE uitvoeringsjury moet ervan uitgaan dat het B-onderdeel geprobeerd is en erkent wordt en geeft voor de niet geheel uitgevoerde draai een kleine aftrek).

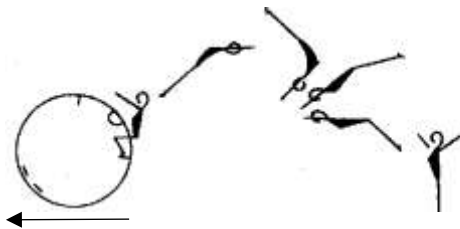
Gehalte:

Erkenning van alle beschreven afsprongen.

Erkenning van de draai:

- Meer dan 3/4^e draai: Erkenning als B-onderdeel (met of zonder nadraaien in stand)
- Minder dan 3/4^e draai: geen erkenning als B-onderdeel (met of zonder nadraaien in stand)

C.36 Gestrekte salto achterwaarts.



Uitvoering:

Heuphoek: 180°, zeker ook in de tweede helft van de breedte-asdraai (0,1 – 0,2 punt)

Vluchtfase: Een duidelijke stijgfase moet herkenbaar zijn. Aftrek 0,1 – 0,2 punt.
Aftrek voor uitvoeringsfouten bij de landing: zie kleine aftrek resp. halve punt aftrekken.

Voor de landing: bovenlichaam oprichten, heuphoek vrijwel gestrekt Aftrek: 0,1- 0,2 punt.

Gehalte:

Wordt alleen vanuit doorhurken met stand op de dwarsgreep geturnd.

C.37 Salto vanuit stand vanaf een hoepel (standzone is bij de grond)



Uitvoering:

In het bijzonder letten op: het bovenlichaam bij de landing: het bovenlichaam opgericht. (Aftrek 0,1 – 0,2 punt)

Vluchtfase: Duidelijke stijgfase moet herkenbaar zijn. Aftrek 0,1 – 0,2 punt.

Aftrek voor uitvoeringsfouten bij de landing: zie kleine aftrek resp. halve punt aftrekken.

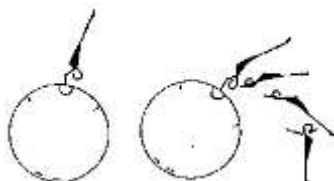
Lichaamshouding in de vluchtfase: aftrek bijv. voor zijdelings schuin liggen, geopende heuphoek, holle rughouding bij salto achterwaarts

Gehalte:

Erkenning alle varianten van de salto (gehurkt, gehoekt, voor- en achterwaarts).

De afsprong is vanuit stand (niet hoge stand!), dat betekent standzone is dichtbij de vloer.

C.38 Handstandoverslag of handstand afspreiden



Uitvoering:

De heupen moeten tot een strekking komen (0,1 – 0,2 punt)

In de oefening: aftrek voor te sterke buiging van de ellebogen alleen wanneer duidelijk is dat een hoge handenstand getracht werd te turnen. (in dat geval jurybespreking! 0,1 – 0,2 punt)

Bij de overslag: vluchtfase is niet zeer uitgesproken; afduwen moet herkenbaar zijn

Bij het afspreiden: Afduwen herkenbaar, bovenlichaam moet zich oprichten en bij de landing: een gestrekte lichaamshouding.

Letten op beenfouten!

Gehalte:

Erkenningcriteria: De hoek in de ellebogen moet minimaal 90° zijn (tenminste kortstondig!). Anders jurybespreking.

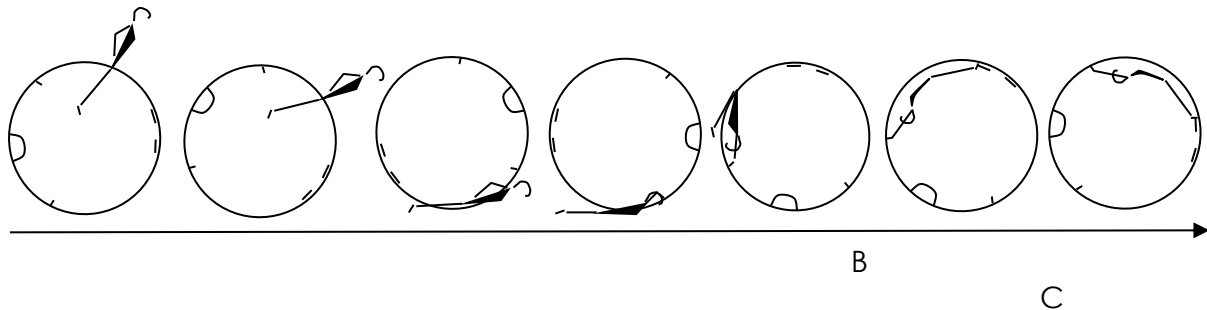
Erkenning van alle varianten (in dit geval ook spreidvarianten) bij het heffen tot handenstand.

Waardering: de handstandoverslag resp. handstand afspreiden telt als één C-onderdeel, d.w.z. de handenstand in de bovenste fase telt niet als onderdeel, omdat dit een voorbereiding is voor de afsprong en bewegingstechnisch een eenheid vormt.

B + C: Elementen die als B + C geteld worden:

Voorbeeld:

B 39 (= Buiklig zonder neerzetten van de voeten voorwaarts), C 9 (= Van de buiklig voorwaarts in de reuzenbrug voorwaarts) [NB: de vrije buiklig waardeert het volgende C-element niet op]



Bijlage

Opmerking bij hoge rollen (zie C12, C13)

Rolbewegingen

Bij de rolbewegingen voert het lichaam een draaibeweging om de breedte-as uit.

Hoge rol

De draaibeweging volgt ongeveer ter hoogte van de hoepels, waarbij zich het lichaamszwaartepunt langs de hoepels voortbeweegt. De bovenarmen of de schouders raken daarbij de hoepels. De rug kan op een sport liggen. De armen mogen tijdens de rol gebogen zijn. De benen worden direct na het verlaten van de uitgangspositie gesloten en de beenhouding wordt pas bij het bereiken van de eindpositie eventueel veranderd. De handen pakken in buitengreep van boven op de hoepels. Bij de hoge rol voorwaarts kan de turner ook aanvankelijk over de bovenarmen rollen en dan van buitenaf de hoepels pakken. De ellebogen blijven tijdens de draaibeweging altijd boven het hoepelvlak (in tegenstelling tot bepaalde varianten van de afzwaaibewegingen).

Opmerkingen bij het opsteunen met halve draai (zie C33)

Opsteunen met halve draai

De draai vindt onmiddellijk na het doorzwaaien in de onderste fase plaats, alsook tijdens het strekken van het been uit de hurkstand (spreidhurkstand). Daarbij pakken de handen na elkaar en pas nadat het lichaam reeds 1/4^e draai uitgevoerd heeft en de schouders en borst al van binnen naar buiten gekomen zijn. De handen pakken in buitengreep van boven op de hoepels. De armen kunnen daarna in een vluchtige onderarmensteun neer gezet worden.

Structuurgroepen

Nadat het derde gehalteonderdeel uit dezelfde structuurgroep (ook in de gevallen, wanneer meerdere structuurgroepen in een elementverbinding voorkomt) wordt het gehalteonderdeel niet meer geteld. Aansluitend wordt een aftrek van 0,2 punt (per structuurgroep) voor de samenstelling voor onbrekende veelzijdigheid gegeven.

Structuurgroepen in het rechthoekig turnen zijn:

- * Knieëndraai (alle variaties)
- * Heupomzwaaien (alle variaties)
- * Hoog overhurken (alle variaties)

- * Alle elementcombinaties met een kniependel – zowel bij een centraal als decentraal onderdeel.
- * Heupafzwaai met een 1/2^e draai
- * Hoge rol (alle variaties)
- * Reuzenbrug (alle variaties – inclusief met één arm)

In een onderdeel kunnen ook meerdere elementen van dezelfde structuurgroep geturnd worden (bijv. heupomzwaai achterwaarts dubbel of drievoudig) als ook met elementen uit andere structuurgroepen gecombineerd worden (bijv. hoog overhurken achterwaarts, dubbele heupomzwaai achterwaarts). Daarbij telt het meermaals turnen van elementen van dezelfde structuurgroep in een onderdeel voor de veelzijdigheid hetzelfde als het eenmaal turnen van elementen van een structuurgroep. Voorbeeld: Hoog overhurken achterwaarts, dubbele heupomzwaai: Telt voor de veelzijdigheid als: 1 x structuurgroep “hoog overhurken” en 1 x structuurgroep “heupomzwaai”