

# Technisch regelement

## Rhönradturnen

### Bijlage 8

### Onderdelenlijst spiralen

## Inhoud

8.1	Voorwoord .....	5
8.2	T - onderdelen spiralen.....	6
	T - onderdelen in de grote spiraal.....	6
	8.2.1.1 Onderdelen in parallelstand in 2 riemen met bewegingshulp	6
	8.2.1.2 Elementverbindingen in 2 riemen met bewegingshulp	6
	8.2.1.3 Onderdelen zonder riemen met bewegingshulp	6
	8.2.1.4 Onderdelen met elementverbindingen met bewegingshulp	6
	8.2.1.5 Vrije vluchten met bewegingshulp	8
	T - onderdelen in de kleine spiraal .....	8
	8.2.2.1 Basisonderdelen met bewegingshulp	8
	8.2.2.2 Decentrale onderdelen in de kleine spiraal met bewegingshulp	8
	8.2.2.3 Onderdelen met hulp-/leersituaties	8
	T - uitsprongen .....	8
8.3	A – Onderdelen spiralen .....	9
8.3.1	A - onderdelen in de grote spiraal.....	9
	Centrale onderdelen	9
	8.3.1.1 Onderdelen in parallelstand in 2 riemen	9
	8.3.1.2 Element verbindingen in 2 riemen	9
	8.3.1.3 Onderdelen zonder riemen	9
	8.3.1.4 Onderdelen met elementverbindingen	9
	8.3.1.5 Vrije vluchten	10
8.3.2	A – onderdelen in de kleine spiraal.....	10
	8.3.2.1 Basis onderdelen	10
	8.3.2.2. Decentrale onderdelen in de kleine spiraal	10
8.3.3	A - uitsprongen.....	10
8.4	B - onderdelen spiralen .....	11
8.4.1	B - onderdelen in de grote spiraal .....	11
	8.4.1.1 Basisonderdelen in riemen	11
	8.4.1.2 Basisonderdelen zonder riemen	11
	8.4.1.3 Bruggen met en zonder riemen	11
	8.4.1.4 Vrije vluchten	13
	8.4.1.5 Onderdelen met elementverbindingen met buck voorwaarts	13
	8.4.1.6 Onderdelen met elementverbindingen	14
	8.4.1.7 Onderdelen met richtingswissel als overgang.	15
8.4.2	B - onderdelen in de kleine spiraal.....	16

8.4.2.1	Centrale onderdelen in de kleine spiraal	16
8.4.2.2	Decentrale onderdelen in de kleine spiraal	17
8.4.2.3	Onderdelen met bijzondere overgangen	18
8.5	C- ONDERDELEN IN HET SPIRAALTURNEN.....	19
8.5.1	C - onderdelen in de grote spiraal.....	19
8.5.1.1	Bruggen	19
8.5.1.2	Onderdelen met elementverbindingen met buck achterwaarts	21
8.5.1.3	Onderdelen met elementverbindingen in twee riemen	21
8.5.1.4	Onderdelen met elementverbindingen in een riem	23
8.5.1.5	Onderdelen met elementverbindingen ruglings geturnd (in riemen)	23
8.5.1.6	Onderdelen met elementverbindingen zonder riemen	23
8.5.1.7	Onderdelen met bijzondere overgangen (in riemen)	25
8.5.1.8	Onderdelen met bijzondere overgangen (in en zonder riemen)	25
8.5.1.9	Onderdelen met bijzondere overgangen (zonder riemen)	27
8.5.1.10	Decentrale onderdelen in de grote spiraal	27
8.5.2	C - onderdelen in de kleine spiraal.....	28
8.5.2.1	Centrale onderdelen in de kleine spiraal op de onderste hoepel	28
8.5.2.2	Centrale onderdelen in de kleine spiraal op de bovenste hoepel	30
8.5.2.3	Decentrale onderdelen in de kleine spiraal	31
8.5.2.4	Onderdelen met bijzondere overgangen	33
8.6	D – ONDERDELEN IN HET SPIRAALTURNEN .....	34
8.6.1	D - onderdelen in de grote spiraal.....	34
8.6.1.1	Onderdelen met elementverbindingen met buck achterwaarts	34
8.6.1.2	Onderdelen met 1/2 <sup>e</sup> draai ruglings geturnd en richtingswissel ruglings geturnd	34
8.6.1.3	Onderdelen met bijzondere overgangen (in riemen)	35
8.6.1.4	Onderdelen met elementverbindingen zonder riemen	36
8.6.1.5	Onderdelen en onderdelen met elementverbindingen met een bijzondere overgang zonder riemen	38
8.6.2	D - onderdelen in de kleine spiraal .....	47
8.6.2.1	Centrale onderdelen in de kleine spiraal op de onderste hoepel	47
8.6.2.2	Centrale onderdelen in de kleine spiraal op de bovenste hoepel	47
8.6.2.3	Decentrale onderdelen in de kleine spiraal	48
8.6.2.4	Onderdelen met een bijzondere overgang	49
8.7	R – ONDERDELEN IN HET SPIRAALTURNEN .....	50
8.7.1	R - onderdelen in de grote spiraal .....	50
8.7.1.2	Onderdelen met elementverbindingen met brug in gesloten stand zonder riemen	

8.7.1.2	Onderdelen met elementverbinding met buck	50
8.7.1.3	Alle onderdelen met elementverbindingen met buck en meervoudige vrije richtingswissel	52
8.7.1.4	Onderdelen met elementverbindingen met gesprongen handenstand	52
8.7.1.5	Onderdelen en onderdelen met elementverbindingen met bijzondere overgangen zonder riemen	54
8.7.1.6	Decentrale onderdelen in de grote spiraal	57
8.7.2	R-onderdelen in de kleine spiraal.....	57
8.7.2.1	Centrale onderdelen in de kleine spiraal	57
8.7.2.2	Decentrale onderdelen in de kleine spiraal	59
8.7.3	Onderdelen in de verticale spiraal .....	59
8.7.3.1	Verticale spiraal met variaties op de standpositie	59
8.7.3.2	Verticale spiraal zonder plaatsing van de voeten.	60
8.8	VERTICALE SPIRAAL .....	61
8.9	STRUCTUURGROEPEN .....	62

## **Voorwoord**

Deze versie van de LTC gehaltecatalogus spiralen is gebaseerd op de Duitse van 1997 (Wertungs Bestimmungen 1997) hierin verwerkt zijn de aanvullingen van de IRV van 2011, 2012, 2013, 2014, 2015 en 2016 en is onmiddellijk van kracht.

\* Hierin zijn alle (ook de nieuwe) gehalteonderdelen opgenomen. We hebben echter enkele eerder geclassificeerde onderdelen niet in deze catalogus opgenomen, daar ze nog niet op een internationale wedstrijd getoond zijn.

\* De erkenning van gehalteonderdelen in het spiralen zijn in detail beschreven.

\* Er zijn een aantal toevoegingen gedaan als aanwijzingen voor de uitvoeringsjury.

Waarschuwing: Gebrek aan veelzijdigheid wordt strenger beoordeeld.

Na het 3e gehalteonderdeel van dezelfde structuurgroep wordt het gehalteonderdeel niet meer geteld. Bovendien wordt aftrek gegeven voor de samenstelling.

Aan de tafel van de jury is een discussie over het gehalte niet toegestaan.

Aanbevolen wordt voor aanvang een gedetailleerde lijst van de gehalteonderdelen en structuurgroepen bij de hoofdjury in te leveren.

Hoe de gehaltecatalogus te gebruiken:

Voor de verwijzingen naar de herhalingen en naar de algemene eisen voor de erkenning van de gehalteonderdelen wordt verwezen naar het algemene deel van de jurybepalingen van het spiralen.

We hebben het over een onderdeel, wanneer binnen twee radomwentelingen slechts één element wordt uitgevoerd (bijvoorbeeld parallelstand) en van een onderdeel met element verbinding, wanneer verschillende onderdelen binnen twee omwentelingen van het rad met elkaar verbonden worden (bijvoorbeeld RO 1: Parallelstand, RO 2: Parallelstand eenarmig). Turnt een turner/ster alleen een radomwenteling bijv. direct voor of na een wisseling van de rolhoepel (overkantelen) dan telt deze enkele radomwenteling niet als onderdeel. Het getoonde element in deze enkele radomwenteling wordt echter eventueel wel tot de beperkte structuurgroepen gerekend.

## **T - onderdelen spiralen**

### **T - onderdelen in de grote spiraal**

#### **Centrale onderdelen**

##### **8.2.1.1 Onderdelen in parallelstand in 2 riemen met bewegingshulp**

T.1 Alle onderdelen in parallelstand

Voorbeeld:

T.1.a Parallelstand stand in 2 riemen met handen aan de dwarsgrepen.

T.1.b Parallelstand stand éénarmig in 2 riemen met een hand aan de dwarsgreep en de andere arm in de zij.

T.1.c Parallelstand in 2 riemen met de handen in bovengreep aan de voorste hoepelgreep.

T.1.d Parallelstand in 2 riemen éénarmig met de hand in bovengreep aan de voorste hoepelgreep.

T.1.e Parallelstand in 1 riem met 1 been opgespreid bij de spreidsport

##### **8.2.1.2 Elementverbindingen in 2 riemen met bewegingshulp**

T.2 Element verbinding van 2 varianten van de parallelstand.

T.3 Alle bruggen in 1 radomwenteling + T1 element

T.4 Alle dwarsstand in 1 rad omwenteling + T1 element

Voorbeeld:

T.4a Alle varianten van de ligsteun + T1 element

T.4b Alle varianten van de schroefstand + T1 element

##### **8.2.1.3 Onderdelen zonder riemen met bewegingshulp**

T.5 Alle onderdelen zonder riemen die geen B / C of D waarde hebben

Voorbeeld:

T.5a: RO 1: parallelstand zonder riemen

RO 2: parallelstand zonder riemen

T.5b: RO 1: parallelstand in staghouding zonder riemen

RO 2: parallelstand in staghouding zonder riemen

T.5c: RO 1: parallelstand met een been opgespreid zonder riemen

RO 2: parallelstand met een been opgespreid zonder riemen

##### **8.2.1.4 Onderdelen met elementverbindingen met bewegingshulp**

T.6 Elementverbinding van 2 varianten van de parallelstand

Voorbeeld:

T.6a: RO 1: parallelstand in 2 riemen met handen aan de dwarsgrepen

RO.2: parallelstand in 1 riem met handen aan de dwarsgrepen

T.6b: RO.1: parallelstand in 1 riem met handen aan de dwarsgrepen

RO.2: parallelstand zonder riemen met de handen aan de dwarsgrepen

T.6c: RO 1: parallelstand in 2 riemen met handen aan de dwarsgrepen

RO.2: parallelstand zonder riemen met de handen aan de dwarsgrepen

### **8.2.1.5 Vrije vluchten met bewegingshulp**

T.7 Alle vrije vluchten in 1 radomwenteling + T1 element

Voorbeeld:

T.7a: RO 1: vrije vlucht in parallelstand

RO 2: parallelstand

T.7b: RO 1: vrije vlucht in dwarsstand voorover

RO 2: parallelstand

## **T - onderdelen in de kleine spiraal**

### **8.2.2.1 Basisonderdelen met bewegingshulp**

T.20 Alle onderdelen in kleine spiraal

Voorbeeld:

T.20a Parallelstand in twee riemen

T.20b Parallelstand in één riem met zijwaarts opspreiden

### **8.2.2.2 Decentrale onderdelen in de kleine spiraal met bewegingshulp**

Alle elementen die zelf geen B, C of D waarde heeft

T.21 Diepe/lage parallelstand spreidhoekstand twee-armig op de onderste hoepel

### **8.2.2.3 Onderdelen met hulp-/leersituaties**

T.30 Buiten het rad het rad in kleine spiraal houden 6 rondes

T.31 Binnen het rad het rad in kleine spiraal houden 6 rondes met de handen aan de dwarsgrepen in hurk houding en rad tot stand zetten vanuit de beweging van het rad.

## **T - uitsprongen**

T.40 Streksprong naar voren



## ■ A – Onderdelen spiralen

### 8.3.1 A - onderdelen in de grote spiraal

#### Centrale onderdelen

##### 8.3.1.1 Onderdelen in parallelstand in 2 riemen

A.1 Alle onderdelen in parallelstand

Voorbeeld:

A.1a: Parallelstand stand in 2 riemen met handen aan de dwarsgrepen

A.1b: Parallelstand stand éénarmig in 2 riemen met een hand aan de dwarsgreep en de andere arm in de zij

A.1c: Parallelstand in 2 riemen met de handen in bovengreep aan de voorste hoepelgreep

A.1d: Parallelstand in 2 riemen éénarmig met de hand in bovengreep aan de voorste hoepelgreep

A.1e: Parallelstand in 1 riem met 1 been opgespreid bij de spreidsport

##### 8.3.1.2 Element verbindingen in 2 riemen

A.2 Elementverbinding van 2 varianten van de parallelstand

A.3 Alle bruggen in 1 radomwenteling + A1 element

A.4 Alle dwarsstand in 1 rad omwenteling + A1 element

Voorbeeld:

A.4a Alle varianten van de ligsteun + A1 element

A.4b Alle varianten van de schroefstand + A1 element

##### 8.3.1.3 Onderdelen zonder riemen

A.5 Alle onderdelen zonder riemen die geen B / C of D waarde hebben

Voorbeeld:

A.5a: RO 1: parallelstand zonder riemen

RO 2: parallelstand zonder riemen

A.5b: RO 1: parallelstand in staghouding zonder riemen

RO 2: parallelstand in staghouding zonder riemen

A.5c: RO 1: parallelstand met een been opgespreid zonder riemen

RO 2: parallelstand met een been opgespreid zonder riemen

##### 8.3.1.4 Onderdelen met elementverbindingen

A.6 Elementverbinding van 2 varianten van de parallelstand

Voorbeeld:

A.6a: RO 1: parallelstand in 2 riemen met handen aan de dwarsgrepen

RO.2: parallelstand in 1 riem met handen aan de dwarsgrepen

A.6b: RO.1: parallelstand in 1 riem met handen aan de dwarsgrepen

RO.2: parallelstand zonder riemen met de handen aan de dwarsgrepen

A.6c: RO 1: parallelstand in 2 riemen met handen aan de dwarsgrepen

RO.2: parallelstand zonder riemen met de handen aan de dwarsgrepen

### **8.3.1.5 Vrije vluchten**

- A.7 Alle vrije vluchten in 1 radomwenteling + A1 element  
Voorbeeld:  
A.7a: RO 1: vrije vlucht in parallelstand  
RO 2: parallelstand  
A.7b: RO 1: vrije vlucht in dwarsstand voorover  
RO 2: parallelstand

### **8.3.2 A – onderdelen in de kleine spiraal**

#### **8.3.2.1 Basis onderdelen**

- A.20 Alle onderdelen in kleine spiraal  
Voorbeeld:  
A.20a Parallelstand in twee riemen  
A.20b Parallelstand in één riem met zijwaarts opspreiden

#### **8.3.2.2. Decentrale onderdelen in de kleine spiraal**

Alle elementen die zelf geen B, C of D waarde heeft

- A.21 Diepe/lage parallelstand spreidhoekstand twee-armig op de onderste hoepel

#### **8.3.3 A - uitsprongen**

- A.30a Ondersprong vanuit parallelstand  
  
A.30b Ondersprong vanuit parallelstand met halve draai

## **B - onderdelen spiralen**

### **8.4.1 B - onderdelen in de grote spiraal** **Centrale onderdelen in de grote spiraal**

#### Basisonderdelen

##### **8.4.1.1 Basisonderdelen in riemen**

B 1a: Alle onderdelen in dwarsstand

Voorbeeld:

B 1a.1) Ligsteun (alle varianten)

B 1a.2) Schroefstand (alle varianten)

B 1b: Alle ruglings geturnde basiselementen

Voorbeeld:

B 1b.1) Parallelstand ruglings geturnd

Uitvoering: Voetdruktechniek en trapezehang toegestaan

B 1b.2) Schroefstand voorwaarts ruglings geturnd

Uitvoering: Een combinatie van voetdruktechniek en trapezehang is toegestaan.

B 1b.3) Parallelstand met zijwaarts opspreiden ruglings geturnd.

Uitvoering: Voetplaatsing van het spreidbeen: de gehele sport is standzone.

##### **8.4.1.2 Basisonderdelen zonder riemen**

B 2a: Zijspagaat (=Parallelstand op de spreidsporten)

Uitvoering: Zijspagaat wordt gedefinieerd als parallelstand op de spreidsporten resp. op de hoepels met contact met de overeenkomstige spreidsport, dat betekent de voet/teen sluit direct aan de spreidsport aan (tot 10cm afwijking = erkend!)

Greepsoort/greepzone: ondergreep aan de dwarsgrepen

Gehalte: Variaties op de standzone – ook als de hoek van de benen 180° of bijna 180° bedraagt – worden niet als zijspagaat erkend. In dat geval wordt het onderdeel als parallelstand zonder riemen met spreidvariant met het overeenkomstige gehalte erkend.

B 2b: Schroefstand zonder riemen

Gehalte: Alleen bij een echte schroefstand (de tegenarm van de voorste voet pakt de voorste sportgreep, overeenkomstig daarbij de achterste arm en het achterste been)

##### **8.4.1.3 Bruggen met en zonder riemen**

B 3a: Alle bruggen (met riemen)

Voorbeeld:

B 3a.1) Kleine brug (alle varianten)

B 3a.2) Schroefbrug (alle varianten)

Gehalte: Alleen bij een echte schroefbrug (de tegenarm van de voorste voet pakt de voorste sportgreep, overeenkomstig daarbij de achterste arm en het achterste been)

B 3a.3) Parallelbrug ruglings geturnd (alle varianten in riemen)

B 3b: Alle bruggen zonder riemen met spreidstand op de onderste hoepel resp. de raddwarsverbindingen.

Voorbeeld:

B 3b.1) Brug achterwaarts met spreidstand op de onderste hoepel midden tussen de planksporten en spreidsport (in en tegen de rolrichting) aan de sportgrepen

B 3b.2) Spagaatbrug voorwaarts

Uitvoering: De spagaat wordt gedefinieerd als stand op de spreidsporten resp. op de hoepels met contact met de overeenkomstige spreidsport, dat betekent de voet/teen sluit direct aan de spreidsport aan (tot 10cm afwijking = erkend!)

Greepsoort/greepzone: buitengreep aan de hoepelgrepen

Gehalte: Variaties op de standzone – ook als de hoek van de benen 180° of bijna 180° bedraagt – worden niet als spagaat erkend. In dat geval wordt het onderdeel als brug zonder riemen erkend.

#### 8.4.1.4 Vrije vluchten

B.4: Alle vrije vluchten

Voorbeeld:

B 4a.1) Vrije vlucht in parallelstand

B 4a.2) Vrije vlucht (alle varianten)

#### 8.4.1.5 Onderdelen met elementverbindingen met buck voorwaarts

B5a: Alle onderdelen met elementverbindingen met buck voorwaarts en A-element of B-element

Voorbeeld:

B5a.1) RO 1: Van vrije vlucht voorwaarts over de buck voorwaarts in de vrije vlucht

voorwaarts

RO 2: Parallelstand

B5a.2) RO 1: Ligsteun voorwaarts

RO 2: Van vrije vlucht voorwaarts over de buck voorwaarts in de vrije vlucht

voorwaarts

De buck kan in de eerste of tweede radomwenteling van het onderdeel met elementverbinding geturnd worden.

Ideale uitvoering van de buck: De handen gesloten vrij ter hoogte van de voorste voet. "Neus aan de knie", de hoek tussen het bovenlichaam en het voorste been nagenoeg gesloten (de buik tegen het bovenbeen van het voorste been)

Ideale uitvoering van de radloopzone bij onderdelen met buck:

- Buck voorwaarts: Bij elementverbindingen met buck voorwaarts wordt de buck pas ingezet als de voorste greepsport bij de grond is. De buck moet

beëindigd zijn (= het lichaam weer gestrekt), als het gebied in het midden tussen de achterste spreidsport en het achterste plankje bij de grond is.

Geen erkenning van de buck:

Buck voorwaarts: De hoek tussen het bovenlichaam en het voorste been is groter dan 80°

Buck voorwaarts: De buck wordt pas nadat de achterste dwarsgreep bij de grond is ingezet en pas beëindigd als het voorste plankje bij de grond is.

Berekening bij het niet erkennen van de buck:

- Gehaltejury: Wordt een onderdeel met buck niet erkend op grond van bovengenoemde fouten, dan wordt de radomwenteling als vrije vlucht gewaardeerd. Het gehalte van het gehele onderdeel wordt in combinatie met de waarde van de tweede radomwenteling gegeven.

- Uitvoeringsjury: de uitvoeringsjury geeft aftrek voor de heupbuiging, armbeweging en/of het zich niet houden aan de radloopzone.

Fouten van het hoofd en de hand(en) worden als kleine aftrek gerekend en zijn niet relevant voor de erkenning van de buck.

#### 8.4.1.6 Onderdelen met elementverbindingen

B 6a: Alle onderdelen met elementverbindingen waarbij elk element al een B-onderdeel is

Voorbeeld:

B 6a.1) RO 1: Vrije vlucht voorwaarts

RO 2: Vrije vlucht in parallelstand

B 6a.2) RO 1: Eenarmige ligsteun achterwaarts

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

RO 2: Eenarmige ligsteun voorwaarts

B 6a.3) RO 1: Parallelstand ruglings geturnd

RO 2: Parallelstand met zijwaarts opspreiden, ruglings geturnd

B 6a.4) RO 1: Spagaat achterwaarts

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

RO 2: Spagaat voorwaarts

B 6b: Alle onderdelen met elementverbinding met een decentraal element.

Uitvoering: In het geval van een grote aftrek bij de overgang van het decentrale element naar het centrale element (= het aanraken van de vloer om een val te voorkomen en het op twee hoepels komen) geldt onderstaande voor gehalte en uitvoering.

Voorbeeld:

B 6b.1) RO 1: Parallelstand (in de riemen)

RO 2: Parallel hoekhang/ hurkhang

Gehalte: Erkend als B-onderdeel als het decentrale element in de tweede radomwenteling geturnd wordt. In dit geval wordt de aftrek, die in dit (erkende) onderdeel opgetreden is, onafhankelijk van de grote aftrek geteld, die bij de overgang naar het volgende onderdeel plaats vindt en daarbij aanvullend afgetrokken.

B 6b.2) RO 1: Parallel spreid hoekhang

RO 2: Parallelstand (zonder riemen)

Gehalte: Geen erkenning als het decentrale element in de eerste radomwenteling geturnd wordt. De grote aftrek geldt voor het geturnde onderdeel, geen verdere aftrek.

B 6c: Alle onderdelen met elementverbinding met een radomwenteling sportenloop met hele draai.

Voorbeeld:

B 6c.1) RO 1: Sportenloop met hele draai.

RO 2: Parallelstand zonder riemen

B 6d: Alle onderdelen met gelopen handenstand

Gehalte: Andere eindposities worden erkend (bijv. in de grote brug op beide hoepels)

Voorbeeld:

B 6d.1) RO 1: Parallelstand met zijwaarts opspreiden zonder riemen (ompakken)

RO 2: Handenstand (= van hoekstand op de onderste hoepel bij de spreidsport met greep aan de hoepelgrepen voorwaarts (gelopen/ de voeten één voor één plaatsen) in de grote brug op de onderste hoepel tussen het achterste plankje en de onderste spreidsport voorwaarts)

B 6e: Alle onderdelen met "overslag achterwaarts"

Voorbeeld:

B 6e.1) RO 1: "Overslag achterwaarts" (=van de brug op de onderste hoepel tussen het achterste plankje en onderste spreidsport aan de hoepelgrepen achterwaarts (gelopen/ de voeten één voor één plaatsen) in de hoekstand op de onderste hoepel tussen het voorste plankje en voorste spreidsport aan de hoepelgrepen achterwaarts)

RO 2: Parallelstand

Gehalte: Alle varianten worden erkend.

#### **8.4.1.7 Onderdelen met richtingswissel als overgang.**

B 7a: Alle A-onderdelen (ook: onderdelen met elementverbinding met A-waarde) met varianten van richtingswissels (geen kantelwissel) aan het begin of na één radomwenteling

Voorbeeld:

B 7a.1) (Vrije dubbele richtingswissel)

Parallelstand

B 7a.2) RO 1: Parallelstand zonder riemen

richtingswissel

RO 2: Parallelstand zonder riemen

Gehalte:

- Geen erkenning, als het rad tijdens de richtingswissel kort op beide hoepels komt. Dan wordt alleen het gehalte van het geturnde onderdeel gerekend.

- Geen erkenning als er meer dan 3 richtingswissels tijdens de overgang plaats vinden. Dan wordt alleen het gehalte van het geturnde onderdeel gerekend.

B 7b: Onderdelen (ook onderdelen met elementverbinding) met willekeurig voorafgaand een kantelwissel of een variant van de overstapkantelwissel [NB: Uitzonderingen: elementen die al als C- of D-element gedefinieerd zijn] Opmerking: De kantelwissel (in riemen) en de overstapkantelwissel mag alleen in het begin van een onderdeel geturnd worden.

- Geen erkenning als er meer dan 3 richtingswissels tijdens de overgang plaats vinden. Dan wordt alleen het gehalte van het geturnde onderdeel gerekend.

Voorbeeld:

B 7b.1) (Kantel- en richtingswissel)  
Schroefstand achterwaarts ruglings geturnd.

B 7b.2) (Overstapkantelwissel)  
Parallelstand zonder riemen

B 7b.3) [voorafgaande onderdeel: Parallelstand ruglings geturnd]  
(Kantel- en richtingswissel)  
Parallelstand

B 7c: Overstapkantelwissel uit een voorafgaande brug op de onderste hoepel (schredenstand) aan de hoepelgrepen (ook eenarmig) zonder riemen met willekeurig navolgende onderdeel.

Voorbeeld:

[Voorafgaande onderdeel: brug op de onderste hoepel (willekeurige schredenstand) aan de hoepelgrepen zonder riemen]

B 7c.1) (Overstapkantelwissel, ompakken)  
RO 1: Parallelstand met zijwaarts opspreiden  
RO 2: Parallelstand

Berekening: Bij de voorafgaande brug kunnen de voeten in schredenstand op een willekeurige plaats op de hoepels tussen de plankjes en volgende bovenste spreidsport staan. (de voorste voet staat tussen het voorste plankje en voorste spreidsport en de achterste voet staat tussen het achterste plankje en achterste spreidsport). De overstapkantelwissel waardeert het navolgende onderdeel op tot een B-onderdeel.

Gehalte:

- Geen erkenning, als het rad tijdens de richtingswissel kort op beide hoepels komt resp. een meervoudig aankantelen nodig is. Ongeacht op welk punt van de richtingswissel het rad op beide hoepels komt. Dan wordt alleen het gehalte van het geturnde onderdeel gerekend.

## **8.4.2 B - onderdelen in de kleine spiraal**

### **8.4.2.1 Centrale onderdelen in de kleine spiraal**

B 20a: Alle onderdelen behalve parallelstand en parallelstand met opspreiden (dat betekent in riemen)



Opmerking: Parallelstand met het rondzwaaien van het been en parallelstand zonder riemen met het rondzwaaien van het been (of andere varianten) zijn geen onderdelen, maar overgangen naar de verticale spiraal.

Voorbeeld:

B 20a.1) Parallelstand in 1 riem met zijwaarts opspreiden eenarmig

B 20a.2) Parallelstand met voor opspreiden op de onderste hoepelgreep in 1 riem of zonder riemen

B 20a.3) Parallelstand zonder riemen (alle varianten)

B 20a.4) Parallelstand op de spreidsport (hoepel bij de spreidsport) met bovengreep aan de bovenste hoepelgreep en sportgreep in rolrichting

B 20a.5) Parallelstand zonder riemen met kruislings opspreiden tegen de rolrichting

Houding B20.5: De voet in de rolrichting wordt op de spreidsport resp. de hoepel tegen de rolrichting neergezet. De handen pakken de dwarsgrepen resp. de hoepels bij de dwarsgrepen.

Erkenning: Het buigen van het been tijdens deze kleine spiraal wordt eventueel afgetrokken als uitvoeringsfouten, het heeft geen effect op de erkenning van het onderdeel

#### **8.4.2.2 Decentrale onderdelen in de kleine spiraal**

B 21a: Alle onderdelen behalve diepe parallel spreidhoekstand

Gehalte: Diepe parallel spreidhoekstand = A-onderdeel

Voorbeeld:

B 21a.1) Diepe parallel spreidhoekstand eenarmig

Standzone: De voeten bevinden zich op de onderste hoepel, hoek van de benen groter dan 70°. Het onderdeel kan op verschillende plaatsen van het rad geturnd worden.

Greepsoort/greepzone: De ene hand pakt in bovengreep centraal ten opzichte van de voeten aan de bovenste hoepel of aan de bovenste hoepelgreep. De vrije arm bevindt zich in zijhouding resp. voorhooghouding.

Lichaamspositie: Het lichaamsswaartepunt bevindt zich ongeveer ter hoogte van een denkbeeldig vlak gevormd door beide hoepels (= bovenste en onderste hoepel)

De arm aan de hoepel blijft grotendeels gestrekt. De radbeweging vindt plaats door verplaatsing van het lichaamsgewicht op de voeten en trek in de schouders. Het hoofd is in het verlengde van de wervelkolom.

B 21a.2) Diepe parallelhoekstand

Standzone: De voeten bevinden zich in gesloten stand op de onderste hoepel, resp. de onderste hoepelgreep. Het onderdeel kan op verschillende plaatsen van het rad geturnd worden.

Greepsoort/greepzone: De handen pakken in bovengreep minstens schouderbreed aan de bovenste hoepel.

Lichaamspositie: Het lichaamsswaartepunt bevindt zich ongeveer ter hoogte van een denkbeeldig vlak gevormd door beide hoepels (= bovenste en onderste hoepel)

De armen aan de hoepels blijven grotendeels gestrekt. De radbeweging vindt overwegend door trek in de schouders. Het hoofd is in het verlengde van de wervelkolom.

### 8.4.2.3 Onderdelen met bijzondere overgangen

B 22a: (Wissel zonder riemen – ook vrij – of overstapkantelwissel en eventueel achteroverkantelen, draaien en verdere positiewissel van de voeten en handen.

Diepe parallel spreidhoekstand

Gehalte: Er zijn een veelvoud van wisselvarianties (vrij, met ompakken, overstapkantelwissel enz.) in samenhang met verdere draaien en positiewissels van de handen en voeten, die direct in de diepe parallel spreidhoekstand voeren.

Berekening: Het laatste onderdeel in de grote spiraal wordt overeenkomstig gerekend, De aansluitende overgang met wisselvariant waardeert de diepe parallel spreidhoekstand op tot een B-onderdeel.

Uitvoering: Het afglijden (en daarmee ook de in dit geval geturnde wisselvariant) is een eigen eenheid, dat betekent dat de uitvoeringsjury aftrek kan geven, die in deze eenheid optreden, onafhankelijk van de navolgende diepe parallel spreidhoekstand. Aftrek die alleen de diepe parallel spreidhoekstand betreffen worden extra afgetrokken.

B 22a.1) (Richtingswissel zonder riemen of overstapkantelwissel, achteroverkantelen)

Diepe parallel spreidhoekstand

Uitvoering: De overstapkantelwissel vindt plaats aansluitend aan het laatste onderdeel in de grote spiraal. De turner voert direct daarna een achteroverkantelen uit waarbij de voeten in een parallel spreidpositie gebracht worden. Gelijktijdig pakken de handen de bovenste hoepel, hierdoor vindt het afglijden in de diepe parallel spreidhoekstand plaats.

B 22a.2) (1/2<sup>e</sup> draai en zijwaarts spreiden van de voet in rolrichting, richtingswissel in spreidstand met greep van de hand in de nieuwe rolrichting aan de bovenste hoepel)

Diepe parallel spreidhoekstand

Uitvoering: De 1/2<sup>e</sup> draai en het zijwaarts spreiden van de voet in rolrichting vindt plaats aansluitend aan het laatste onderdeel in de grote spiraal. Bij de 1/2<sup>e</sup> draai worden kortstondig de handen losgelaten. De turner buigt het been in de nieuwe rolrichting sterk, waardoor de radsnelheid afgeremd wordt en het rad op een nulpunt gebracht wordt. Gelijktijdig pakt de hand in de nieuwe rolrichting de hoepel. Door krachtig strekken van het been vindt de richtingswissel van het rad plaats, de tweede hand pakt de bovenste hoepel en het afglijden in de diepe parallel spreidhoekstand vindt plaats.

B 22a.3) (Vrije richtingswissel zonder riemen, 1/2<sup>e</sup> draai)

Diepe parallel spreidhoekstand

Uitvoering: Er wordt geturnd vanuit de parallelstand zonder riemen, de voet tegen de rolrichting spreid op de hoepel op, vrije enkelvoudige richtingswissel, 1/2<sup>e</sup> draai (handen pakken de bovenste hoepel), diepe parallel spreidhoekstand

## ■ C- ONDERDELEN IN HET SPIRAALTURNEN

### 8.5.1 C - onderdelen in de grote spiraal

#### Centrale onderdelen in de grote spiraal

##### 8.5.1.1. Bruggen

C 1a: Eenarmige brug zonder riemen (alle varianten)

**Voor alle variaties:** Gehalte: Pakt de vrije hand voor de  $\frac{3}{4}$  van het onderdeel geturnd is, wordt dat deel als brug zonder riemen met overeenkomstige waarde (B-onderdeel, zie B3b) gerekend.

Voorbeeld:

C 1a.1) Brug in schredentand op de onderste hoepel midden tussen plankje en spreidsport in rolrichting en plankje en spreidsport tegen de rolrichting aan de onderste hoepelgreep eenarmig voorwaarts

C 1a.2) Spagaat eenarmig voorwaarts

Uitvoering: De spagaat wordt gedefinieerd als stand op de spreidsporten resp. op de hoepels met contact met de overeenkomstige spreidsport, dat betekent de voet/teen sluit direct aan de spreidsport aan (tot 10cm afwijking = erkend!)

Greepsoort/greepzone: buitengreep aan de onderste hoepelgrepen

Gehalte: Variaties op de standzone – ook als de hoek van de benen  $180^\circ$  of bijna  $180^\circ$  bedraagt – worden niet als spagaat erkend. In dat geval wordt het onderdeel als brug zonder riemen erkend met overeenkomstige waarde (B-onderdeel, zie B3b) gerekend

C 1b: Parallelbrug ruglings geturnd zonder riemen (alle spreidvarianten)

Voorbeeld:

C1b.1) Parallelbrug ruglings geturnd zonder riemen

Standzone: beide voeten in gesloten stand op de onderste hoepel midden tussen de plankjes.

Greepsoort/greepzone: bovengreep aan de sportgrepen.

Techniek: Het lichaam bevindt zich in een brughouding. Rechtop geturnd worden de armen over en weer gebogen (trekken van de armen), ondersteboven geturnd zijn beide armen kortstondig gestrekt. Het hoofd bevindt zich in het verlengde van de wervelkolom. Wanneer de turner rechtop komt, wordt de brughouding vanwege het trekken van de armen nagenoeg los gelaten.

C 1b 2) Parallelbrug ruglings geturnd met variatie van de stand- resp. greepzone (bijv. Parallelbrug ruglings geturnd zonder riemen op de hoepel tussen het onderste plankje en de onderste spreidsport aan de sportgreep en aan de bovenste spreidsport).

Uitvoering: Bij dit onderdeel gaat het om een variant waarbij alleen de stand- resp. greepzone veranderd wordt. Wordt later in de vrije oefening een andere variant van de parallelbrug ruggelings geturnd zonder riemen als C-onderdeel geturnd, dan gaat het om een herhaling. Dat geldt overeenkomstig voor eenbenig geturnde variaties (bijv. met de voet naast de knie). (Zie herhalingen).

C 1b.3) Parallelbrug met zijwaarts opspreiden ruglings geturnd zonder riemen.

Uitvoering: De voet in rolrichting wordt op de spreidsport in rolrichting resp. op de onderste hoepel bij de spreidsport in rolrichting geplaatst

Gehalte: Voor het zijwaarts opspreiden geldt de 10 cm zone boven resp. onder de betreffende spreidsport. Als de standzone van het spreidbeen niet overeenkomt met bereik van de tolerantie: C1b.1 met gespreide benen (eventueel herhaling).

## Elementverbindingen

### 8.5.1.2 Onderdelen met elementverbindingen met buck achterwaarts

- C2a: Alle onderdelen met elementverbindingen met buck achterwaarts en A-element.
- De buck kan in de eerste of tweede radomwenteling van het onderdeel met elementverbinding geturnd worden.
- Ideale uitvoering van de buck: De handen gesloten vrij ter hoogte van de voorste voet. "Neus aan de knie", de hoek tussen het bovenlichaam en het voorste been nagenoeg gesloten (de buik tegen het bovenbeen van het voorste been)
- Ideale uitvoering van de radloopzone bij onderdelen met buck:
- Buck achterwaarts: Bij elementverbindingen met buck achterwaarts wordt de buck pas ingezet als de achterste spreidsport bij de grond is. De buck moet beëindigd zijn (= het lichaam weer gestrekt), uiterlijk als de voorste greepsport bij de grond is.
- Erkenning: Het afzetten of steunen met een hand op de grond om een val te vermijden wordt als uitvoeringsaftrek gerekend (0,5 punt). Dit heeft echter geen invloed op de erkenning van het onderdeel (In tegenstelling tot de kleine aftrek voor: De handen raken de grond)
- Geen erkenning van de buck:
- Buck achterwaarts: De hoek tussen het bovenlichaam en het voorste been is groter dan 80°
- Berekening bij het niet erkennen van de buck:
- Gehaltejury: Wordt een onderdeel met buck niet erkend op grond van bovengenoemde fouten, dan wordt de radomwenteling als vrije vlucht gewaardeerd. Het gehalte van het gehele onderdeel wordt in combinatie met de waarde van de tweede radomwenteling gegeven.
  - Uitvoeringsjury: de uitvoeringsjury geeft aftrek voor de heupbuiging, armbeweging en/of het zich niet houden aan de radloopzone. Fouten van het hoofd en de hand(en) worden als kleine aftrek gerekend en zijn niet relevant voor het wel of niet erkennen van de buck.
- Voorbeeld:
- C 2a.1a) RO 1: Van vrije vlucht achterwaarts over de buck achterwaarts in de vrije vlucht achterwaarts  
RO 2: Parallelstand
- C 2a.2): RO 1: Parallelstand eenarmig.  
RO 2: Van vrije vlucht achterwaarts over de buck achterwaarts in de vrije vlucht achterwaarts

### 8.5.1.3 Onderdelen met elementverbindingen in twee riemen

- C 3a: Alle onderdelen met een dubbele draai (= tweemaal 1/2e draai)
- Voorbeeld:
- C 3a.1) RO 1: Van de schroefstand voorwaarts (onderdoordraaien) in de schroefstand achterwaarts (Onderdoordraaien)

RO 2: Ligsteun éénarmig voorwaarts  
Gehalte: als minstens één voet gedraaid wordt.

#### 8.5.1.4 Onderdelen met elementverbindingen in een riem

C 4a: Alle onderdelen met elementverbindingen met  $\frac{1}{2}$  draai in één riem en positiewissel van de handen en armen

Voorbeeld:

- C 4a.1) RO 1: Schroefbrug op het voorste plankje achterwaarts (onder de achterste arm doordraaien, ompakken)  
RO 2: Schroefbrug voorwaarts

#### 8.5.1.5 Onderdelen met elementverbindingen ruglings geturnd (in riemen)

C 5a: Alle ruglings geturnde onderdelen met  $\frac{1}{2}^e$  draai

Uitvoering: De  $\frac{1}{2}^e$  draai kan voor het onderdeel of na één RO plaats vinden.

Voorbeeld:

- C 5a.1) ( $\frac{1}{2}^e$  draai)  
Schroefstand achterwaarts ruglings geturnd
- C 5a.2) RO 1: Schroefstand achterwaarts ruglings geturnd (ompakken van de voorste hand in ellegreep)  
RO 2: Van de schroefstand achterwaarts ruglings geturnd (onder de voorste arm doordraaien) in de schroefstand voorwaarts ruglings geturnd.

#### 8.5.1.6 Onderdelen met elementverbindingen zonder riemen

C 6a: ( $\frac{1}{2}^e$  draai met ompakken resp. onderdoordraaien) Schroefstand zonder riemen ruglings geturnd

Uitvoering: De  $\frac{1}{2}^e$  draai kan voor het onderdeel of na één RO plaats vinden.

Gehalte: geen erkenning als de draai alleen door het wisselen van de voeten plaats vindt en de handen de grepen vast blijven houden (dan B-onderdeel, zie B2b).

- C 6a.1) RO 1: Schroefstand op de plankjes zonder riemen achterwaarts ruglings geturnd ( $\frac{1}{2}^e$  draai met ompakken)  
RO 2: Schroefstand op de plankjes voorwaarts ruglings geturnd.

C 6b: Alle onderdelen met elementverbindingen, waarbij elk element al een C-element is

**Voor alle variaties:** Gehalte: Pakt de vrije hand voor de  $\frac{3}{4}$  van het onderdeel geturnd is, wordt dat deel als brug zonder riemen met overeenkomstige waarde (B-onderdeel, zie B3b of B6a) gerekend.

Voorbeeld:

- C 6b.1) RO 1: Brug in schredenstand op de onderste hoepel midden tussen het plankje en de spreidsport de voorste voet staat tussen het voorste plankje en de voorste spreidsport en de achterste voet staat

tussen het achterste plankje en de (achterste spreidsport) aan de  
onderste hoepelgreep eenarmig voorwaarts  
(1/2 draai)

RO 2: Brug in schredenstand op de onderste hoepel tussen het  
plankje en de spreidsport aan de onderste hoepelgreep  
eenarmig achterwaarts



### 8.5.1.7 Onderdelen met bijzondere overgangen (in riemen)

De bijzondere overgangen kunnen als overgang voor het onderdeel of als overgang na een radomwenteling van het voorgaande onderdeel geturnd worden.

C 7a: Alle B-onderdelen (ook onderdelen met elementverbindingen met een B-waarde) met vrije **enkele** richtingswissel direct voor of direct na een geheel vrij geturnd element

Gehalte: Geen erkenning als het rad tijdens de richtingswissel kort op beide hoepels komt. Ongeacht op welk punt van de richtingswissel het rad op beide hoepels komt. Dan wordt het gehalte van het getoonde onderdeel berekend.

Voorbeelden van B-onderdelen met vrije enkele richtingswissel direct voor een geheel vrij geturnd element

C 7a.1) (Vrije richtingswissel)  
Vrije vlucht in parallelstand

C 7a.2) RO 1: Vrije vlucht in parallelstand  
(Vrije richtingswissel)  
RO 2: Schroefstand voorwaarts

Gehalte: Geen erkenning als tussen de vrije richtingswissel en het navolgende vrij geturnde element een wissel met pakken plaats vindt. Ongeacht of de vrije richtingswissel voor of na een richtingswissel met pakken plaats vindt. In dat geval kan de richtingswissel het navolgende onderdeel hoogstens tot een B-onderdeel opwaarderen (zie B7a), tenzij het gaat om een onderdeel resp. onderdeel met elementverbinding welke reeds een hoger gehalte heeft.

Gaat aan de vrije richtingswissel een richtingswissel met pakken vooraf, dan wordt het onderdeel als C-onderdeel erkend.

Geen erkenning als er een onderdeel met een A-onderdeel getoond wordt. In dat geval is het een B-onderdeel (Zie B7a)

### 8.5.1.8 Onderdelen met bijzondere overgangen (in en zonder riemen)

C 8a: Alle ruglings geturnde onderdelen met ruglings geturnde richtingswissel  
Uitvoering: De inzet van een ruglings geturnde richtingswissel volgt na een ruglings geturnd element. Ook na de ruglings geturnde richtingswissel wordt op dezelfde hoepel doorgeturnd, d.w.z. vindt een overkantelen plaats voor of na de ruglings geturnde richtingswissel, dan gaat het om een richtingswissel met overkantelen.

Gehalte: Geen erkenning als het rad tijdens de richtingswissels op beide hoepels komt. Ongeacht op welk punt van de richtingswissel het rad op beide hoepels komt. Dan wordt de waarde van het getoonde onderdeel berekend.

Voorbeeld:

C 8a.1) (Richtingswissel ruglings geturnd)  
Schroefstand achterwaarts, ruglings geturnd

C 8a.2) RO 1: Schroefstand voorwaarts ruglings geturnd  
(Richtingswissel ruglings geturnd, ompakken)  
RO 2: Parallelstand ruglings geturnd

C 8a.3) RO 1: Schroefstand voorwaarts zonder riemen rugwaarts geturnd  
(Richtingswissel ruglings geturnd

RO 2: Schroefstand achterwaarts ruglings geturnd

Uitvoering: Bij de variaties zonder riemen moet de plaatsing van de voeten na de richtingswissel behouden blijven.

Gehalte: Geen erkenning bij een wissel van de voeten (dan A-onderdeel)

### 8.5.1.9 Onderdelen met bijzondere overgangen (zonder riemen)

C 9a: Parallelstand zonder riemen met (1/1<sup>e</sup>) draai om de lengteas.

Voorbeeld:

C 9a.1) RO 1: Parallelstand zonder riemen  
(ompakken van een hand in de ellegreep, 1/1<sup>e</sup> draai met  
onderdoordraaien)  
RO 2: Parallelstand

Gehalte: Geen erkenning als het rad tijdens de 1/1<sup>e</sup> draai kort op beide hoepels komt (dan A-onderdeel).

### 8.5.1.10 Decentrale onderdelen in de grote spiraal

C 10 Alle decentrale onderdelen

Gehalte: Erkenning als C-onderdeel als het onderdeel voor 3/4<sup>e</sup> geturnd is, dat betekent kort op twee hoepels komen leidt niet noodzakelijk ertoe, dat het onderdeel niet erkend wordt (zie algemene voorschriften voor erkenning).

Komt het tot een grote aftrek bij het laten zakken van de benen na de tweede radomwenteling, dan wordt het onderdeel erkend.

Uitvoering: Komt het tot een grote aftrek bij het laten zakken van de benen na de tweede radomwenteling, dan wordt die aftrek, die bij dit (erkende) onderdeel ontstaan is, onafhankelijk van de grote aftrek berekend (dat betekent eventueel uitvoeringsaftrek + grote afrek voor de navolgende eenheid).

Voorbeeld:

C 10a.1) Parallelspreidhoekhang  
C 10a.2) Parallelhoek(hurk)hang

## 8.5.2 C - onderdelen in de kleine spiraal

### 8.5.2.1 Centrale onderdelen in de kleine spiraal op de onderste hoepel

C 20a: Diepe parallelbrug ruglings geturnd (alle varianten)

Voorbeeld:

C 20a.1) Diepe parallelbrug ruglings geturnd (in beide riemen)

Uitvoering: De turner bevindt zich in de diepe parallelbrug in de riemen ruglings geturnd en pakt aan de sportgrepen. Door de parallelpositie moeten de armen tijdens de gehele radomwenteling gestrekt zijn, om het lichaam in de brugpositie te houden. Gelijktijd vindt een zijwaartse zwaartepuntverplaatsing plaats, die op heup en schouderbeweging berust., waarbij de radhelften over en weer belast worden. Een duidelijk zichtbare geïsoleerde heupbeweging moet vermeden worden.

C 20a.2) Diepe parallelbrug zonder riemen ruglings geturnd

C 20b: Parallelstand met zijwaarts opspreiden, eenarmig, zonder riemen (= op de onderste hoepel)

Standzone: één voet staat midden tussen de plankjes op de onderste hoepel, de voet van het spreidbeen staat op de onderste hoepel, in het ideale geval heeft de voet contact met de spreidsport.

Greepsoort/greepzone: buitengreep van één hand aan een greepsport, de vrije arm wordt bij wijze van uitzondering niet op heuphoogte, maar in hooghouding gehouden.

Gehalte: Als de standzone en/of greepzone niet voldoen aan de beschreven grondhouding: Erkennen als B-onderdeel (Zie B20a)

Voor de erkenning als "zijwaarts opspreiden" geldt de 10 cm zone boven of onder de betreffende spreidsport. Voldoet de standzone van het spreidbeen niet aan het bereik van de tolerantie: Erkennen als B-onderdeel (Zie B20a)

C 20c: Diepe spagaat eenarmig (= Parallelstand met één been voor opspreiden op de onderste hoepelgreep eenarmig, zonder riemen)

Uitvoering: De diepe spagaat zonder riemen eenarmig wordt gedefinieerd met stand op de hoepel midden tussen de plankjes en voor opspreiden op de onderste hoepelgreep met bovengreep aan een sportgreep. De vrije arm wordt bij wijze van uitzondering niet op heuphoogte, maar in hooghouding gehouden.

Gehalte: Andere standvarianten worden als diepe spagaat erkend, wanneer de voorop gespreide voet geplaatst wordt overeenkomstig het midden van het bereik van de greepzones van de handen aan de bovenste hoepel.

Voldoet de standzone en/of greepzone niet aan de beschreven grondhouding: erkennen als B-onderdeel (Zie B20a)

C 20d: Diepe parallelspagaat (parallelstand op de spreidsporten)

Gehalte: De diepe parallelspagaat wordt gedefinieerd als parallelstand op de spreidsporten resp. op de hoepels in contact met de overeenkomstige spreidsport, dat betekent voet/ tenen sluiten direct aan de sportgrepen aan (tot 10 cm afwijking = erkenning!) met bovengreep aan de sportgrepen.

Varianten van de armhouding (bijv. greep van de handen aan de hoepels, aan de bovenste hoepel of aan de bovenste hoepelgreep) zijn geoorloofd, wordt echter binnen een oefening als herhaling (zie Herhaling van onderdelen in het spiralen) gerekend.  
Bij de diepe parallelsprong op de onderste hoepel is er geen variatie in standzone mogelijk.

- C 20e: Parallelstand met zijwaarts opspreiden met greep aan de onderste hoepel zonder riemen.  
Standzone: één voet staat midden tussen de plankjes op de onderste hoepel, de voet van het spreidbeen staat op de onderste hoepel, in het ideale geval heeft de voet contact met de spreidsport.  
Greepsoort en greepzone: de handen pakken de onderste hoepel tussen de hoepelgreep en overeenkomstige greepsport (in en tegen de rolrichting) in bovengreep.  
Gehalte: Voldoet de standzone en/of greepzone niet aan de beschreven grondhouding: erkennen als B-onderdeel (Zie B20a)  
 Voor de erkenning als "zijwaarts opspreiden" geldt de 10 cm zone boven of onder de betreffende spreidsport. Voldoet de standzone van het spreidbeen niet aan het bereik van de tolerantie: Erkennen als B-onderdeel (Zie B20a)
- C 20f: Parallelstand zonder riemen met kruislings opspreiden tegen de rolrichting éénarmig.  
Houding: De voet in de rolrichting wordt op de spreidsport resp. hoepel bij de spreidsport tegen de rolrichting gezet. In deze positie blijven beide benen gestrekt. De hand in rolrichting pakt de dwarsgreep resp. aan de hoepel bij de dwarsgreep. De hand tegen de rolrichting wordt losgelaten en in de zijhoog houding gebracht. Daardoor ontstaat een sterke draaiing van het bovenlichaam, zodat in de steunfase het schouderbereik van het bovenlichaam zich in een parallelpositie bevindt.  
Erkenning: Het buigen van het been tijdens deze kleine spiraal wordt eventueel als uitvoeringsfout afgetrokken, het heeft geen uitwerking op de erkenning van het onderdeel.  
 Voorbeeld:  
 C 20f.1) Parallelstand op de onderste hoepel (stand midden tussen de plankjes) met kruislings opspreiden tegen de rolrichting éénarmig (de hand in de rolrichting heeft vast).

### **8.5.2.2 Centrale onderdelen in de kleine spiraal op de bovenste hoepel**

- C 21a) Parallelstand op de bovenste hoepel (met gesloten benen)  
Standzone: Beide voeten staan in gesloten stand midden tussen de plankjes op de bovenste hoepel.  
Greepsoort en greepzone:  
 - De handen pakken de dwarsgrepen  
 - Greep aan de hoepel: elke hand moet tussen de hoepelgreep en de overeenkomstige dwarsgreep (in en tegen de rolrichting) in bovengreep pakken. In een ideale situatie is de positie van de handen tussen de hoepelgreep en de dwarsgreep symmetrisch ten opzichte van de hoepelgreep.  
Erkenning: De standzone en/of greepzone is niet in overeenstemming met de beschreven houding: erkennen als B-onderdeel (zie B20a).  
 Voor de erkenning van de gesloten stand geldt:  
 - Een afstand van maximaal 5 cm tussen de tenen wordt als een kleine aftrek gerekend

- Een opening tussen de hielen wordt als een kleine aftrek gerekend.

- C 21b: Parallelstand op de bovenste hoepel met zijwaarts opspreiden  
Standzone: één voet staat midden tussen de plankjes op de bovenste hoepel, de voet van het spreidbeen staat op de bovenste hoepel, in het ideale geval direct boven het punt waar de sport en de hoepel elkaar treffen  
Greepsoort/greepzone: Elke hand moet tussen de hoepelgreep en betreffende sportgreep (in en tegen de rolrichting) in bovengreep pakken. Daarbij is in het ideale geval de positie van de handen tussen de hoepelgreep en sportgreep symmetrisch ten opzichte van de hoepelgreep.  
Gehalte: Voldoet de standzone en/of greepzone niet aan de beschreven grondhouding: erkennen als B-onderdeel (Zie B20a)  
Voor de erkenning als "zijwaarts opspreiden" geldt de 10 cm zone boven of onder de betreffende spreidsport. Voldoet de standzone van het spreidbeen niet aan het bereik van de tolerantie: Erkennen als B-onderdeel (Zie B20a)
- C 21c: Diepe parallelsugaat op de bovenste hoepel  
Erkenning: De diepe parallelsugaat met stand op de bovenste hoepel wordt gedefinieerd als parallelstand op de spreidsporten direct boven de betreffende spreidsporten, d.w.z. een deel van de voet staat direct boven het punt, waar de spreidsport aangebracht is (tot 10 cm afwijking = erkenning!).  
Bij de diepe parallelsugaat op de bovenste hoepel zijn er geen variaties van de standzone mogelijk, maar bij de armhouding resp. greepzone (bijv. greep van de handen aan de dwarsgreep, aan de bovenste hoepel of aan de hoepelgreep) is geoorloofd. Ze worden echter binnen één vrije oefening als herhaling gezien (zie Herhalingen van onderdelen bij het spiralen).

### 8.5.2.3 Decentrale onderdelen in de kleine spiraal

- C 22a: Diepe zijwaartse spreid(hurk)stand ruglings op de onderste hoepel aan de bovenste hoepel.  
Houding: De turner bevindt zich in een zijwaartse spreid(hurk)stand op de onderste hoepel ruglings, de handen pakken ruglings aan de bovenste hoepel (dit onderdeel is op elk willekeurig punt van het rad mogelijk).  
Techniek: Door het heffen en laten zakken van het lichaamsswaartepunt in combinatie met het meer of minder buigen van de knieën wordt het rad in de kleine spiraal bewogen. Het buigen van de knieën is daarbij bestanddeel van de uitvoering van het onderdeel (geen aftrek voor houding). Het lichaamsswaartepunt komt steeds dicht bij de bovenste hoepel, zonder haar aan te raken.  
Erkenning: Het onderdeel kan maar eenmaal binnen een oefening als C-onderdeel erkent worden.  
Voorbeeld:  
C 22a.1) Diepe zijwaartse spreid(hurk)stand ruglings op de onderste hoepel bij de plankporten aan de bovenste hoepel bij de plankporten.

C 22b: Diepe parallel spreid hoekstand op de bovenste hoepel aan de bovenste hoepel

Houding: De turner bevindt zich in parallel spreidhoek stand op de bovenste hoepel, de handen pakken eveneens de bovenste hoepel. Het onderdeel is aan elk willekeurig punt van het rad mogelijk. De benen blijven tijdens het gehele onderdeel gestrekt. De armen kunnen de beweging van het rad door afwisselend buigen en strekken.

Erkenning: Het buigen van de benen tijdens deze kleine spiraal wordt eventueel afgetrokken, het heeft echter geen uitwerking op het erkennen van het onderdeel. Het onderdeel kan maar eenmaal binnen een oefening als C-onderdeel erkend worden.

Voorbeeld:

C 22b.1) Diepe parallel spreidhoek stand op de bovenste hoepel tussen de planksporten in en tegen de rolrichting aan de bovenste hoepel bij de planksporten.



#### 8.5.2.4 Onderdelen met bijzondere overgangen

De overgang waardeert het navolgende onderdeel in de kleine spiraal op tot een C-onderdeel

- C 23a: (Rad stil leggen in diepe parallel spreidhoekstand – ook eenarmig- op de onderste hoepel), parallel spreidhoekstand op de onderste hoepel (met wisseling van de richting in vergelijking met het voorgaande onderdeel)  
Uitvoering: Het onderdeel C23a moet altijd een variant zijn van de parallel spreidhoekstand die aan de oorspronkelijke draairichting voorafgaat. Het stilleggen van het rad moet plaats vinden in de positie van de diepe parallel spreidhoekstand – ook eenarmig – op de onderste hoepel. Het rad moet volledig stilliggen.  
Onmiddellijk daarna (= maximaal 1 seconde) zet de turner het rad weer in beweging, hij moet daarbij echter de draairichting in vergelijking met het voorgaande onderdeel veranderen.  
Berekening: De voorgaande parallel spreid hoekstand op de onderste hoepel wordt tot het stil leggen als A-onderdeel resp. B-onderdeel (eenarmige variant) gerekend. De parallel spreid hoekstand op de onderste hoepel, die na het stilleggen (met veranderde draairichting) geturnd wordt, wordt als C-onderdeel gerekend.  
Gehalte: Bij lang stilliggen (> 1 seconde) = kleine aftrek door de uitvoeringsjury – erkenning voor gehalte.  
Mislukkingen van het in beweging zetten van het rad = grote aftrek (plat gaan) door de uitvoeringsjury – geen erkenning voor gehalte.  
Lukt het in beweging zetten van het rad bij een tweede of derde poging, dan wordt hij als C-onderdeel erkend.  
Ontbreekt het voorafgaande onderdeel (variatie van de parallel spreidhoekstand) voor het plat gaan, dan wordt het navolgende onderdeel niet als C-onderdeel gerekend ( de wissel van draairichting is in dit geval niet meer duidelijk herkenbaar).

## ■ D – ONDERDELEN IN HET SPIRAALTURNEN

### 8.6.1 D - onderdelen in de grote spiraal

#### Centrale onderdelen in de grote spiraal

##### 8.6.1.1 Onderdelen met elementverbindingen met buck achterwaarts

D 1a: Alle onderdelen met elementverbindingen met buck achterwaarts en verdere B- element

Voorbeeld:

D 1a.1) RO 1: Van vrije vlucht achterwaarts over de buck achterwaarts in de vrijevlucht achterwaarts

RO 2: Vrije vlucht in parallelstand

D 1a.2) RO 1: Vrije vlucht achterwaarts

RO 2: Van vrije vlucht achterwaarts over de buck achterwaarts in de vrije vlucht achterwaarts

De buck achterwaarts kan in de eerste of tweede radomwenteling van het onderdeel met elementverbinding geturnd worden.

Ideale uitvoering van de buck: De handen gesloten vrij ter hoogte van de voorste voet. "Neus aan de knie", de hoek tussen het bovenlichaam en het voorste been nagenoeg gesloten (de buik tegen het bovenbeen van het voorste been)

Ideale uitvoering van de radloopzone bij onderdelen met buck achterwaarts:

- Buck achterwaarts: Bij elementverbindingen met buck achterwaarts wordt de buck pas ingezet als de achterste spreidsport bij de grond is. De buck moet beëindigd zijn (= het lichaam weer gestrekt), uiterlijk als de voorste greepsport bij de grond is.

Geen erkenning van de buck:

Buck voorwaarts en achterwaarts: De hoek tussen het bovenlichaam en het voorste been is groter dan 80°

Berekening bij het niet erkennen van de buck:

- Gehaltejury: Wordt een onderdeel met buck niet erkend op grond van bovengenoemde fouten, dan wordt de radomwenteling als vrije vlucht gewaardeerd. Het gehalte van het gehele onderdeel wordt in combinatie met de waarde van de tweede radomwenteling gegeven.

- Uitvoeringsjury: de uitvoeringsjury geeft aftrek voor de heupbuiging, armbeweging en/of het zich niet houden aan de radloopzone.

Fouten van het hoofd en de hand(en) worden als kleine aftrek gerekend en zijn niet relevant voor de erkenning van de buck.

##### 8.6.1.2 Onderdelen met 1/2<sup>e</sup> draai ruglings geturnd en richtingswissel ruglings geturnd

D 2a: Alle onderdelen met elementverbinding met 1/2<sup>e</sup> draai ruglings geturnd en richtingswissel ruglings geturnd

D 2a.1) RO 1: Van schroefstand achterwaarts ruglings geturnd (1/2<sup>e</sup> draai) in de schroefstand voorwaarts ruglings geturnd

(Richtingswissel ruglings geturnd)

RO 2: Schroefstand achterwaarts ruglings geturnd

D 2a.2) RO.1: Van schroefstand achterwaarts ruglings geturnd (1/2<sup>e</sup> draai) in de schroefstand voorwaarts ruglings geturnd

(Richtingswissel ruglings geturnde, ompakken)

RO 2: Parallelstand ruglings geturnd

Uitvoering: Beide elementen moeten binnen één onderdeel geturnd worden, dat betekent binnen twee elkaar opvolgende radomwentelingen.

Gehalte: Geen erkenning als het rad tijdens de richtingswissels kort op beide hoepels komt. Ongeacht op welk punt van de richtingswissel het rad op beide hoepels komt. Dan wordt de waarde van het getoonde onderdeel gerekend.

Noot: Worden de beide elementen (1/2<sup>e</sup> draai met navolgende richtingswissel ruglings geturnd) niet binnen één onderdeel geturnd, echter bijv. als overgang tussen twee onderdelen, dan worden beide onderdelen als C-onderdeel gerekend (zie C8a en C5a)

Dit onderdeel met elementverbinding kan alleen als D-onderdeel erkend worden, als ze in riemen geturnd wordt. Gelijkoortige varianten, die zonder riemen geturnd worden, worden niet als D-onderdeel erkend.

### 8.6.1.3 Onderdelen met bijzondere overgangen (in riemen)

D 3a: Alle B-onderdelen (ook onderdelen met elementverbinding met B-waarde) met vrije dubbele of vrije drievoudige richtingswissel.

Voorbeeld:

D 3a.1) (Vrije dubbele richtingswissel)

Vrije vlucht in parallelstand

D 3a.2) (Vrije dubbele richtingswissel, achterover kantelen)

Parallelstand ruglings geturnd

D 3a.3) RO 1: Vrije vlucht in parallelstand

(vrije dubbele richtingswissel)

RO 2: Ligsteun voorwaarts

D 3a.4) (Vrije drievoudige richtingswissel)

RO 1: Parallelstand

RO 2: Parallel hoekhang

Uitvoering: Bij de vrije dubbele of drievoudige richtingswissel moet de richtingswissel plaats vinden zonder tussendoor vastpakken van de handen of één hand.

De vrije dubbele of drievoudige richtingswissel kan voor een onderdeel plaats vinden of na de eerste radomwenteling van een element geturnd worden.

Gehalte:

- Geen erkenning als het rad tijdens de richtingswissels kort op beide hoepels komt. Ongeacht op welk punt van de richtingswissel het rad op beide hoepels komt. Zelfs als het rad alleen bij de eerste richtingswissel op beide hoepels komt en de tweede en derde richtingswissel op één hoepel geturnd wordt(en), dan wordt in dit geval de gezamenlijke richtingswissels niet erkend. Dan wordt de waarde van het getoonde onderdeel gerekend.

- Geen erkenning als aansluitend aan de vrije dubbele richtingswissel een richtingswissel met pakken geturnd wordt. Ongeacht of de vrije dubbele richtingswissel voor of na een richtingswissel met pakken plaats vindt. In dat geval kan de richtingswissel het navolgende onderdeel hoogstens tot een B-onderdeel opwaarderen (zie B7a), tenzij het gaat om een onderdeel resp. onderdeel met elementverbinding welke reeds een hoger gehalte heeft. Geen erkenning als er meer dan 3 richtingswissels tijdens de overgang plaats vinden. Dan wordt alleen het gehalte van het geturnde onderdeel gerekend.

D 3b: Alle B-onderdelen (ook: onderdelen met elementverbindingen met B-waarde) met een combinatie van een vrije dubbele richtingswissel en navolgende kantelwissel (in riemen)

D 3d.1) (vrije dubbele richtingswissel, kantelwissel)

Schroefstand achterwaarts ruglings geturnd

De wisselcombinatie kan alleen voor een onderdeel of onderdeel met elementverbinding plaats vinden.

Gehalte:

- Geen erkenning als het rad tijdens de dubbele richtingswissels kort op beide hoepels komt. Ongeacht op welk punt van de richtingswissel het rad op beide hoepels komt. Zelfs wanneer het rad alleen bij de eerste richtingswissel op beide hoepels komt en bij de tweede richtingswissel op één hoepel geturnd wordt, dan wordt in dat geval de gezamenlijke richtingswissels niet erkend.

-Geen erkenning als het rad tijdens d kantelwissel kort op beide hoepels rolt resp. een meervoudig aankantelen nodig is. Ongeacht op welk punt van de richtingswissel het rad op beide hoepels komt.

- Geen erkenning als er meer dan 3 richtingswissels tijdens de overgang plaats vinden.

In bovenstaande gevallen wordt alleen het gehalte van navolgende onderdeel gerekend.

#### **8.6.1.4 Onderdelen met elementverbindingen zonder riemen**

D 4a: Onderdeel met elementverbinding met gesprongen handenstand waarbij de gesprongen handenstand in de tweede radomwenteling geturnd wordt. (In tegenstelling van R4a)

Voorbeeld:

D 4a.1) RO 1: Parallelstand met zijwaarts opspreiden zonder riemen  
(Ompakken)

RO 2: Gesprongen handenstand (Vanuit hoekstand op de onderste hoepel bij de spreidsport met de handen aan de hoepelgrepen voorwaarts (gehurkt, gehoekt of gespreid) in grote brug op de onderste hoepel op het achterste plankje of tussen het achterste plankje en de achterste spreidsport voorwaarts

D 4a.2) RO 1: Spagaat voorwaarts

RO 2: Gesprongen handenstand (Vanuit hoekstand op de onderste hoepel bij de spreidsport met de handen aan de hoepelgrepen

voorwaarts (gehurkt, gehoekt of gespreid) in grote brug op de onderste hoepel op het achterste plankje of tussen het achterste plankje en de achterste spreidsport voorwaarts

Standzone bij de gesprongen handenstand:

- De voeten staan op de onderste hoepel bij de voorste spreidsport. Daarbij mogen de voeten op de onderste hoepel licht afwijkend naast of achter elkaar staan.
- Beide voeten worden na de afzet of op beide hoepels of op de onderste hoepels licht afwijkend naast of achter elkaar tussen het achterste plankje en de onderste spreidsport neergezet.

Erkenning:

- Beide benen moeten na de afzet kortstondig los zijn, anders is het de gelopen variant (Zie B6d)
- Beide voeten zich moeten na de landing duidelijk herkenbaar achter het achterste plankje bevinden, voordat de turner de plaatsing van de voeten veranderen mag om bijv. een onderdeel met spreidvarianten te turnen.
- Wanneer het rad bij of kort na de landing op beide hoepels, dan wordt het onderdeel erkend. De uitvoeringsjury berekend kleine aftrek, eventueel voor het navolgende onderdeel.
- Wordt het standvlak bij de landing gemist, dan wordt dit als een grote aftrek gezien. Het onderdeel kan niet worden erkend, daar de kernfase van de gesprongen handenstand (= afzet en landing) niet getoond wordt.

Gehalte:

Een eenbenige uitvoering van de handenstand is denkbaar, ook als dit onderdeel tot nu toe niet op een wedstrijd getoond is. Daarbij gelden de volgende beperkingen:

- Bij eenbenige afzet en eenbenige landing wordt de handenstand alleen als gesprongen handenstand erkend als de afzet en de landing met dezelfde voet plaats vinden. Het vrije been wordt meestal in staghouding gehouden en mag pas in een andere standpositie gebracht worden wanneer de turner na de afzet op de hoepels geland is.
- Zet de turner niet af met de voet waarop hij landt, dan wordt de getoonde variant van de handenstand gezien als een gelopen handenstand (Zie B6d).
- Hetzelfde geldt wanneer de turner eenbenig afzet en tweebeinig landt, waarbij hij met het vrije been de afzetbeweging in zet en ondersteunt, dat betekent wanneer het vrije been vóór resp. gelijktijdig met de afzet in de richting van de landingszone gezwaaid wordt (B-onderdeel).
- Omgekeerd is het geoorloofd om tweebeinig af te zetten en eenbenig te landen, waarbij in dit geval het vrije been zo lang vrij gehouden moet worden totdat de turner op de hoepel geland is.

D 4b: Onderdeel met elementverbinding met een radomwenteling spagaat éénarmig achterwaarts en een radomwenteling spagaat éénarmig voorwaarts

Voorbeeld:

D 4b.1) RO 1: Spagaatbrug eenarmig voorwaarts  
(1/2<sup>e</sup> draai)

RO 2: Spagaatbrug eenarmig achterwaarts

D 4b.2) RO 1: Spagaatbrug eenarmig achterwaarts  
(1/2<sup>e</sup> draai)

RO 2: Spagaatbrug eenarmig voorwaarts

Erkenning: De spagaat eenarmig wordt gedefinieerd als stand op de spreidsporten resp. op de hoepels met contact met de overeenkomstige spreidsport, dat betekent de voet/teen sluit direct aan de spreidsport aan (tot 10cm afwijking = erkend!)

Greepsoort/greepzone: buitengreep aan de onderste hoepelgrepen

Gehalte: Variaties op de standzone – ook als de hoek van de benen 180° of bijna 180° bedraagt – worden niet als spagaat erkend. In dat geval wordt het onderdeel als brug zonder riemen erkend met overeenkomstige waarde (B-onderdeel, zie B3b of B6a) gerekend.

Erkenning: De 1/2<sup>e</sup> draai moet binnen het bereik van de spreidsport tegen de rolrichting en de spreidsport in rolrichting plaats vinden. De uitvoering van de 1/2<sup>e</sup> draai is aan de turner.

Geen erkenning: wanneer beide handen de hoepelgrepen vast hebben buiten de geoorloofde overgangzone, in het bijzonder als de turner onderste boven geturnd beide handen aan de hoepelgrepen heeft (= kernfase van de beweging).

Voorbeelden van geen erkenning:

- De vrije hand wordt pas losgelaten als de spreidsport in rolrichting reeds duidelijk de grond gepasseerd heeft.
- De vrije hand pakt te vroeg vast, dat betekent dat de spreidsport duidelijk nog niet bij de grond is.

Gehalte bij geen erkenning: Het onderdeel wordt erkend als met beide handen vast (zie B6a).

### **8.6.1.5 Onderdelen en onderdelen met elementverbindingen met een bijzondere overgang zonder riemen**

D 5a: Spagaat kantel- en richtingswissel met willekeurige navolgend onderdeel of onderdeel met elementverbindingen in de grote spiraal

Of

Spagaat kantel- en richtingswissel, kantelwissel met willekeurige navolgend onderdeel of onderdeel met elementverbindingen in de grote spiraal

Uitvoering: Uitgangspositie voor de spagaat kantel- en richtingswissel is de spagaat voorwaarts resp. achterwaarts. Alleen uit deze uitgangspositie kan de kantel- en richtingswissel als spagaat kantel- en richtingswissel erkend worden.

De spagaat wordt gedefinieerd als stand op de spreidsporten resp. op de hoepels met contact met de overeenkomstige spreidsport, dat betekent de voet/teen sluit direct aan de spreidsport aan (tot 10cm afwijking = erkend!).

Greepsoort/greepzone: buitengreep aan de hoepelgrepen.

Berekening: voor alle varianten: Daar in het midden van een elementverbinding een overkantelen niet geoorloofd is, moet het element op de volgende manier berekend worden:

De spagaat kantel- en richtingswissel waardeert het navolgende onderdeel met D-onderdeel op, d.w.z. deze moet minstens twee radomwentelingen



omvatten, om erkend te worden. Het voorafgaande element (spagaat voorwaarts of achterwaarts) wordt afzonderlijk gewaardeerd. Dit geldt ook wanneer bijvoorbeeld een oneven aantal radomwentelingen geturnd wordt. In dat geval wordt de overeenkomstige aftrek door de uitvoeringsjury berekend.

Gehalte: Wordt de voet, die bij de spagaat kantel- en richtingswissel op de nieuwe rolhoepel geplaatst wordt, buiten de tolerantiezone van 20 cm onder de achterste spreidsport op de nieuwe rolhoepel geplaatst: geen erkenning als spagaat kantel- en richtingswissel, echter als een enkele kantel- en richtingswissel (B-onderdeel, zie B6b).

Uitzondering: In aansluiting op de spagaat kantel- en richtingswissel wordt direct minstens één radomwenteling in brug op de hoepels altijd midden tussen het plankje en de spreidsport aan de hoepelgrepen achterwaarts geturnd (zie D5a.3)

Vindt de kantel- en richtingswissel plaats uit een andere brug met spreidvariant voorwaarts of achterwaarts dan wordt de voorafgaande brug als B –onderdeel resp. bij eenarmige uitvoering als C-onderdeel gerekend. De navolgende kantel- en richtingswissel geldt als een enkele kantel- en richtingswissel (B-onderdeel, zie B7b).

- Geen erkenning als het rad tijdens de kantelwissel kort op beide hoepels rolt resp. een meervoudig aankantelen nodig is. Ongeacht op welk punt van de richtingswissel het rad op beide hoepels komt. Dan wordt het gehalte van het getoonde onderdeel berekend.

Voorbeeld:

D 5a.1) [Voorafgaand onderdeel: spagaat voorwaarts]  
(spagaat kantel- en richtingswissel, ompakken)  
RO 1: Parallelstand met zijwaarts opspreiden  
RO 2: Parallelstand

Techniek: Wanneer de achterste voet dicht bij de grond is, wordt het voorste been terug geplaatst, de voorste voet wordt op gelijke hoogte van de achterste voet op de spreidsport of op de bovenste hoepel bij de spreidsport geplaatst (geen gesloten stand van de voeten vereist. Erkenning: tot 20 cm. onder de spreidsport). Gelijktijdig worden de armen sterk gebogen (zonder greepwissel), het bovenlichaam wordt met een soort ruk naar achteren gebracht en komt in een soort steunpositie. In deze houding vindt de wissel van de rolrichting plaats en gelijktijdig het overkantelen naar de andere hoepel.

Onmiddellijk na het overkantelen vindt de positiewissel van de handen en de voeten plaats, om het volgende onderdeel te turnen

D 5a.2) (spagaat kantel- en richtingswissel, ompakken)  
Parallelstand op de bovenste hoepel

Gehalte: Wordt na de spagaat kantel- en richtingswissel op de bovenste hoepel verder geturnd, dan is de hellingshoek van het rad in de grote spiraal op grond van het hoge lichaamsswaartepunt lager.

De gehaltejury erkend deze variant van het onderdeel, als deze overeenkomt met de cirkelbaan van de grote spiraal. Dit wordt met name duidelijk als de turner daarna afglijdt en de overgang naar de kleine spiraal turnt.

Geen erkenning als de turner na de spagaat kantel- en richtingswissel direct in de kleine spiraal komt. In dit geval kan geen waardeonderdeel erkend worden, omdat de spagaat kantel- en richtingswissel met navolgend afglijden geen waarde heeft. Het onderdeel in de kleine spiraal wordt eventueel overeenkomstig haar waarde erkend.



D 5a.3) [Voorafgaand onderdeel: spagaat voorwaarts]  
(spagaat kantel- en richtingswissel)

Brug op de voorste hoepel beide voeten midden tussen het plankje en de spreidsport aan de hoepelgrepen achterwaarts

Techniek: zie D5a.1 In dit geval wordt direct in aansluiting aan de kantel- en richtingswissel (minstens de eerste radomwenteling) in de brug achterwaarts met beschreven schredenstand aan de hoepelgrepen geturnd. Om in deze brugpositie te komen moet bij de kantel- en richtingswissel het voorste been direct op de onderste hoepel gezet worden, d.w.z. de tolerantiezone, die voor de erkenning van de spagaat kantel- en richtingswissel voorgeschreven is (20 cm onder de spreidsport), wordt tot midden tussen de plankjes en de spreidsport uitgebreid.

D 5a.4) [Voorafgaand onderdeel: spagaat voorwaarts]

(spagaat kantel- en richtingswissel, kantelwissel, ompakken)

Parallelstand met spreidstand op de voorste hoepel tussen het plankje en de spreidsport

Techniek: Zie D5a.1. Onmiddellijk in aansluiting met de spagaat kantel- en richtingswissel pakt de turner om en turnt een volgende kantelwissel. Pas daarna wordt de positie van het volgende onderdeel aangenomen.

D 5a.5) [Voorafgaand onderdeel: spagaat achterwaarts]

(spagaat kantelwissel, ompakken)

RO 1: Parallelstand met zijwaarts opspreiden

RO 2: Parallelstand

Techniek: Duidelijk voor het bereiken van de hoofd bovenpositie (nog voordat de voorste spreidsport bij de grond is), wordt het achterste been naar voren bracht, kruist voor het voorste been en wordt op gelijke hoogte op de tegenoverliggende hoepel of op de spreidsport geplaatst. (varianties van voet- of beenposities zonder over kruisen zijn mogelijk). Gelijktijdig worden de armen sterk gebogen, zodat het lichaamszwaartepunt duidelijk naar voren wordt gebracht. Eventueel pakt één hand de onderste sportgreep, om de voorwaartse beweging van het lichaamszwaartepunt te ondersteunen. In deze houding vindt de wissel van de rolrichting en het overkantelen plaats. Onmiddellijk na het overkantelen voert de turner een positiewissel van de handen en de voeten uit, om het volgende onderdeel te turnen

D 5b: Vrije richtingswissel (geen vrije kantelwissel) zonder riemen voor een willekeurig onderdeel

Of

Vrije richtingswissel (geen vrije kantelwissel) zonder riemen na de eerste radomwenteling van een onderdeel met elementverbinding

Uitvoering: De vrije richtingswissel wordt of uit de parallelstand zonder riemen (gesloten stand op de voorste hoepel tussen de plankjes) of uit de parallelstand met spreidstand zonder riemen (stand op de voorste hoepel tussen de plankjes en spreidsport in rolrichting) geturnd.

Bij de wissel uit gesloten stand mag één van beide benen gebogen zijn.

De vrije richtingswissel kan voor een onderdeel plaats vinden of na de eerste radomwenteling van een elementverbinding geturnd worden.

Gehalte: Beide handen moeten tijdens de richtingswissel los gelaten zijn, d.w.z. de handen worden los gelaten en daarbij wordt de richtingswissel ingezet. De handen mogen pas weer de grepen pakken wanneer de richtingswissel duidelijk uitgevoerd is.

Geen erkenning als het rad tijdens de richtingswissels kort op beide hoepels komt. Ongeacht op welk punt van de richtingswissel het rad op beide hoepels komt. Dan wordt de waarde van het getoonde onderdeel gerekend.

Geen erkenning als één hand tijdens het keerpunt vastpakt. In dit geval: B-onderdeel (Zie B6a).

Geen erkenning als er meer dan 3 richtingswissels tijdens de overgang plaats vinden. Dan wordt alleen het gehalte van het geturnde onderdeel gerekend.

Berekening: Het toebehorende onderdeel (meestal een variant van de parallelstand zonder riemen) wordt door de vrije richtingswissel tot D-onderdeel gerekend.

Letten op mogelijke herhalingen van het onderdeel, daar dit opgewaardeerde onderdeel slecht eenmaal binnen een gehele oefening als D-onderdeel erkend kan worden. (Zie Herhaling van onderdelen bij het spiralen).

D 5b.1) (vrije richtingswissel zonder riemen)  
Parallelstand

D 5b.2) RO 1: Parallelstand zonder riemen  
(vrije richtingswissel, 1/2<sup>e</sup> draai met ompakken/ of onderdoor draaien)  
RO 2: Parallelbrug ruglings geturnd

D 5b.3) (Vrije richtingswissel zonder riemen, richtingswissel)  
parallelstand

D 5c: Kantel- en richtingswissel zonder riemen, vrije kantel- en richtingswissel, kantel- en richtingswissel met willekeurig navolgend onderdeel met elementverbinding.

Voorbeeld:

D 5c.1) (kantel- en richtingswissel zonder riemen, vrije kantel- en richtingswissel, kantel- en richtingswissel) Parallelstand

Techniek: De vrije kantel- en richtingswissel kan alleen binnen een drievoudige kantel- en richtingswissel en alleen als overgang voor een onderdeel of onderdeel met elementverbinding geturnd worden, daar een overkantelen tussen beide radomwentelingen van een onderdeel of een onderdeel met elementverbinding niet geoorloofd is. Als begin vindt een overstap kantelwissel zonder riemen met greep van één of beide handen aan de achterste sportgreep plaats. Direct aansluitend worden de handen los gelaten en blijven vrij totdat een voet weer op de onderste hoepel geplaatst wordt. In deze positie vindt de tweede kantel- en richtingswissel plaats, waarbij de turner volledig vrij in dwarspositie op de hoepels tussen de

plankjes staat. Daarop volgt een verder kantel- en richtingswissel met pakken van de handen.

Gehalte: Beide handen moeten tijdens de vrije kantel- en richtingswissel vrij gehouden worden (= tijdens het afremmen van de radsnelheid, het overstappen en de richtingswissel). Wordt bij de vrije kantel- en richtingswissel het rad of de hoepel vastgepakt dan gaat het om een kantel- en richtingswissel met pakken. In dit geval: B-onderdeel (Zie B6b).

Een vluchtige aanraking van het rad met de bovenarmen resp. schouders geeft eventueel een kleine aftrek. De vrije kantel- en richtingswissel wordt erkend.

- Geen erkenning als het rad tijdens de kantel- en richtingswissels kort op beide hoepels komt resp. een meervoudig aankantelen nodig is. Ongeacht op welk punt van de richtingswissel het rad op beide hoepels komt. Dan wordt de waarde van het getoonde onderdeel gerekend.

- Geen erkenning als er meer dan 3 richtingswissels tijdens de overgang plaats vinden. Dan wordt alleen het gehalte van het geturnde onderdeel gerekend.

Berekening: Het toebehorende onderdeel (meestal een variant van de parallelstand zonder riemen) wordt door de kantel- en richtingswissel tot D-onderdeel gerekend.

Let op mogelijke herhalingen van het onderdeel, daar dit opgewaardeerde onderdeel slechts eenmaal binnen een gehele oefening als D-onderdeel erkend kan worden. (Zie Herhaling van onderdelen bij het spiralen).

D 5d: Parallelbrug ruglings geturnd of onderdeel met elementverbinding met parallelbrug ruglings geturnd na een voorafgaande richtingswissel (geen kantelwissel) en ½ draai zonder wissel van de rolhoepel.

Uitvoering: De richtingswissel kan voor een onderdeel met parallelbrug ruglings geturnd of als overgang tussen twee radomwentelingen van een onderdeel met elementverbinding plaats vinden. Daarbij moet altijd direct na de richtingswissel en 1/2<sup>e</sup> draai minstens 1 radomwenteling parallelbrug geturnd worden.

Techniek: Bij de parallelbrug ruglings geturnd na een voorafgaande richtingswissel gaat het meestal om een enkele richtingswissel met greep aan de sportgreep. Daarbij wordt de 1/2<sup>e</sup> draai ingezet en direct na het bereiken van het nulpunt voortgezet, om in een ruglingse positie te komen. De draai vindt plaats met gesloten benen. Verdere tussengrepen om de parallelbrugpositie te bereiken zijn willekeurig.

Er volgt geen overkantelen, maar de gehele overgang (= richtingswissel en 1/2<sup>e</sup> draai)

wordt op de zelfde rolhoepel geturnd net als de navolgende parallelbrug.

Gehalte: Geen erkenning als D-onderdeel als het rad tijdens de richtingswissel of de 1/2<sup>e</sup> draai kort op beide hoepels komt. Dan wordt de waarde van het navolgende onderdeel gerekend.

Voorbeeld:

D 5d.1) [Voorafgaande onderdeel: Parallelstand zonder riemen]  
(Richtingswissel en 1/2<sup>e</sup> draai met ompakken en/of onderdoor draaien)

Parallelbrug ruglings geturnd.

Berekening: Als D-onderdeel wordt alleen de parallelbrug gerekend. De voorafgaande richtingswissel met 1/2<sup>e</sup> draai is zuiver een overgang, die geen eigen waarde bezit.

Wordt de parallelbrug ruglings geturnd uit deze overgang geturnd, dan kan geen verdere parallelbrug ruglings geturnd als D-onderdeel in het verdere verloop van de vrije oefening erkend worden (zie: Herhaling van onderdelen bij het spiralen).

Erkenning: Het onderdeel kan niet in verbinding met een kantel- en richtingswissel noch direct in aansluiting aan een voorwaarts kantelen als D-onderdeel erkend worden, daar hierbij niet meer duidelijk onderscheiden kan worden of de draai ook daadwerkelijk op één hoepel uitgevoerd wordt. D 5d.2) RO 1: Parallelstand zonder riemen

(Richtingswissel en 1/2<sup>e</sup> draai met ompakken en/of onderdoor draaien)

RO 2: Parallelbrug ruglings geturnd

Uitvoering: In dit geval wordt de overgang (richtingswissel en 1/2<sup>e</sup> draai) als overgang tussen beide radomwentelingen geturnd. Voorwaarde is dat de parallelbrug direct in aansluiting aan de overgang geturnd wordt.

Berekening: Het onderdeel met elementverbinding (bestaande uit parallelstand en parallelbrug ruglings geturnd) wordt als afzonderlijk D-onderdeel berekend.

Ook wanneer maar één radomwenteling parallelbrug geturnd wordt, telt dit onderdeel tot de beperkte elementgroepen.

D 5e: 1/2<sup>e</sup> draai en richtingswissel zonder wissel van de rolhoepel na een voorafgaande parallelbrug ruglings geturnd met navolgend een variant van de parallelstand.

Techniek: Bij de richtingswissel na de voorafgaande parallelbrug ruglings geturnd wordt meestal een enkele richtingswissel met greep aan de dwarsgreep geturnd. Daarbij wordt de 1/2<sup>e</sup> draai ingezet en direct na het bereiken van het nulpunt voortgezet om in een voorlingse positie te komen. De draai vindt plaats met gesloten benen. Verdere tussendoor pakken om de parallelpositie te bereiken zijn mogelijk. Er volgt geen overkantelen, maar de gehele overgang (= richtingswissel en 1/2<sup>e</sup> draai) worden op dezelfde rolhoepel geturnd, net zoals de navolgende parallelstand.

Erkenning: Geen erkenning als D-onderdeel als het rad tijdens de richtingswissel of 1/2<sup>e</sup> draai kort op beide hoepels komt. Het onderdeel kan niet in combinatie met een kantelwissel nog direct in aansluiting op een vooroverkantelen als D-onderdeel erkend worden. Omdat hierbij niet meer duidelijk te onderscheiden kan worden of de draai ook daadwerkelijk compleet op één hoepel uitgevoerd wordt.

Voorbeeld:

D 5e.1) [Voorafgaand element: parallelbrug ruglings geturnd]  
(1/2<sup>e</sup> draai en richtingswissel zonder wissel van de rolhoepel)  
Parallelstand

Berekening: Alleen de parallelstand wordt als D-onderdeel gerekend. De voorafgaande richtingswissel met 1/2<sup>e</sup> draai is puur een overgang welk geen eigen waarde heeft. Wordt de parallelstand vanuit deze overgang geturnd dan kan geen verdere parallelstand als D-onderdeel in de rest van de oefening meer erkend worden (zie: Herhaling van onderdelen bij het spiralen).

Berekening bij het niet erkennen als D-onderdeel:

Dan telt de waarde van het navolgende onderdeel, eventueel een opwaardering tot B-onderdeel op grond van de kantelwissels.

D 5e.2) RO 1: Parallelbrug ruglings geturnd  
(1/2<sup>e</sup> draai en richtingswissel zonder wissel van de rolhoepel)  
RO 2: Parallelstand met zijwaarts opspreiden.

Berekening: In dit geval wordt de overgang (richtingswissel en 1/2<sup>e</sup> draai) als overgang tussen beide radomwentelingen van een onderdeel met elementverbinding geturnd. Het is cruciaal dat de radomwenteling voor de overgang een parallelbrug is.

Het onderdeel met elementverbinding (bestaand uit parallelstand en parallelbrug ruglings geturnd) wordt als een zelfstandig D-onderdeel berekend. Ook als alleen één radomwenteling parallelbrug geturnd wordt, wordt dit onderdeel tot de beperkende structuurgroepen gerekend.

Berekening bij het niet erkennen als D-onderdeel:

Hier telt de waarde die uit de combinatie van beide elementen van de elementverbinding ontstaat (bij dit voorbeeld: A-onderdeel). Daarnaast geeft de uitvoeringsjury aftrek voor het kort op twee hoepels komen.

D 5f: Parallelbrug ruglings geturnd met voorafgaand een 1/1<sup>e</sup> draai en achterover kantelen (zonder richtingswissel of kantel- en richtingswissel)

Voorbeeld:

D 5f.1) [Voorafgaande onderdeel: parallelstand zonder riemen]  
(1/1<sup>e</sup> draai en achterover kantelen)  
Parallelbrug ruglings geturnd

Techniek: Uitgangspositie is meestal de parallelstand zonder riemen. De turner voert door onderdoor draaien en gelijktijdig overstappen van de voeten op de nieuwe rolhoepel 1/1<sup>e</sup> draai uit en wisselt van rolhoepel. Hij komt daardoor in de parallelbrug ruglings geturnd. Bij deze overgang in de parallelbrug ruglings geturnd vindt geen richtingswissel of kantel- en richtingswissel plaats.

Berekening: Als D-onderdeel wordt alleen de parallelbrug gerekend. De voorafgaande 1/1<sup>e</sup> draai is een zuivere overgang, die geen eigen waarde bezit.

Wordt de parallelbrug ruglings geturnd uit deze overgang geturnd, dan kan geen verdere parallelbrug ruglings geturnd als D-onderdeel in het verdere verloop van de vrije oefening erkend worden (zie: Herhaling van onderdelen bij het spiralen).

D 5g: Alle onderdelen met parallel inrollen als overgang.

Uitvoering: Bij deze groepen van onderdelen vindt een decentrale overgang plaats (parallel inrollen) die tot een centraal onderdeel leidt.

De decentrale overgang kan voor een onderdeel plaats vinden of na de eerste radomwenteling van een onderdeel met elementverbinding geturnd worden.

Gehalte: Geen erkenning als D-onderdeel wanneer het rad tijdens het parallel inrollen kort op beide hoepels komt. Dan wordt de waarde van de geturnde overgang berekend (bij D5g.1: B-onderdeel (zie B6b), bij D5g.2: A-onderdeel)

Techniek: Bij de varianten met parallel inrollen is de uitgangspositie meestal een parallelhoekhang op de onderste hoepelgreep aan de sportgrepen. Nog voor het bereiken van de hoofd onderpositie rolt de turner naar achteren in en zet de voeten op de onderste hoepel, waardoor de armen/handen kortstondig sterk in een ellegreeppositie komen. Door het ompakken van de handen in de bovengreep bereikt de turner weer de positie van de parallelstand

Berekening: Letten op mogelijke herhalingen, daar het parallel inrollen de bijbehorende onderdeel tot een D-onderdeel opwaardeert. Dit onderdeel (bijv. Parallelstand zonder riemen) kan binnen een oefening maar eenmaal als D-onderdeel erkend worden.

Voorbeeld:

D 5g.1) RO 1: Parallelhoek(hurk)hang  
(Parallel inrollen achterwaarts, ompakken)  
RO 2: Parallelstand

Gehalte: Komt het tot een grote aftrek bij het laten zakken van de benen na de eerste radomwenteling, dan wordt de waarde van het onderdeel niet erkend. De uitvoeringsjury berekend grote aftrek.

D 5g.2) [Voorafgaand onderdeel: parallelhoekhang]  
(Parallel inrollen achterwaarts, ompakken)  
Parallelstand

Gehalte: Komt het tot een grote aftrek bij het laten zakken van de benen in de overgang naar het navolgende onderdeel, dan wordt alleen de waarde van het voorafgaande onderdeel erkend (in dit voorbeeld:

parallelhoek(hurk)hang = C-onderdeel (zie C10a)).

De aftrek, die bij het voorafgaande, erkende onderdeel gerekend wordt, wordt onafhankelijk van de grote aftrek geteld, die bij de overgang naar het volgende onderdeel plaats vindt en daarbij aanvullend afgetrokken.



## **8.6.2 D - onderdelen in de kleine spiraal**

### **8.6.2.1 Centrale onderdelen in de kleine spiraal op de onderste hoepel**

- D 20a: Diepe parallelsagaat op de onderste hoepel eenarmig  
Uitvoering: De diepe parallelsagaat wordt gedefinieerd als parallelstand op de spreidsporten resp. op de onderste hoepel met contact met de betreffende spreidsport, d.w.z. de voet/tenen sluiten direct aan de spreidsport aan (tot 10 cm afwijking = erkenning!).  
Greepsoort/greepzone: Bovengreep aan een sportgreep of aan de bovenste hoepelgreep.  
Bij de diepe parallelsagaat eenarmig op de onderste hoepel zijn er geen variaties van de standzone mogelijk, maar bij de armhouding resp. greepzone (bijv. eenarmig met greep aan de sportgreep, vrije arm in hooghouding of bovengreep aan de bovenste hoepelgreep eenarmig, vrije arm in hooghouding).  
Berekening: Er kan maar maximaal één variant van de parallelsagaat op de onderste hoepel eenarmig als D-onderdeel binnen een vrije oefening gerekend worden (zie Herhaling van onderdelen bij het spiralen).
- D 20b: Parallelstand met zijwaarts opspreiden met greep aan de onderste hoepel eenarmig zonder riemen.  
Standzone: Eén voet staat midden tussen de plankjes op de hoepel, de voet van het spreidbeen staat in het ideale geval op de spreidsport resp. de hoepel bij de spreidsport, waarbij de voet contact heeft met de spreidsport.  
Greepsoort/greepzone: De moet aan de onderste hoepel tussen de hoepelgreep en de overeenkomstige sportgreep (tegen de rolrichting) in bovengreep pakken.  
De vrije arm wordt bij uitzondering niet in heuphouding, maar in hooghouding gehouden.  
Gehalte: Standzone en greepzone voldoen niet aan de basishouding: erkennen als B-onderdeel (zie B20a).  
Voor de erkenning als zijwaarts opspreiden geldt de 10 cm. zone boven resp. onder de betreffende spreidsport. Standzone van het spreidbeen voldoet niet aan de geoorloofde tolerantie: erkennen als B-onderdeel (zie B20a).

### **8.6.2.2 Centrale onderdelen in de kleine spiraal op de bovenste hoepel**

- D 21a: Parallelstand op de bovenste hoepel met zijwaarts opspreiden eenarmig  
Standzone: Eén voet staat midden tussen de plankjes op de hoepel, de voet van het spreidbeen staat in het ideale geval direct boven het punt waar de spreidsport en hoepel elkaar treffen.  
Greepsoort/greepzone: De hand moet tussen de hoepelgreep en de overeenkomstige sportgreep (de hand in de rolrichting pakt de hoepel tussen de hoepelgreep en dwarsgreep in de rolrichting, de hand tegen de rolrichting pakt de hoepel tussen de hoepelgreep en dwarsgreep tegen de rolrichting) in bovengreep pakken of direct aan de hoepelgreep.  
De vrije arm wordt bij uitzondering niet in heuphouding, maar in hooghouding gehouden.

Gehalte: Standzone en/of greepzone voldoen niet aan de basishouding: erkenning als B-onderdeel (zie B20a).

Voor de erkenning als zijwaarts opspreiden geldt de 10 cm. zone boven resp. onder de betreffende spreidsport. Standzone van het spreidbeen voldoet niet aan de geoorloofde tolerantie: erkenning als B-onderdeel (zie B20a).

D 21b: Diepe spagaat (= parallelstand met voor opspreiden op de bovenste hoepelgreep) op de bovenste hoepel (ook eenarmig)

Gehalte: Andere varianten worden erkend wanneer de voorgespreide voet op de bovenste hoepel midden tussen de handen neergezet wordt. Anders erkenning als B-onderdeel, bijv. wanneer de voorste voet op een plankje staat (zie B20a).

Berekening: Er kan maar maximaal één variant van de diepe spagaat op de bovenste hoepel met beide handen en maximaal één variant van de diepe spagaat op de bovenste hoepel eenarmig als D-onderdeel binnen een vrije oefening gerekend worden (zie Herhaling van onderdelen in het spiraalturnen).

D 21c: Diepe parallelsagaat op de bovenste hoepel eenarmig

Gehalte: De diepe parallelsagaat op de bovenste hoepel wordt gedefinieerd als parallelstand op de hoepels direct boven de betreffende spreidsport, d.w.z. een deel van de voet staat direct boven het punt, waar de spreidsport aangebracht is (tot 10 cm afwijking = erkenning!).

Greepsoort/greepzone: Bovengreep aan de bovenste hoepel tussen de sportengrepen.

Op de diepe parallelsagaat op de bovenste hoepel zijn geen varianten van de standzone mogelijk, echter wel bij de armhouding resp. greepzone (bijv. eenarmig, bovengreep aan de bovenste hoepelgreep (ook eenarmig)).

Berekening: Er kan maar maximaal één variant van de diepe parallelsagaat op de bovenste hoepel met beide handen en maximaal één variant van de diepe parallelsagaat op de bovenste hoepel eenarmig als D-onderdeel binnen een vrije oefening gerekend worden (zie Herhaling van onderdelen in het spiraalturnen).

### 8.6.2.3 Decentrale onderdelen in de kleine spiraal

D 22a: Diepe parallel spreid hoekstand op de bovenste hoepel aan de bovenste hoepel éénarmig

Voorbeeld:

D 22a.1) Diepe parallel spreid hoekstand op de bovenste hoepel tussen de planksport en spreidsport in en tegen de rolrichting aan de bovenste hoepel éénarmig tussen de planksporten

Houding: De turner bevindt zich in spreid hoekstand op de bovenste hoepel. De ene hand pakt (in of tegen de rolrichting) aan de bovenste hoepel tussen de standpositie van de voeten. De vrije hand bevindt zich in de zij- resp. voorhoog houding. Het onderdeel is op elk willekeurige plaats van het



rad mogelijk. De benen blijven tijdens het gehele onderdeel gestrekt. De steunarm kan de radbeweging door buigen en strekken ondersteunen.  
Erkenning: Het buigen van de benen tijdens deze kleine spiraal wordt eventueel afgetrokken, maar heeft geen uitwerking op het erkennen van het onderdeel.  
Het onderdeel kan binnen een oefening maar éénmaal als D-onderdeel erkend worden.

#### **8.6.2.4 Onderdelen met een bijzondere overgang**

D 23a: (Overkantelen uit de diepe parallel spreidhoekstand) Parallelstand op de bovenste hoepel (alle varianten)

Voorbeeld:

D 23a.1): [Voorafgaande onderdeel: Diepe parallel spreidhoekstand]  
(Overkantelen)

Parallelstand met gespreide benen op de bovenste hoepel (met greep) aan de bovenste hoepel

Standzone/greepzone: De diepe parallel spreid hoekstand kan op verschillende plaatsen in het rad geturnd worden. De parallel standpositie op de bovenste hoepel, die de turner na het overkantelen aanneemt kan daarom ook op verschillende plaatsen van het rad geturnd worden. Daarbij wijken de standzone en greepzone hoofdzakelijk af van de basishouding (= stand midden tussen de plankjes, greep aan de bovenste hoepel bij de sportgrepen) en de parallelstand wordt met gespreide benen geturnd.

Het overkantelen uit de diepe parallel hoekstand moet direct plaats vinden, dat betekent door eenmalig overkanellen

Na het overkantelen heeft het de turner 2 – 3 radomwenteling ter beschikking om de hellingshoek van de navolgende kleine spiraal te bereiken.

Gehalte: Alle varianten van de parallelstand op de bovenste hoepel worden erkend.

Geen erkenning: Als het rad na het overkantelen kort op beide hoepels komt en de turner het rad door lichaamsverplaatsing weer naar voren kantelt.

Berekening in dit geval: Diepe parallel spreid hoekstand = A-onderdeel. De navolgende variant van de parallel ligsteun op de bovenste hoepel wordt overeenkomstig zijn waarde berekend.

Berekening: De overgang waardeert het navolgende onderdeel in de kleine spiraal op tot een D-onderdeel)

## ■ R – ONDERDELEN IN HET SPIRAALTURNEN

### 8.7.1 R - onderdelen in de grote spiraal

#### Centrale onderdelen in de grote spiraal

#### 8.7.1.2 Onderdelen met elementverbindingen met brug in gesloten stand zonder riemen

R1a: Alle onderdelen met een elementverbinding met een radomwenteling in de brug op de onderste hoepel met gesloten stand (of eenbenig) aan de hoepels en een volgende radomwenteling met willekeurig element.

[NB: Niet: schroefbrug zonder riemen en hun varianten]

Voorbeeld:

R 1a.1) RO 1: Parallelstand met gespreide benen op de onderste hoepel bij de greepsporten aan de onderste hoepel bij de plankjes

(ompakken en terugplaatsen van de voorste voet in gesloten stand)

RO 2: Brug op de onderste hoepel tussen de greepsport en de hoepelgreep aan de hoepels tussen de bovenste spreidsport en onderste plankje achterwaarts.

Standzone: Bij gesloten stand van de voeten staan deze niet naast elkaar, maar achter elkaar op de onderste hoepel. Een zekere tolerantie bij deze gesloten stand (ca. 5 -10 cm. Afstand van de tenen ten opzichte van elkaar) is normaal en geeft geen aftrek. Ook variaties van eenbenige uitvoeringen (bijv. met de voet bij de knie) zijn mogelijk.

Greepsoort en greepzone: De handen pakken op gelijke hoogte aan de hoepels.

Gehalte: Bevinden de benen zich in een duidelijke schredenpositie op de onderste hoepel (afstand tussen de tenen is meer dan 20 cm. van elkaar af), dan gaat het om een brugvariant zonder riemen (dan B-onderdeel, zie B3b). Erkenning van alle variaties van bruggen met gesloten stand zonder riemen aan verschillende greep- en standposities in het rad.

Niet erkend worden de variaties van schroefbrug zonder riemen, daar in dit geval de handen niet op gelijke hoogte aan de hoepels pakken (dan B-onderdeel, zie B3b).

#### 8.7.1.2 Onderdelen met elementverbinding met buck

R 2a: Alle onderdelen met elementverbindingen, met buck voorwaarts en buck achterwaarts

Voorbeeld:

R 2a.1) RO 1: Vanuit vrije vlucht achterwaarts over de buck vlucht achterwaarts achterwaarts in de vrije vlucht achterwaarts (1/2 draai)

RO 2: Vanuit vrije vlucht voorwaarts over de buck voorwaarts voorwaarts in de vrije vlucht voorwaarts

Uitvoering: De volgorde van de buck is vrij.

De beide elementen dienen in één onderdeel met elementverbinding geturnd te worden, d.w.z. in twee op elkaar volgende radwentelingen)  
Gehalte en uitvoering van de buck: Zie B6a (buck voorwaarts), Zie C2a (buck achterwaarts)

### 8.7.1.3 Alle onderdelen met elementverbindingen met buck en meervoudige vrije richtingswissel

R 3a: Alle onderdelen met elementverbindingen, waarbij direct aansluitend aan een vrije richtingswissel (dubbel of drievoudig), een bück achterwaarts alsook een aanvullende radomwenteling in de grote spiraal geturnd wordt.  
Voorbeeld:

R 3a.1) (Vrije dubbele richtingswissel)

RO 1: Van vrije vlucht achterwaarts over de buck achterwaarts in de vrije vlucht achterwaarts

RO 2: Ligsteun eenarmig achterwaarts

R 3b) RO 1: Vrije vlucht in parallelstand

(Vrije dubbele richtingswissel)

RO 2: Van vrije vlucht achterwaarts over de buck achterwaarts in de vrije vlucht achterwaarts

Uitvoering: De vrije enkele, dubbele of drievoudige richtingswissel kan vooraf gaand aan het eigenlijke onderdeel met elementverbinding of na de eerste radomwenteling van het onderdeel met elementverbinding geturnd worden.

Gehalte:

- Geen erkenning, als na de vrije richtingswissel eerst een radomwenteling met een element zonder buck (ongeacht van welke waarde) geturnd wordt.

- Geen erkenning als het rad tijdens de richtingswissels kort op beide hoepels komt. Ongeacht op welk punt van de richtingswissel het rad op beide hoepels komt. Zelfs als het rad bij de eerste richtingswissels op beide hoepels komt en de tweede en/of derde richtingswissel op een hoepel geturnd word(en), wordt in dat geval de gezamenlijke richtingswissels niet erkend. Dan wordt de waarde van het getoonde onderdeel gerekend.

- Geen erkenning als er meer dan 3 richtingswissels tijdens de overgang plaats vinden. Dan wordt alleen het gehalte van het geturnde onderdeel gerekend.

Gehalte en uitvoering van de buck achterwaarts: Zie C2a.

### 8.7.1.4 Onderdelen met elementverbindingen met gesprongen handenstand

R 4a: Onderdeel met elementverbinding met gesprongen handenstand, waarbij de gesprongen handenstand in de eerste radomwenteling geturnd wordt. (In tegenstelling tot D4a)

Standzone:

- De voeten staan op de onderste hoepel bij de voorste spreidsport. Daarbij mogen de voeten op de onderste hoepel licht afwijkend naast of achter elkaar staan.

- Beide voeten worden na de afzet of op beide hoepels of op de onderste hoepels licht afwijkend naast of achter elkaar tussen het achterste plankje en de onderste spreidsport neergezet.

Erkenning:

- Beide benen moeten na de afzet kortstondig los zijn, anders is het de gelopen variant (Zie B6d)
- Beide voeten zich moeten na de landing duidelijk herkenbaar achter het achterste plankje bevinden, voordat de turner de plaatsing van de voeten veranderen mag om bijv. een onderdeel met spreidvarianten te turnen.
- Wanneer het rad bij of kort na de landing op beide hoepels, dan wordt het onderdeel erkend. De uitvoeringsjury berekend kleine aftrek, eventueel voor het navolgende onderdeel.
- Geen erkenning als het in de tweede radomwenteling van het onderdeel tot een meervoudig aankantelen komt en/of de turner meer dan 1/4<sup>e</sup> radomwenteling op beide hoepels rolt. In dat geval is er sprake van een grote aftrek en het onderdeel wordt niet erkend. Het is van belang dat het onderdeel voor minstens 3/4 geturnd wordt.
- Geen erkenning als het standvlak bij de landing gemist wordt. In dat geval wordt dit als een grote aftrek gezien. Het onderdeel kan niet worden erkend, daar de kernfase van de gesprongen handenstand (= afzet en landing) niet getoond wordt.

Gehalte:

Een eenbenige uitvoering van de handenstand is denkbaar, ook als dit onderdeel tot nu toe niet op een wedstrijd getoond is. Daarbij gelden de volgende beperkingen:

- Bij eenbenige afzet en eenbenige landing wordt de handenstand alleen als gesprongen handenstand erkend als de afzet en de landing met dezelfde voet plaats vinden. Het vrije been wordt meestal in staghouding gehouden en mag pas in een andere standpositie gebracht worden wanneer de turner na de afzet op de hoepels geland is.
- Zet de turner niet af met de voet waarop hij landt, dan wordt de getoonde variant van de handenstand gezien als een gelopen handenstand (Zie B6d).
- Hetzelfde geldt wanneer de turner eenbenig afzet en tweebeinig landt, waarbij hij met het vrije been de afzetbeweging in zet en ondersteunt, dat betekent wanneer het vrije been vóór resp. gelijktijdig met de afzet in de richting van de landingszone gezwaid wordt (B-onderdeel).
- Omgekeerd is het geoorloofd om tweebeinig af te zetten en eenbenig te landen, waarbij in dit geval het vrije been zo lang vrij gehouden moet worden totdat de turner op de hoepel geland is.

Voorbeeld:

R 4a.1) RO 1: Gesprongen handenstand (=Vanuit hoekstand op de onderste hoepel bij de spreidsport met de handen aan de hoepelgrepen voorwaarts (gehurkt, gehoekt of gespreid) in grote brug op de onderste hoepel op het achterste plankje of tussen het achterste plankje en de achterste spreidsport voorwaarts)

RO 2: Parallelstand

R 4a.2) RO 1: Gesprongen handenstand (=Vanuit hoekstand op de onderste hoepel bij de spreidsport met de handen aan de hoepelgrepen voorwaarts (gehurkt, gehoekt of gespreid) in grote brug op de onderste hoepel op het

achterste plankje of tussen het achterste plankje en de achterste spreidsport voorwaarts)  
RO 2: Brug voorwaarts met willekeurige spreidvariant.

### 8.7.1.5 Onderdelen en onderdelen met elementverbindingen met bijzondere overgangen zonder riemen

R 5a: Van parallel handenstand in de parallelbrug ruglings geturnd

Voorbeeld;

R5a.1) [Voorafgaande element: parallel spreid hoekhang]

Parallel handenstand in hoofd onderpositie

Parallelbrug ruglings geturnd

Techniek: Bij dit element wordt het overkantelen in hoofd onderpositie na anderhalve radomwenteling ingezet. De turner bevindt zich direct voor de afzet uit de parallel spreid hoekhang en springt in hoofd onderpositie op, waarbij gelijktijdig het rad overkantelt. De voeten worden pas weer neergezet als de turner in hoofd bovenpositie in de parallelbrug ruglings geturnd bevindt.

Gehalte: Het onderdeel wordt alleen erkend, als de positie van de parallelbrug bereikt wordt en twee radomwentelingen (evt. ook als onderdeel met elementverbinding) geturnd worden.

Een erkenning volgt alleen dan, als de parallel handenstand in hoofd positie onder (= tussen de sportgrepen) afgezet wordt. Een laten zakken van de benen bij een horizontale lichaamshouding of in hoofd bovenpositie met direct daarna achteroverkantelen in de parallelbrug wordt niet als D-onderdeel gerekend! ( In dit geval: Parallel(spreid)hoekhang = B-onderdeel of C-onderdeel, (zie B6b/C10a) parallelbrug ruglings geturnd = C-onderdeel (zie C1b)).

Berekening: De parallel handenstand waardeert de parallelbrug ruglings geturnd op tot een R-onderdeel.

Wordt de parallelbrug ruglings geturnd uit deze overgang geturnd, dan kan geen verdere parallelbrug ruglings geturnd als R-onderdeel in het verdere verloop van de vrije oefening erkend worden (zie: Herhaling van onderdelen bij het spiraelen).

De voorafgaande parallel (spreid)hoekhang wordt afzonderlijk gewaardeerd, als dit onderdeel echter voor maximaal  $\frac{3}{4}$  geturnd wordt.

Turnt de turner voor het overkantelen maar  $1/2^e$  radomwenteling, dan waardeert de parallel handenstand de navolgende parallelbrug weliswaar op, maar de uitvoeringsjury berekend aftrek voor een oneven aantal radomwentelingen.

R 5b: Parallelbrug ruglings geturnd of onderdeel met elementverbinding met parallelbrug ruglings geturnd met voorafgaand een vrij richtingswissel (geen vrije kantelwissel) en  $1/2^e$  draai zonder wissel van de rolhoepel.

Uitvoering: De vrije richtingswissel met  $1/2^e$  draai kan voor het onderdeel met parallelbrug ruglings geturnd of als overgang tussen twee radomwentelingen van een onderdeel met elementverbinding plaats

vinden. Daarbij moet altijd direct na de richtingswissel en de 1/2<sup>e</sup> draai minstens één radomwenteling in parallelbrug geturnd worden.

Techniek: Bij de parallelbrug ruglings geturnd direct na een vrije wissel gaat het meestal om een vrije enkelvoudige richtingswissel. De 1/2<sup>e</sup> draai wordt ingezet wanneer de hand die in de oorspronkelijke rolrichting aan de dwarsgreep tegen de oorspronkelijke rolrichting pakt. De draai wordt voortgezet, de tweede hand pakt de andere dwarsgreep en de turner komt in de positie van de parallelbrug.

Er volgt geen overkantelen, maar de gehele overgang (= vrije richtingswissel en 1/2<sup>e</sup> draai) wordt op de zelfde rolhoepel geturnd net als de navolgende parallelbrug.

Voorbeeld:

R5b.1) [Voorafgaand onderdeel: Parallelstand zonder riemen]  
(Vrije richtingswissel en 1/2<sup>e</sup> draai met ompakken)  
Parallelbrug ruglings geturnd.

Berekening: Als R-onderdeel wordt alleen de parallelbrug gerekend. De voorafgaande

richtingswissel met 1/2<sup>e</sup> draai is zuiver een overgang, die geen eigen waarde bezit.

Wordt de parallelbrug ruglings geturnd uit deze overgang geturnd, dan kan geen verdere parallelbrug ruglings geturnd als R-onderdeel in het verdere verloop van de vrije oefening erkend worden (zie: Herhaling van onderdelen bij het spiralen).

Gehalte: Geen erkenning als R-onderdeel als het rad tijdens de richtingswissel of de 1/2<sup>e</sup> draai kort op beide hoepels komt. Dan wordt de waarde van het navolgende onderdeel gerekend.

Het onderdeel kan niet in verbinding met een kantel- en richtingswissel noch direct in aansluiting aan een voorwaarts kantelen als R-onderdeel erkend worden, daar hierbij niet meer duidelijk onderscheiden kan worden of de draai ook daadwerkelijk op één hoepel uitgevoerd wordt.

R5b.2) RO 1: Parallelstand zonder riemen  
(vrije richtingswissel en 1/2<sup>e</sup> draai met ompakken)  
RO 2: Parallelbrug ruglings geturnd.

Uitvoering: In dit geval wordt de overgang (vrije richtingswissel en 1/2<sup>e</sup> draai) als overgang tussen beide radomwentelingen van een onderdeel met elementverbinding geturnd. Voorwaarde is dat de parallelbrug direct in aansluiting aan de overgang geturnd wordt.

Berekening: Het onderdeel met elementverbinding (bestaand uit parallelstand en parallelbrug ruglings geturnd) wordt als een R-onderdeel gerekend.

Erkenning:

- Geen erkenning als R-onderdeel als het rad tijdens de vrije richtingswissel of de 1/2<sup>e</sup> draai kort op beide hoepels komt. Dan wordt de waarde van het getoonde onderdeel gerekend.

Ook wanneer maar één radomwenteling parallelbrug geturnd wordt telt dit onderdeel voor de beperkende structuurgroepen.

R 5c: Alle onderdelen met inrollen achterwaarts aan de hoepels.



Techniek: Uitgangspositie voor het inrollen aan de hoepels is meestal de parallelstand zonder riemen. Uit deze positie zet de turner de voet in rolrichting op de onderste hoepel tussen het plankje en spreidsport, voert 1/4<sup>e</sup> draai uit en pakt de hoepels in de buurt van de spreidsport. Dit is de uitgangspositie, van waaruit het inrollen plaats vindt. Daarna worden de voeten in schredenstand resp. spreidstand rechts en links van de onderste hoepelgreep neergezet, de handen laten los en de turner pakt vrij aan de onderste hoepel in de buurt van de planksporten. In deze positie wordt de parallelstand variant geturnd, die als R-onderdeel gerekend wordt.

Het ruimtelijke verloop:

De overgang (= 1/4 draai, inrollen, ompakken in de parallelstand) omvat meestal ca. 1/2<sup>e</sup> radomwenteling. Verdere stappen voor het eigenlijke inrollen zijn denkbaar, waardoor zich het ruimtelijke verloop van de overgang overeenkomstig vergroot. De overgang wordt tot het volgende onderdeel gerekend, die als R-onderdeel wordt gezien.

Voorbeeld:

R 5c.1) (inrollen achterwaarts aan de hoepels bij de spreidsport tegen de rolrichting in de vluchtige schredenstand op de onderste hoepel bij de onderste hoepelgreep).

Parallelstand met spreidstand op de onderste hoepel bij de onderste hoepelgreep aan de bovenste hoepel bij de plankjes.

R 5c.2) RO 1: Parallelstand zonder riemen (inrollen achterwaarts aan de hoepels bij de spreidsport tegen de rolrichting in de vluchtige schredenstand op de onderste hoepel bij de onderste hoepelgreep).

RO.2: Parallelstand met spreidstand op de onderste hoepel bij de onderste hoepelgreep aan de onderste hoepel bij de plankjes.

R 5d: Alle onderdelen met inrollen ruglings voorwaarts aan de hoepels.

Techniek: Uitgangspositie voor het inrollen aan de hoepels is meestal de parallelstand zonder riemen. Uit deze positie voert de turner een 1/4<sup>e</sup> draai uit en spreidt de voet tegen de rolrichting voorwaarts op de onderste hoepel. Daarbij mag de knie van het voorste been gebogen zijn om de nodige vaart mogelijk te maken. De turner pakt nu ruglings de hoepels en voert een inrollen voorwaarts uit. Daarna worden de voeten in schredenstand op de onderste hoepel gezet, de handen laten direct los en de turner pakt vrij om in de parallelpositie aan de onderste hoepel te komen. In deze positie wordt de parallelstand variant geturnd, die als R-onderdeel gerekend wordt.

Het ruimtelijke verloop:

De overgang (= 1/4 draai, inrollen, ompakken in de parallelstand) omvat meestal ca. 1/2<sup>e</sup> radomwenteling.

Verdere stappen voor het eigenlijke inrollen zijn denkbaar, waardoor zich het ruimtelijke verloop van de overgang overeenkomstig vergroot. De overgang wordt tot het volgende onderdeel gerekend, die als R-onderdeel wordt gezien.



Voorbeeld:

R 5d.1) (inrollen ruglings voorwaarts aan de hoepels bij de hoepelgrepen in de vluchtige schredenstand op de onderste hoepel aan de onderste hoepel bij de onderste spreidsport en tussen de spreidsport en de onderste greepsport). parallelstand met spreidstand op de onderste hoepel bij de onderste spreidsport en tussen de spreidsport en onderste greepsport aan de bovenste spreidsport en bovenste greepsport en bovenste spreidsport.

Opmerking: R5c en R5d kunnen binnen één vrije oefening geturnd worden en worden beide als R-onderdeel erkend, ook wanneer het eigenlijke R-onderdeel een parallelstand is.

### **8.7.1.6 Decentrale onderdelen in de grote spiraal**

R 6a: Alle onderdelen en onderdelen met elementverbinding met parallel hurkhang ruglings geturnd

Voorbeeld:

R 6a.1) RO 1: Parallelhurkhang ruglings geturnd  
RO 2: Parallelbrug ruglings geturnd

Techniek: De parallelhurkhang ruglings geturnd wordt tot nu toe alleen na een voorafgaande parallelbrug ruglings geturnd uitgevoerd. Andere uitgangsposities zijn denkbaar.

De turner rolt zonder richtingswissel van de rolhoepel uit de positie van de parallelbrug ruglings geturnd achterwaarts in en zet de voeten op de onderste hoepelgreep neer. De benen zijn gehurkt. Als het rad weer het gebied van de plankjes bereikt, worden de benen weer omlaag gebracht en op de onderste hoepel neergezet, de turner komt direct in de parallelbrug ruglings geturnd.

Andere varianten zijn denkbaar.

Gehalte: Erkenning als R-onderdeel als het onderdeel 3/4<sup>e</sup> geturnd is, d.w.z. het kort op twee hoepels komen, bijv. bij de parallelbrug ruglings geturnd, leidt er niet noodzakelijkerwijs toe dat het onderdeel niet erkend wordt. (zie algemene voorschriften van erkenning van waarde-onderdelen). Komt het tot een grote aftrek bij het laten zakken van de benen na de eerste radomwenteling (parallelhoekhang ruglings geturnd), dan wordt het onderdeel niet als R-onderdeel erkend.

## **8.7.2 R-onderdelen in de kleine spiraal**

### **8.7.2.1 Centrale onderdelen in de kleine spiraal**

R 20a: Diepe spagaat (= parallelstand met voorop spreiden op de onderste hoepelgreep) met de handen aan de onderste hoepel (ook eenarmig)

Uitvoering: De diepe spagaat zonder riemen wordt gedefinieerd met stand op de onderste hoepel midden tussen de plankjes en voor opspreiden op de onderste hoepelgreep.

Gehalte: Andere standvarianten worden als diepe spagaat erkend, wanneer het voorgespreide been midden tussen het bereik van de greepzone van de handen aan de onderste hoepel overeenkomstig neergezet wordt.

Geen erkenning bij verkeerde standzone en/of greepsoort/greepzone (dan B-onderdeel (zie B20a)).

Berekening: Er kan maar maximaal één variant van de diepe spagaat op de onderste hoepel met beide handen aan de onderste hoepel en maximaal één variant van de diepe spagaat op de onderste hoepel aan de onderste hoepel eenarmig als R-onderdeel binnen een vrije oefening gerekend worden (zie Herhaling van onderdelen bij het spiralen).

### 8.7.2.2 Decentrale onderdelen in de kleine spiraal

R 21a: Vrije spreidstand op de bovenste hoepel

Voorbeeld:

R 21a.1) Vrije spreidstand op de bovenste hoepel bij de planksport en spreidsport in rolrichting

Houding: De turner bevindt zich in vrije spreidstand op de bovenste hoepel

Techniek: Door het afwisselend buigen en strekken van beide benen houdt de turner het rad in de kleine spiraal. Door het extreem eenzijdig belasten van het rad ontstaat een "niet cirkelvormige" radbeweging. Het bovenlichaam wordt tijdens de gehele beweging zo roerloos en rechtop gehouden als mogelijk. De armen bevinden zich in zijhoog houding.

Erkenning: Het buigen van de benen tijdens deze kleine spiraal behoort bij de uitvoering en wordt eventueel afgetrokken, het heeft geen uitwerking op de erkenning van het onderdeel. De "niet cirkelvormige" radbeweging hoort bij de technische uitvoering van het onderdeel en is niet af te trekken. Het onderdeel kan binnen een oefening maar éénmaal als R-onderdeel erkend worden.

### 8.7.3 Onderdelen in de verticale spiraal

#### 8.7.3.1 Verticale spiraal met variaties op de standpositie

R 30a: Verticale spiraal met variaties op de standpositie

Techniek: Bij een verticale spiraal rolt het rhönrad op één hoepel bijna rechtop. De cirkelbeweging, die het raakpunt van de hoepel met de vloer beschrijft is bijna puntvormig. De rotatie vindt uitsluitend plaats om de lengteas van het gehele systeem bestaand uit de turner/ster en het rad (= er wordt niet onderste boven geturnd). De radsnelheid is heel hoog. Tijdens deze radbeweging kan de turner/ster verschillende stand-, greep- resp. hangvarianten uitvoeren zonder dat de tweede hoepel de vloer raakt. Een onderdeel in de verticale spiraal omvat 3 tot 5 rotaties om de lengteas.

Voorbeeld:

R 30a.1) Verticale spiraal op twee benen

Techniek: De volgende varianten van stand zijn mogelijk:

- gesloten benen
- gespreide benen

Erkenning: Binnen een oefening wordt maar één variant als R-onderdeel erkend.

R 30a.2) Verticale spiraal op één been met verschillende posities van het vrije been

Techniek: De volgende varianten van stand en het been zijn mogelijk:

- de voet naast de knie (= staghouding)
- achterspreiden
- afwisselend achter- en voorspreiden

Erkenning: Binnen een oefening wordt maar één variant als R-onderdeel erkend.

### 8.7.3.2 Verticale spiraal zonder plaatsing van de voeten.

R 31a: Verticale spiraal in hurkhang

Voorbeeld:

R 31a.1) Verticale spiraal in hurkhang aan de bovenste hoepel met de ene hand tussen

de planksport en spreidsport en de andere hand tussen de spreidsport en greepsport

Techniek: De turner hurkt de benen en komt daardoor in een hangpositie. Het onderdeel is op elk willekeurige plek van het rad mogelijk.

Erkenning: Erkenning alleen als de benen tijdens de gehele beweging los zijn (dat betekent minstens 3 radrotaties).

Binnen een oefening wordt maar één variant als R-onderdeel erkend.

R 31b: Verticale spiraal in hang positie met de benen gestrekt naar achteren

Voorbeeld:

R31b.1) Verticale spiraal in hang positie met de benen gestrekt naar achteren aan de

bovenste hoepel met de ene hand tussen de planksport en spreidsport en de andere hand tussen de spreidsport en greepsport

Techniek: De turner strekt de benen parallel en gesloten naar achteren, zodat het lichaam in de hangpositie bijna horizontaal is.

Het onderdeel is op elk willekeurige plek van het rad mogelijk.

Erkenning: Alleen erkenning als de benen tijdens de gehele beweging los zijn (dat betekent minstens 3 radrotaties). Kleine fouten in de beenhouding hebben geen uitwerking op de erkenning van het onderdeel en worden door de uitvoeringsjury afgetrokken.

Binnen een oefening wordt maar één variant als R-onderdeel erkend.

## ■ VERTICALE SPIRAAL

Een nieuwe vorm van spiralen wordt in de gehaltecatalogus opgenomen. Ze wordt als “verticale spiraal” omschreven.

Samenvatting uit de voorlopige Rhönradturntaal:

### **Verticale spiraal**

Bij een verticale spiraal rolt het rhönrad op één hoepel bijna rechtop. De cirkelbeweging, die het raakpunt van de hoepel met de vloer beschrijft is bijna puntvormig. De rotatie vindt uitsluitend plaats om de lengteas van het gehele systeem bestaand uit de turner/ster en het rad (= er wordt niet onderste boven geturnd). De radsnelheid is heel hoog. Tijdens deze radbeweging kan de turner/ster verschillende stand-, greep- resp. hangvarianten uitvoeren zonder dat de tweede hoepel de vloer raakt.

Een onderdeel in de verticale spiraal omvat 3 tot 5 rotaties om de lengteas.

### **Onderdelen in de verticale spiraal:**

#### **Zijwaartse ligsteun met het rondzwaaien van het been.**

De turner/ster turnt een zijwaartse ligsteun (zonder riemen) met het rondzwaaien van het been op de bovenste of onderste hoepel (het been blijft gestrekt), waarbij de snelheid van de beenbeweging toeneemt. Daardoor neemt de radsnelheid duidelijk toe. De zijwaartse ligsteun met het rondzwaaien van het been vindt plaats binnen maximaal 5 radomwentelingen, daarna brengt de turner/ster het rad in de verticale spiraal. Aan het eind van de overgangseenheid brengt de turner/ster het rad door trek van de armen en lichaamsverplaatsing in een positie bijna rechtop, de rotatie van het rad vindt nu uitsluitend om de lengteas plaats.

#### Opmerking:

Deze eenheid is een overgangseenheid zoals afglijden. Ze heeft geen eigen waarde, maar er kan aftrek gegeven worden.

Tot stand overeind komen uit de verticale spiraal

Het tot stand komen uit de verticale spiraal vindt plaats door verplaatsing van het lichaamsgewicht. De turner/ster komt tot stand overeind op beide hoepels, waarbij op grond van de hoge radsnelheid één of meerdere rotaties in stand op beide hoepels onderdeelgebonden zijn.

#### Opmerking:

Deze eenheid is een overgangseenheid zoals afglijden. Ze heeft geen eigen waarde, maar er kan aftrek gegeven worden.

## ■ STRUCTUURGROEPEN

Structuurgroepen bij spiralen:

- Vrije wissels in riemen (alle variaties)
- Richtingswissel zonder riemen (alle variaties, inclusief overstapkantelwissel, spagaatkantel en richtingswissel)
- Onderdelen met spagaat (grote en kleine spiraal tellen als één elementgroep)
- Onderdelen met bück (nieuw)
- Onderdelen met parallelbrug ruglings geturnd zonder riemen (grote en kleine spiraal tellen als één elementgroep) (Nieuw)
- Onderdelen met parallelstand met zijwaarts opspreiden in de kleine spiraal (Nieuw)

De volgende elementen behoren tot de structuurgroep bij spagaten:

Grote spiraal:

- Elementen met spagaten, inclusief zijwaartse spagaat (alle variaties, inclusief met één arm)

Kleine spiraal:

- Zijwaartse ligsteun met één been voor op de onderste of bovenste hoepelgreep (ook met één arm) [spagaat / spagaat éénarmig]
- Lage zijwaartse spagaat (ook met één arm)

Het element/onderdeel dat als herhaling of teveel geturnde structuurgroep getoond wordt, wordt niet opgenomen in het gehaltecijfer.

Bij een vierde keer (of meer) tonen van een element uit een bepaalde structuurgroep zal het gehalte niet meegeteld worden. Dit geldt ook wanneer verschillende structuurgroepen geturnd worden in een elementverbinding

Dit kan leiden tot extra aftrek voor de uitvoering en samenstelling van een oefening.

Het gehalte van de elementen/onderdelen geturnd vanaf het 13<sup>e</sup> onderdeel bij het spiralen worden **niet meer geteld**.

