

Gehaltecatalogus

Rechtuit

2023+

(versie 1.0)

Nederlandse vertaling van de
IRV Straight-Line (STR) Difficulty Catalogue 2023+

Voorwoord

Deze versie van de IRV-gehaltecatalogus rechteit is gebaseerd op de vorige versie van de gehaltecatalogus (2017-2020), maar bevat de nieuwe structuurgroepen die zijn geïmplementeerd met de Gym Wheel Code of Points 2023+.

Deze catalogus bevat nog geen E-elementen. De gehaltecatalogus van rechteit wordt momenteel herzien en zal in de toekomst worden gepubliceerd, inclusief E-elementen.

Opmerkingen met betrekking tot het gebruik van de IRV Rechteit gehaltecatalogus:

- Documentatie ten aanzien van referenties met betrekking tot herhaling van onderdelen en algemene regels voor het erkennen van gehalte kunnen gevonden worden in de IRV Code of Points 2023+.
- De nieuwe structuurgroepen worden vermeld voor elk gehalteonderdeel in rode kleur (bijv. **I**, **VIII**). Structuur groepen met haakjes (bijv. **(VI)**) geven aan dat er verschillende versies van een element bestaan en dat de structuurgroepen afhankelijk zijn van de versie.
- Een overzicht van de structuurgroepen per element staat in de tabel op de laatste pagina's van dit document.
- Houd er rekening mee dat alleen B-, C- en D-elementen aan structuurgroepen voldoen. Er zijn geen structuurgroepen toegewezen aan A-elementen.

Inhoud

Voorwoord.....	2
A-onderdelen bij rechteit	
en.....	6
Centrale onderdelen.....	6
Basiselementen.....	6
Elementencombinaties.....	8
Decentrale onderdelen.....	10
Onderdelen die hun zwaartepunt in de bovenfase hebben.....	10
Onderdelen die hun zwaartepunt in de onderfase hebben.....	10
B-onderdelen bij rechteit turnen die nog niet in de catalogus staan.....	12
Combinaties in de bovenfase.....	12
Centrale onderdelen zonder bindingen.....	12
B- onderdelen rechteit.....	13
Centrale onderdelen.....	13
Basiselementen.....	13
Elementverbindingen.....	18
Rolbewegingen.....	28
Op-, om- en afzwaibewegingen.....	30
Been- resp. heupzwaibewegingen.....	40
Statische elementen.....	41
Onderdelen die hun moeilijkheid in de onderfase hebben.....	45
Onderdelen die hun moeilijkheid in een combinatie van meerdere decentrale elementen hebben.....	49
Uitsprongen.....	54

C-onderdelen bij rechthoek turnen die nog niet in de catalogus staan	62
C-onderdelen Rechthoek Turnen.....	65
Centrale onderdelen	65
Basiselementen	65
Decentrale onderdelen.....	75
Oefeningen die hun moeilijkheid in de bovenfase hebben.	75
Oefeningen die hun zwaarte in de onderfase hebben	83
Onderdelen die hun moeilijkheidsgraad behalen in combinatie met andere decentrale delen	85
Combinaties in de bovenfase.....	85
Combinaties van onderste en bovenfase.....	101
Uitsprongen	104
D-onderdelen bij rechthoek turnen die nog niet in de catalogus staan	108
Onderdelen die hun moeilijkheid in de bovenfase hebben	108
Combinaties in de bovenfase	108
Element combinaties met een decentraal element	109
D-onderdelen Rechthoek Turnen	111
Centrale onderdelen	111
Elementverbindingen	119
Decentrale onderdelen.....	132
Onderdelen die de moeilijkheid in de bovenfase hebben.	132
Statische elementen	135
a) De hoek van de ellebogen moet minimaal 90 °zijn (Eventueel jurybespreking).	135
b) Heupstrekking: duidelijk boven de 150°	135
c) De bereikte strekking moet kort (1/2 seconde) behouden worden.....	135

Voorbeeld D15	135
Onderdelen die hun moeilijkheid in een combinatie van meerdere decentrale elementen hebben	136
Combinaties in de bovenfase	136
-Greepsoort en greepzone naar keuze (meestal aan de hoepels)	137
-Terug- en opzwaaien van de benen toegestaan, benen gestrekt (0,1 – 0,2 punt); met de achterzwaai begint de spreidbeweging van de benen.	137
- De richtingwissel moet in het eerste deel van de combinatie worden uitgevoerd (bij de heupomzwaai met navolgende 1/2 draai tot in de spreidzit achterwaarts en	137
Combinaties van de onderste met de bovenfase resp. met een centraal element	161
{Boven: willekeurig element, Onder: C19} = 1 x C-onderdeel	162
{Boven: kniependelhang tot zit wordt als D-onderdeel gerekend, Onder: willekeurig element} = 1 x D-onderdeel	162
{Boven: willekeurig element, Onder: C19} = 1 x C-onderdeel	163
{Van knieënhang in de brug voorwaarts wordt als D-onderdeel gerekend, Onder: willekeurig element} = 1 x D-onderdeel	163
Combinaties van de bovenfase met navolgend element	166
{Boven: hoge rol tegen de rolrichting voorwaarts wordt als C-onderdeel geteld} = 1 x C-onderdeel	166
{Van heuphang met afzet van de grond achterwaarts in de hoge ligsteun achterwaarts wordt als D-onderdeel gerekend} = 1 x D-onderdeel	166
Uitsprongen	168
Structuurgroepen	170

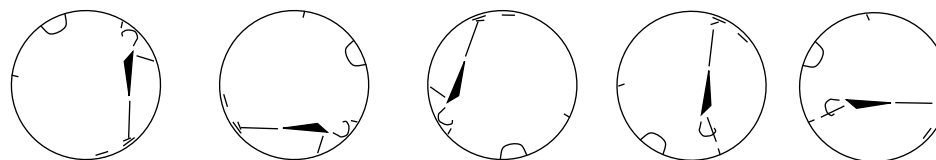
A-onderdelen bij rechtuit

Centrale onderdelen

Basiselementen

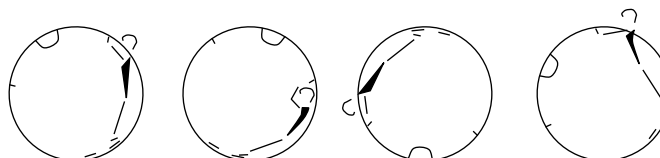
Onderdelen in één binding

A1	Uitvoering	Gehalte/erkenning
Ligsteun ruglings (voorwaarts/achterwaarts)	Handen aan de hoepels achter het lichaam.	



Mogelijk in beide richtingen

A2	Uitvoering	Gehalte/erkenning
Hoge ligsteun (voorwaarts/achterwaarts)		



Mogelijk in beide richtingen

Onderdelen zonder bindingen

A3	Uitvoering	Gehalte/erkenning
Alle basiselementen zonder bindingen		

Bruggen

A4	Uitvoering	Gehalte/erkenning
Alle bruggen in 1 binding (die niet al een hoger gehalte hebben)		

A5	Uitvoering	Gehalte/erkenning
Alle bruggen zonder bindingen (die niet al een hoger gehalte hebben)		

Vrije vluchten

A6	Uitvoering	Gehalte/erkenning
<p>Alle vrije vluchten (die niet al een hoger gehalte hebben)</p> <p><i>NB: Een vrije vlucht is een complete radomwenteling met 1 of 2 voeten in bindingen, armen vrij</i></p>		

Elementencombinaties

Elementcombinaties in 2 bindingen

A7	Uitvoering	Gehalte/erkenning
<p>Alle elementverbindingen met 2 brugvarianten (die niet al een hoger gehalte hebben)</p> <p>Dat wil zeggen verandering van brugpositie gedurende 1 radomwenteling (beide voeten in de bindingen)</p>		

A8	Uitvoering	Gehalte/erkenning
<p>Alle elementverbindingen met een vrije 1/2 draai</p> <p>Dat wil zeggen een 1/2 draai ondersteboven geturnd, handen vrij, beide voeten in de bindingen</p>		

A9	Uitvoering	Gehalte/erkenning
Alle elementverbindingen met een dubbele draai		

Elementcombinaties in 1 binding

A10	Uitvoering	Gehalte/erkenning
Van vrije kniehang achterwaarts in de ligsteun achterwaarts (alle varianten)		

A11	Uitvoering	Gehalte/erkenning
Alle elementverbindingen waarbij elk element al een A is		

A12	Uitvoering	Gehalte/erkenning
Alle elementverbindingen met minstens een ½ draai		

Elementcombinaties zonder bindingen

A13	Uitvoering	Gehalte/erkenning
Alle elementverbindingen zonder bindingen (die niet al een hoger gehalte hebben)		

Decentrale onderdelen

Onderdelen die hun zwaartepunt in de bovenfase hebben

A14	Uitvoering	Gehalte/erkenning
Alle elementen (die niet al een hoger gehalte hebben)		

Onderdelen die hun zwaartepunt in de onderfase hebben

Stand

A15	Uitvoering	Gehalte/erkenning
Alle varianten in de parallelstand (bijv. parallelspreidhoekstand) (die niet al een hoger gehalte hebben)		

A16	Uitvoering	Gehalte/erkenning
Alle varianten in gesloten stand (die niet al een hoger gehalte hebben)		

Zit

A17	Uitvoering	Gehalte/erkenning
Alle varianten in gesloten stand (die niet al een hoger gehalte hebben)		

Lig

A18	Uitvoering	Gehalte/erkenning
Alle varianten (die niet al een hoger gehalte hebben)		

Steun

A19	Uitvoering	Gehalte/erkenning
Alle varianten (die niet al een hoger gehalte hebben)		

Uitsprongen

A20	Uitvoering	Gehalte/erkenning
Alle varianten (die niet al een hoger gehalte hebben)		

B-elementen bij rechteit die nog niet in de catalogus staan

Combinaties in de bovenfase

<p>B IV Ingediend door Duitsland</p>	<p>Heupomzwaai achterwaarts, hoog opspreiden</p> <p>http://youtu.be/Hs6TipKnMlk</p>
<p>B VI Ingediend door Duitsland</p>	<p>Vrije kniehang eenbenig met beenwissel (met willekeurig navolgend element)</p> <p>http://youtu.be/9xJMORwN9yg</p>

Centrale onderdelen zonder bindingen

<p>B II Ingediend door Duitsland</p>	<p>Van brug zonder bindingen achterwaarts in de hoge ligsteun achterwaarts (geen verandering van stand of handpositie)</p> <p>http://youtu.be/uBe2LYg5DkM</p>
<p>B II Ingediend door Japan</p>	<p>Parallelstand met zijwaarts opspreiden op de greepsport eenarmig zonder bindingen</p> <p>http://youtu.be/l07YnDaaxL8</p>

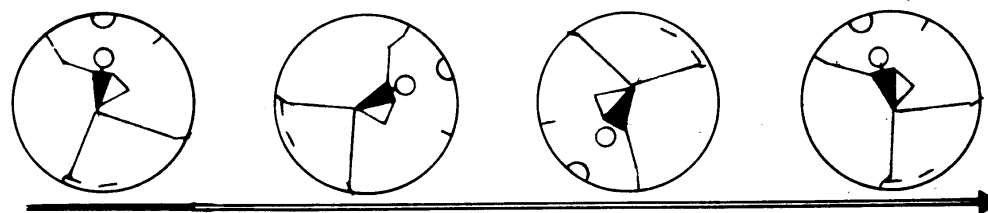
B-elementen rechtuit

Centrale onderdelen

Basiselementen

Onderdelen zonder bindingen

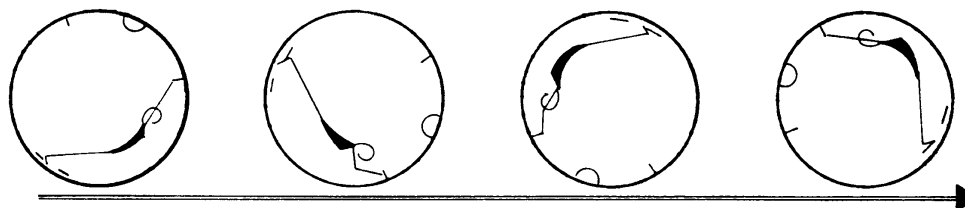
B1: II	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Parallelstand met zijwaarts opspreiden eenarmig	* Het kort aanraken van de greep of hoepel ("wiebelen") zonder vastpakken geldt als handfout met kleine aftrek.	* Geen erkenning als tijdens de radomwenteling de vrije hand langer vasthoudt. (NB: voor wiebelen trekt alleen de uitvoeringsjury af.) * Ook erkend: parallelstand met voet op de achterste hoepel.



Voorbeeld B1

Bruggen in 1 binding

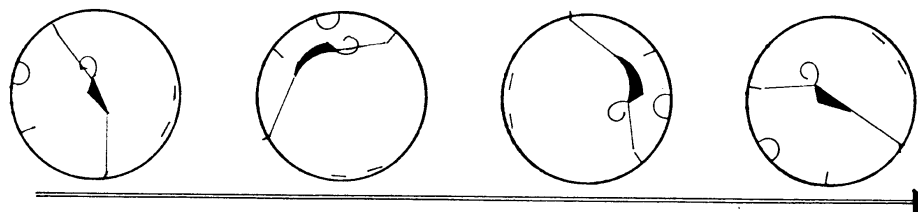
B2: I	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Reuzenbrug (voorwaarts/achterwaarts) (die niet al een hoger gehalte heeft)	* Het trekken aan de armen is voorgeschreven.	* Geen erkenning als de grote brug positie niet de volledige radomwenteling wordt volgehouden, dat wil zeggen een ligsteunpositie wordt aangenomen.



Voorbeeld B2: Reuzenbrug voorwaarts in één binding

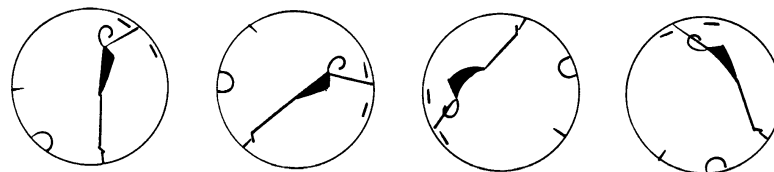
Bruggen zonder bindingen

B3: II	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Reuzenbrug achterwaarts	* Geen trek aan de armen, de gymnast gaat van brug in de ligsteunpositie. * Greepzone bij de hoepelbrug: bij de betreffende sport.	* Alleen de in bijlage paragraaf b vermelde varianten worden als reuzenbrug erkend. * Ook: alle varianten van de reuzenhoepelbrug achterwaarts.



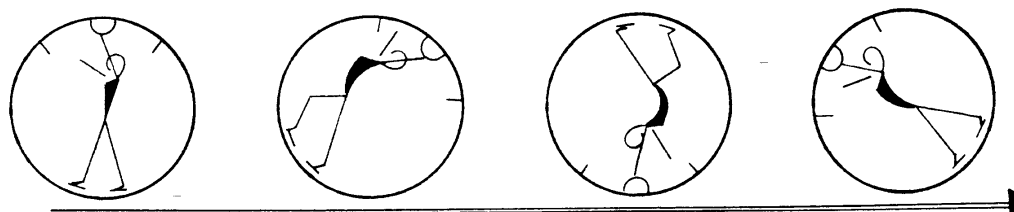
Voorbeeld B3: Reuzenbrug achterwaarts

B4: II	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Reuzen(hoepel)brug voorwaarts	<ul style="list-style-type: none"> * Trekken aan de armen ontbreekt. * Greepzone bij de betreffende sport. * Heupen recht in de steunfase. 	<ul style="list-style-type: none"> * Alleen de in de bijlage paragraaf b vermelde varianten worden als reuzenbrug erkend. * Geen erkenning als hij als richtingswissel wordt geturnd. * Voor C-variant van de reuzenbrug voorwaarts, zie C3. * Alle andere greepvarianten (hoepel / plankje / spreidsport) tellen als B-onderdeel.



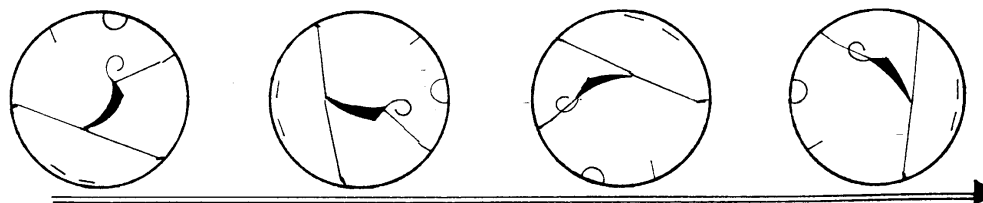
Voorbeeld B4: Reuzen(hoepel)brug voorwaarts

B5: II	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Bruggen eenarmig (die niet al een hoger gehalte hebben)	<ul style="list-style-type: none"> * Het kort aanraken van de greep of hoepel zonder vastpakken geldt als handfout: zie B1. * Voor de uitvoering van de brug, zie B3. 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenning van alle brugvarianten (ook spagaat). * Geen erkenning als tijdens B-onderdeel als de vrije hand de hoepel of greep vastpakt.



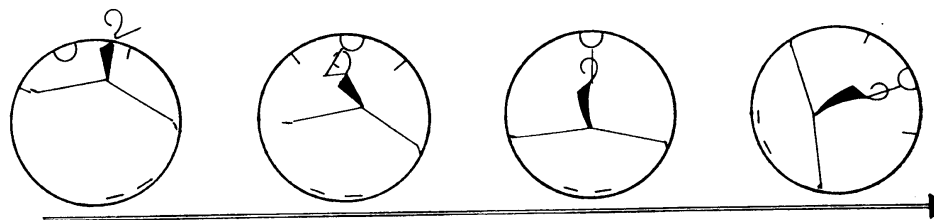
Voorbeeld B5: Grote brug achterwaarts eenarmig

B6: II	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Spagaat aan de voorste dwarsgreep	<ul style="list-style-type: none"> * Geen trek van de armen toegestaan. De overgang van ligsteun naar brugpositie moet met gestrekte armen. * De spagaathouding mag pas binnen het bereik van de plankjes (= overgangszone) veranderd worden. * Aftrek voo kort wegglijden van een voet van het standvlak: 0,1 punt. 	<ul style="list-style-type: none"> * Van dit onderdeel zijn er maar 2 varianten: voor- en achterwaarts. * Erkenning alleen als de spagaathouding voor 3/4 radomwenteling wordt aangehouden. (dat wil zeggen kort voordat de 2e spreidsport bij de vloer is).

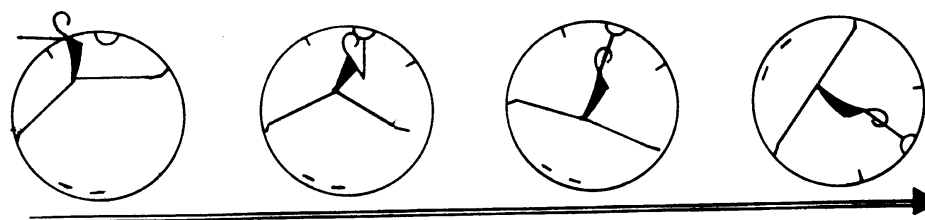


Voorbeeld B6: Spagaatbrug aan de voorste dwarsgreep

B7: II	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
(Hoogspagaat direct in de) spagaatbrug (alle varianten)	* Meest voorkomende fout: kort wegglijden van de voeten van het standvlak (0,1 – 0,3 punt).	* “Direct” betekent, dat geen tussenpassen zijn toegestaan, de voet op de spreidsport blijft staan. * Een 1/2 ^e draai zonder positiewissel van voeten is mogelijk. * Mogelijke spagaatvarianten: spagaat voor- of achterwaarts en zijwaartse spagaat. * Geen erkenning als de spagaatpositie te vroeg wordt gestopt (reeds in de positie ondersteboven).



Voorbeeld B7: (Hoogspagaat direct in de) spagaatbrug achterwaarts

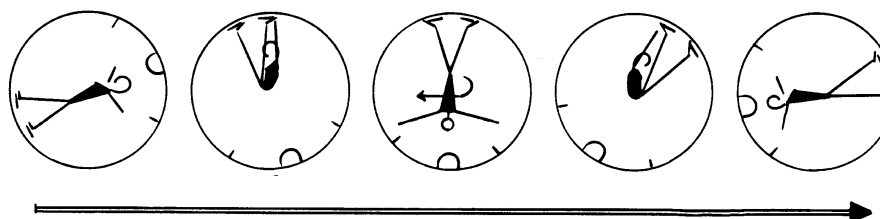


Voorbeeld B7: (Hoogspagaat direct in de) spagaatbrug voorwaarts

Elementverbindingen

Elementverbindingen in twee bindingen

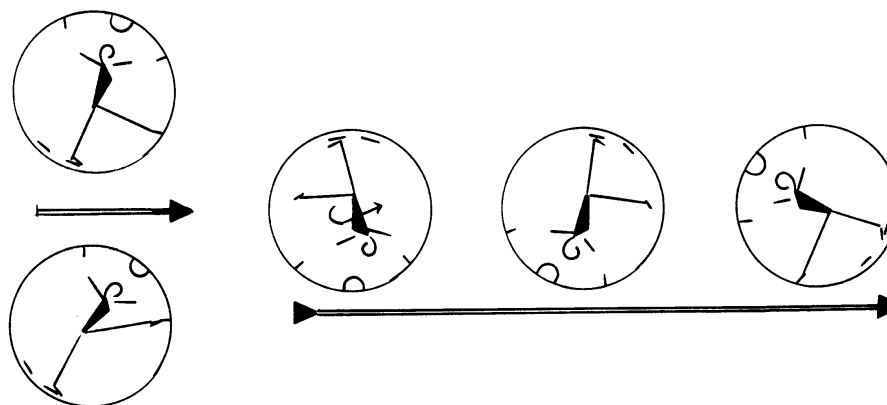
B8: I	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>Elementverbindingen met bück achterwaarts en bück voorwaarts</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Bück = "voorhoofd tegen knie", armen hooghouden, handen vrij ter hoogte van de voorste voet. * Ontbrekende heuphoek: aftrek 0,3 punt. * Handen pakken (het been): 0,3 punt aftrek * De bück hoeft niet persé in de vrije vlucht te worden geturnd. * Overgangszone voor het begin/eind van de bückfase: spreidsporten. 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenning van de bück als heuphoek kleiner is dan 80 graden. * Uitzonderingen: bück voorwaarts vastpakken aan de hoepels. Niet te strikt jureren. Erkenning als bück wanneer de handen vrij in de richting van de voorste voet gaan. Geen erkenning als de handen direct in de richting van de hoepels worden gebracht. * Volgorde bücken (achterwaarts/voorwaarts) is niet voorgeschreven. * Verdere draaien om de lengteas (dubbele draai) zijn mogelijk.



Voorbeeld B8: Vrije vlucht achterwaarts met bück, 1/2 draai, in de vrije vlucht voorwaarts met bück

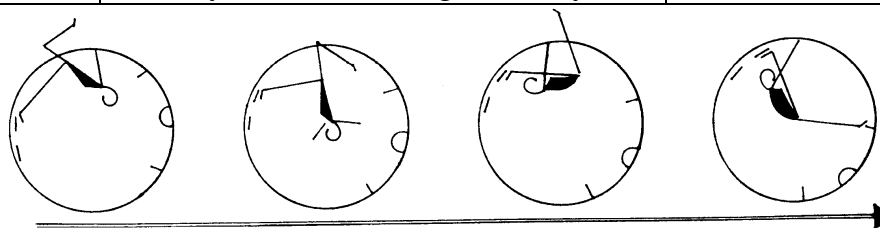
Elementverbindingen in 1 binding

B9: I	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>Van vrije vlucht met opspreiden of met vooropspreiden op de voorste dwarsgreep voorwaarts, (vrije 1/2 draai) in de vrije vlucht met vooropspreiden achterwaarts</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Uitvoering van de vrije draaien volgens voorschrift. * Kort aanraken van de greep of hoepel zonder vastpakken: zie B1. * Aftrek voor uitvoeringsfouten in hand- resp. armhouding: elk 0,1 – 0,3 punt. * Voetendraai gelijktijdig met lichaamsdraai. Aftrek voor een voet die draait nadat het lichaam draaide: 0,1 punt. 	<ul style="list-style-type: none"> * Geen erkenning als de handen gedurende de draai langer vasthouden. * Mogelijke varianten: stand op het voorste of achterste plankje.



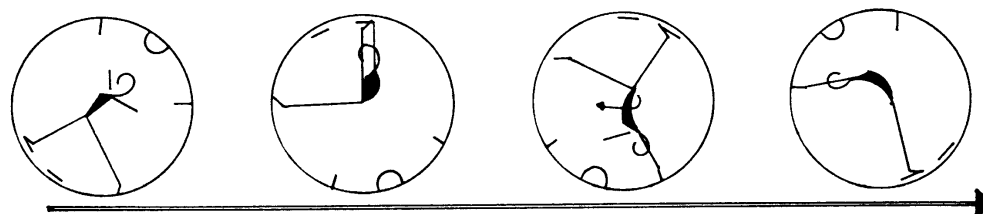
Voorbeeld B9

B10: I	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Kniehangstand ruglings met vrije hangfase	<ul style="list-style-type: none"> * Overgangszone: geen algemene voorschriften voor de kniehangstand. * Letten op de voethouding van het vrije been – moet gestrekt zijn. 	* Erkenning alleen als beide handen kort tijdens de ruglingse kniehang los zijn (meestal tijdens het veranderen van greeppositie).



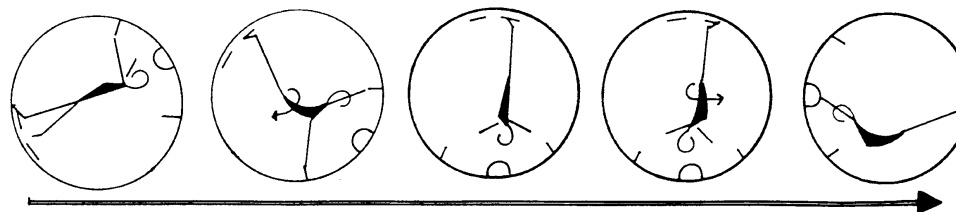
Voorbeeld B10

B11: I	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Elementverbindingen met bück en 1/2 draai	<ul style="list-style-type: none"> * Voor uitvoeringsvoorschriften van de bück zie B8. * Overgangszone: voor het begin/eind van de bückfase: spreidsporten. Voor de fase zonder bück: de betreffende dwarsgreep. 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenning van bück: zie B8. * Overgang in positie ondersteboven naar keuze. * Bück kan in het eerste of tweede deel van de radomwenteling worden geturnd. * Ook zijn twee bücken mogelijk.



Voorbeeld B11

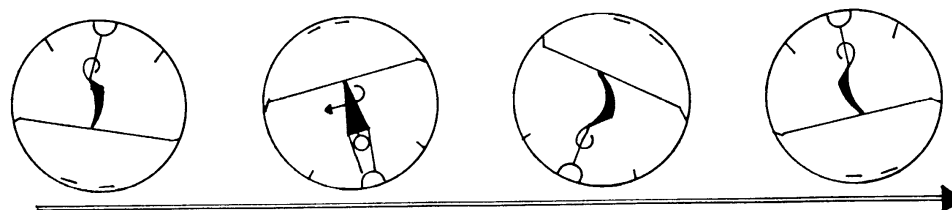
B12: I	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>Elementverbindingen met dubbele draai, één daarvan is een vrije draai.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Overgangszone: van spreidsport tot spreidsport. * Aftrek voor overturnen van de radloopzone: 0,3 punt. * Letten op de voetendraai! Beide voeten moeten gelijktijdig draaien. * Voetendraai gelijktijdig met lichaamsdraai. Aftrek voor een voet die draait nadat het lichaam draaide: 0,1 punt. * De voeten mogen in trapezehang blijven. 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenning als dubbele draai: niet eerder beginnen met draaien dan tussen het midden van het plankje en de spreidsport! * Eén draai in de positie ondersteboven naar keuze, de andere draai moet vrij zijn. (Volgorde van de draaien naar keuze.) * Erkenning als vrije draai: de handen moeten gelijktijdig los zijn.



Voorbeeld B12

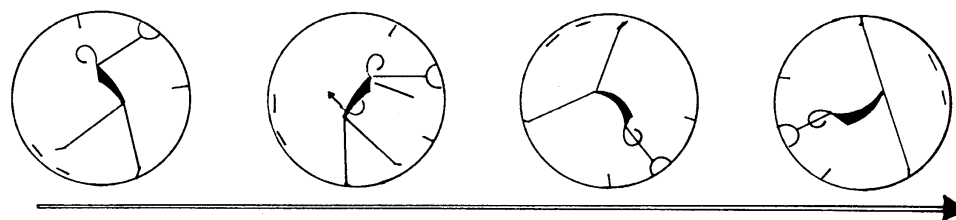
Elementverbindingen zonder bindingen

B13: II	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>Van spagaat voorwaarts (met greepvarianten) in de spagaat achterwaarts (ook met greepvarianten)</p>	<p>* Overgangszone: - Begin: als het lichaam zich horizontaal bevindt. - Eind: als het lichaam weer horizontaal komt. * Letten op heupfouten! Maar: een volledige dwarsstand van de heupen is bij deze oefening niet mogelijk.</p>	<p>* Spagaat = stand op spreidsporten!</p>



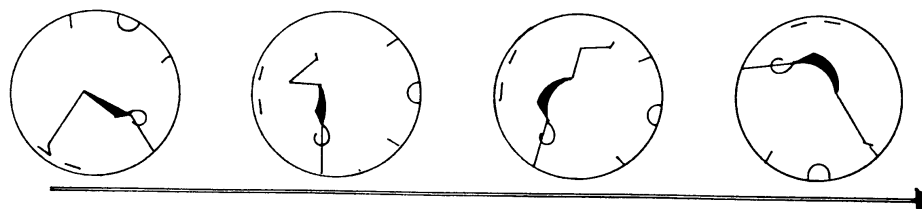
Voorbeeld B13

B14: II	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>(1/1 draai met spreidvarianten naar keuze) in de spagaat</p>	<p>* Spagaat: voet- of beenfouten (voet glijdt kort van de spreidsport): 0,3 punt.</p> <p>* Letten op kleine aftrekken voor de houding van het spreidbeen bij de 1/1 draai.</p> <p>* Overgangszone: - De spagaat in: naar keuze - Vanuit de spagaat naar de volgende oefening: het bereik van de plankjes (Aftrek: 0,3 punt.)</p>	<p>* Erkenning alleen als de 1/1 draai werkelijk op één been wordt uitgevoerd.</p> <p>* Geen erkenning als bijv. na een 1/4 draai de schredestand wordt gemaakt.</p> <p>* Erkenning van alle spreidvarianten bij het draaien. Bijvoorbeeld: voor opspreiden, voor- of zijwaarts gebogen spreiden of ook verandering van de houding van het spreidbeen tijdens de draai.</p> <p>* De spagaat wordt erkend als B-onderdeel als de spagaat na de draai tenminste 3/4 van de radomwenteling wordt vastgehouden (dus tot kort voor de tweede spreidsport bij de vloer is). Geen erkenning als de spagaatpositie reeds in de positie ondersteboven wordt beëindigd.</p>



Voorbeeld B14

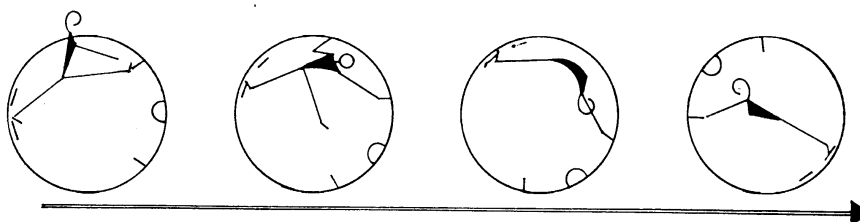
B15: II	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>Handstand [= vanuit hoekstand op ... handen aan ... (over een hoek-/hurk-/spreidpositie, met of zonder afzet) in de brug op ... handen aan ...]</p>	<p>* Duidelijke afzetbeweging toegestaan, maar niet verplicht. * Meest voorkomende fouten zijn verkeerd positioneren van voeten en benen.</p>	<p>* Alle varianten worden erkend bijv. eenbenig afzetten en landen of afzet en landen op de hoepel. Beslissend is dat beide benen kortstondig los van het rad zijn. * Als bij de landing de gymnast de sport of de hoepels mist, en tot val komt: geen erkenning als B-onderdeel (= kern van het onderdeel ontbreekt).</p>



Voorbeeld B15

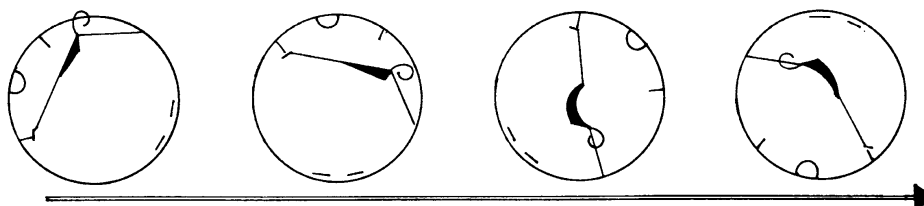
Elementverbindingen zonder bindingen met decentraal element

B16: II	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Van hoogspagaat voorwaarts in de reuzen(hoepel)brug achterwaarts	* Greepsoort, greepzone en overgangszone naar keuze.	* Alle varianten van hoogspagaat en ook alle varianten van de reuzen(hoepel) brug worden erkend. * Ook eenarmig mogelijk (= B-element)



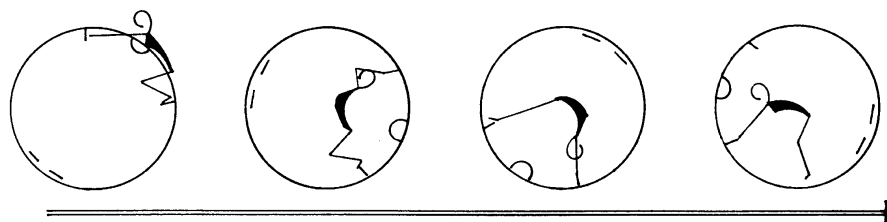
Voorbeeld B16

B17: II	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Elementverbindingen met hoge ligsteun in de brug op ... en handen aan ... (en omgekeerd)	* Letten op de heupstrekking (180 graden) in de hoge ligsteun. * Telt als een centraal onderdeel voor de samenstelling.	* Alle varianten van de hoge ligsteun worden erkend. Zie bijlage paragraaf d voor definitie van hoge ligsteun.



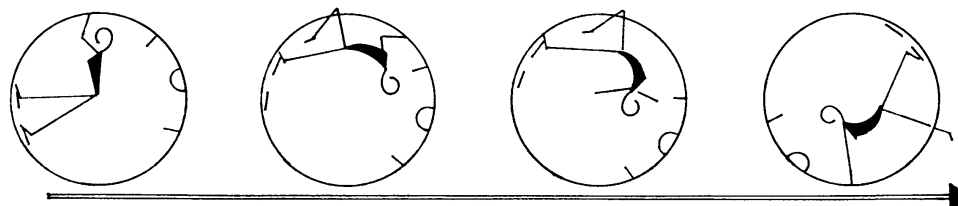
Voorbeeld B17

B18: IX	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Vanuit hoge hurkstand achterwaarts in de overslag achterwaarts	* Bij het omzetten van de hurkstand in de overslag achterwaarts is het noodzakelijk de armen en benen kortstondig aanzienlijk te buigen. * Bij de overslag mogen de benen gehurkt, gehoekt of gespreid worden.	* Na de overslag mag de gymnast ook op de vloer landen en vanuit deze positie verder turnen.



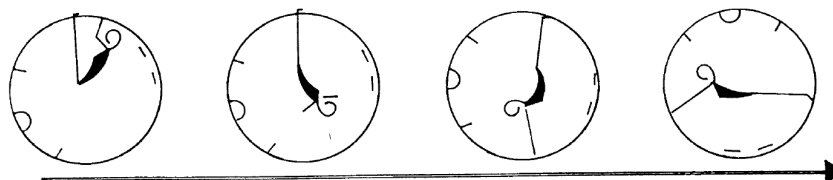
Voorbeeld B18

B19: II + VI	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Vanuit vrije kniehang achterwaarts in de ligsteun (alle varianten) achterwaarts	* Tijdens de overgang tot ligsteun: gevaar dat de vloer geraakt wordt: - Aftrek voor licht aanraken: 0,1 punt. - Aftrek voor duidelijk vloercontact: 0,5 punt.	* Na de kniehang worden alle ligsteunvarianten met of zonder spreiden erkend, evenals alle greepsoorten en greepzones.



Voorbeeld B19

B20: II + VI	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>Van vrije tenen-, voeten- of trapezehang met gesloten benen in de ligsteun of in de brug (ook aan de hoepels)</p>	<p>* Positiewisseling van de voeten na de tenen-, voeten- of trapezehang volgt één voor één (geen aftrek!)</p> <p>* Letten op de heupstrekking (180 graden) in de hoge ligsteun.</p>	<p>* Geen erkenning als na de tenen-, voeten- of trapezehang de ligsteun of de brug niet bereikt wordt.</p> <p>* Geen erkenning als de tenen-, voeten- of trapezehang bijv. in de hoepelgrepen wordt geturd.</p>

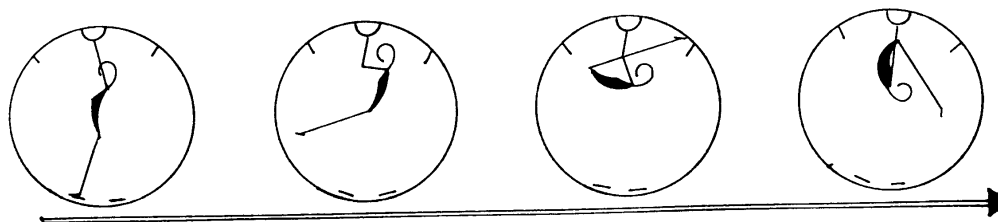


Voorbeeld B20

Centrale onderdelen

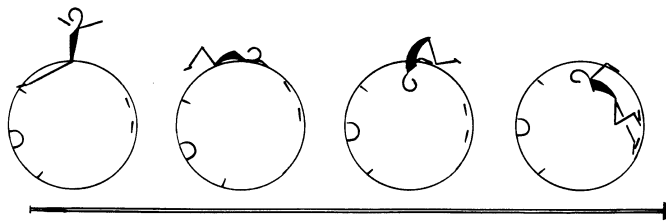
Rolbewegingen

B21: VIII	Uitvoering/af trek	Gehalte/erkenning
Rol gebückt/gehoekt uit gesloten stand met tenminste een 1/2 draai om de breedte as	* Belangrijkste fout: gebogen knieën (kleine aftrek), MAAR.: als de benen te krom zijn dan wordt de rol beoordeeld als een gehurkte rol en als een A-element geteld. Er is dan geen aftrek voor gebogen benen.	* Erkenning alleen als de kniehoek duidelijk groter is dan 90° en er tijdelijk een volledige strekking bereikt is.

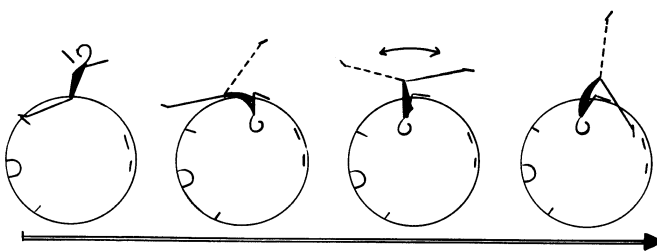


Voorbeeld B21

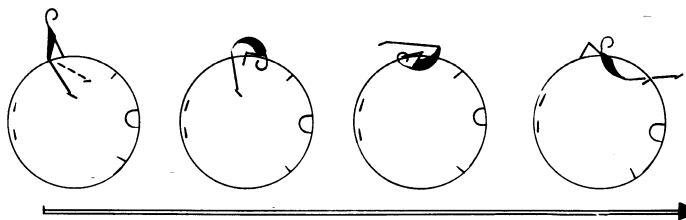
B22: III	Uitvoering/af trek	Gehalte/erkenning
Hoge rol	<ul style="list-style-type: none"> * Greepsoort en greepzone naar keuze. Geen aftrek. * Letten op beenfouten (0,1 – 0,3 punt). 	<ul style="list-style-type: none"> * Bepalend voor de erkenning: de ellebogen moeten bij de rolbeweging boven het vlak van de hoepels zijn (zie bijlage paragraaf e). * Erkenning van alle varianten, ook als richtingswissel. * Bij de hoge rol achterwaarts zijn varianten in de beenhouding toegestaan. Bijvoorbeeld: hoge rol achterwaarts over de vluchtige omgekeerde ellebogenhang (met wissel-, respectievelijk cirkelspreiden).



Voorbeeld B22: Hoge rol achterwaarts (ook als richtingswissel)



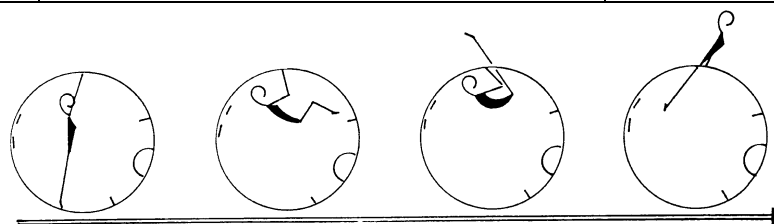
Voorbeeld B22: Hoge rol achterwaarts met variant in de beenhouding



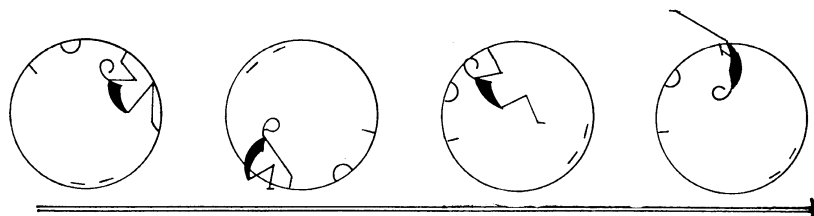
Voorbeeld B22: Hoge rol voorwaarts

Op-, om- en afzwaaibewegingen

B23: IV	Uitvoering/af trek	Gehalte/erkenning
Heupopzwaai tegen de rolrichting (niet bij richtingswissel)	* Uitvoeringsvoorschriften: - Afzet met een been of twee benen toegestaan. - Na het bereiken van het vlak van de hoepels: benen sluiten en strekken. Zie bijlage paragraaf f. * Ook gehurkte variaties zijn mogelijk.	* Geen erkenning als de heupopzwaai als richtingswissel wordt geturnd. * Ook erkenning na een afzet van de vloer.

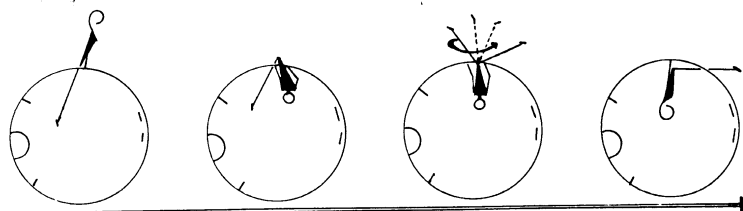


Voorbeeld B23

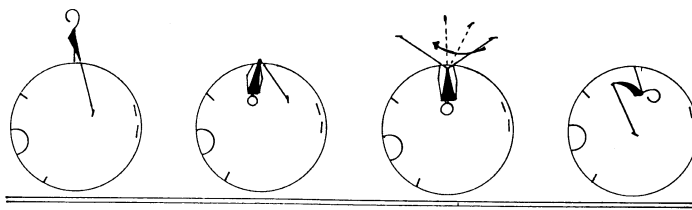


Voorbeeld B23: met voorafgaand een afzet van de vloer

B24: IV	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Heupafzwaai met 1/2 draai (niet tot zit voorwaarts)	<ul style="list-style-type: none"> * Meest voorkomende fout: positie van de benen. * Greepsoort en greepzone naar keuze. 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenning bijna alle varianten, zowel als richtingswissel als in en tegen de rolrichting. * Geen erkenning als na de heupafzwaai een zitvariant voorwaarts wordt geturnd.

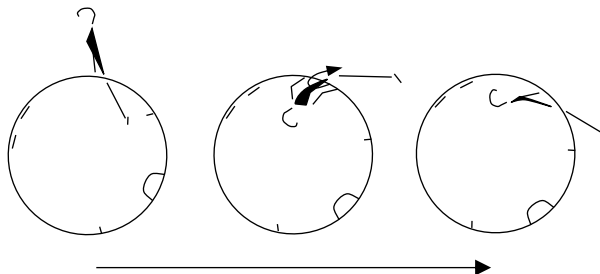


Voorbeeld B24: (In de rolrichting of als richtingswissel)

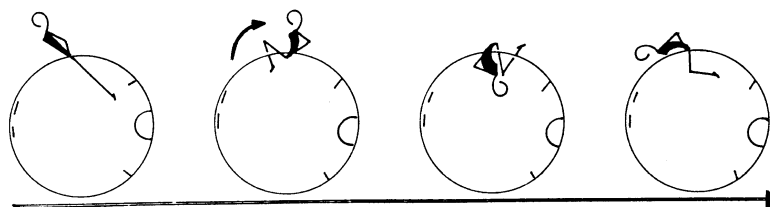


Voorbeeld B24: (Tegen de rolrichting in)

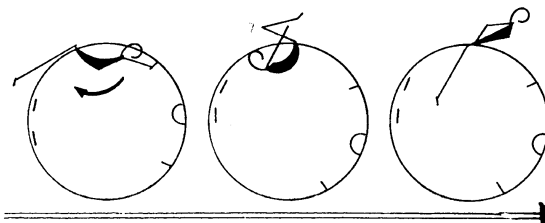
Belangrijk: Geen erkenning als B-onderdeel = A-onderdeel



B25: IV	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>Heupomzwaai (behalve heupomzwaai achterwaarts na een buiklig achterwaarts)</p>	<p>* Greepsoort en greepzone voor en na de heupomzwaai naar keuze.</p>	<p>* Erkenning bijna alle varianten: voorwaarts en achterwaarts, in en tegen de rolrichting, in de richtingswissel, na afzet van de vloer. * Geen erkenning als de heupomzwaai achterwaarts uit buiklig achterwaarts wordt geturnd (= A-onderdeel).</p>

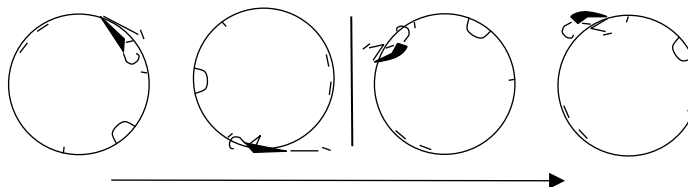


Voorbeeld B25: Heupomzwaai achterwaarts

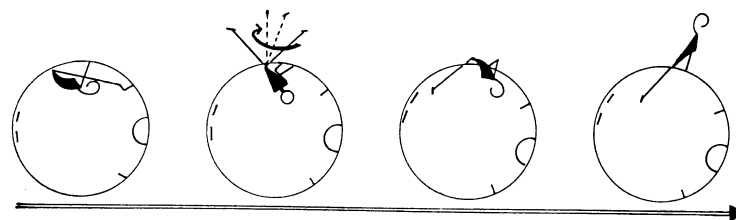


Voorbeeld B25: Heupomzwaai voorwaarts

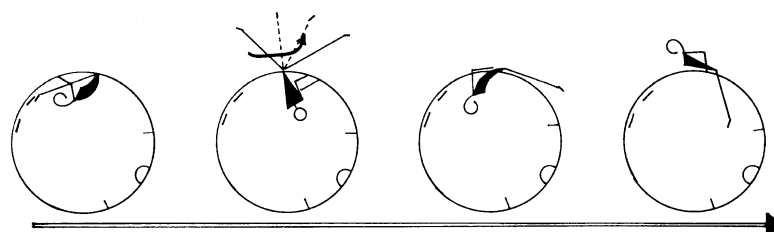
Belangrijk: Geen erkenning als B-onderdeel = A + A



B26: V	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Zitopzwaai met 1/2 draai	* Greepsoort en greepzone naar keuze.	* Erkenning van alle varianten: voorwaarts en achterwaarts, in en tegen de rolrichting, in de richtingswissel. * De zitopzwaai met 1/2 draai moet uit hoek- of bückhang komen (meestal met en zelden zonder steun van de voeten).

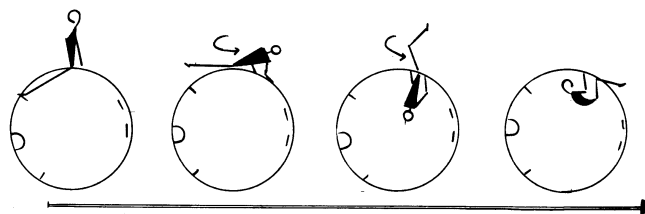


Voorbeeld B26: (tegen de rolrichting)



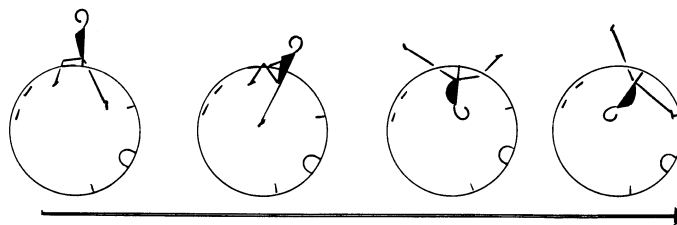
Voorbeeld B26: (in de rolrichting)

B27: V	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Zitafzwaai met 1/2 draai	<ul style="list-style-type: none"> * Knieën blijven gestrekt. * Greepsoort en greepzone naar keuze. * Bij de zitafzwaai met 1/2 draai mogen de benen direct na het bereiken van het vlak van de hoepels gehurkt worden. 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenning van alle varianten (ook bij richtingswissel). * Na de zitafzwaai kan de gymnast voor- of achterover tussen de armen doorrollen.

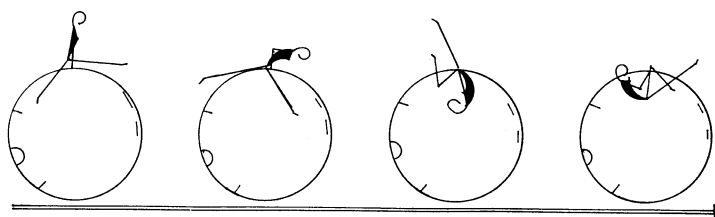


Voorbeeld B27: Zitafzwaai met 1/2 draai

B28: V	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Schrede- of knieafzwaai	* Beide benen gestrekt of voorste been gebogen om in de kniehang te komen.	* Erkenning van alle varianten (ook bij richtingswissel). * Er zijn 2 wezenlijke varianten: 1 bij schrede-afzwaai voorwaarts kan de gymnast pas in de tweede fase van de beweging in de kniehang komen. 2 bij de schrede-afzwaai achterwaarts volgt de kniehang van het voorste been direct. * Aan beide varianten moet eerst een hoge schredezit of schredesteun voorafgaan.

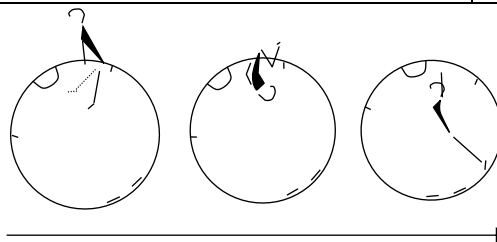


Voorbeeld B28: Knieafzwaai achterwaarts (éénbenig)



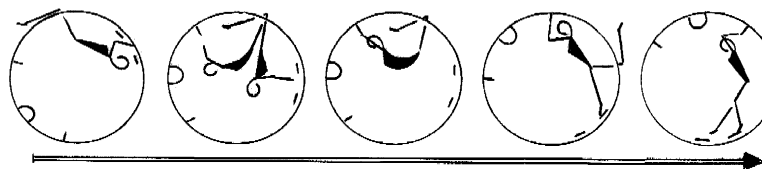
Voorbeeld B28: Knieafzwaai voorwaarts

B29: V	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>Heupafzwaai uit de hoge spreidzit voorwaarts tegen de rolrichting.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Greepsoort en greepzone naar keuze. Geen aftrek. * Letten op beenfouten! (0,1 – 0,3 punt) * De handen pakken in buitengreep (van onderen) achter de zit positie. De draai vindt niet plaats om een sport. 	<ul style="list-style-type: none"> * Bepalend voor de erkenning: de ellebogen zijn bij de rolbeweging reeds <u>onder</u> het vlak van de hoepels. * Geen erkenning als de spreidafzwaai als richtingswissel geturnd wordt (= A-onderdeel).



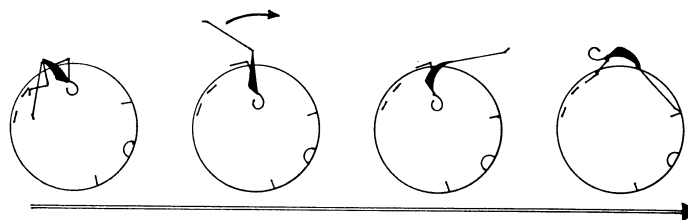
Voorbeeld B29

B30: VI	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Vrije kniependelzwaai (met willekeurig navolgend element)	<ul style="list-style-type: none"> * Hand- en armfouts: aanpassen van de handpositie na het pakken. * Opletten op beenfouten: Benen niet gesloten bij de pendelzwaai. <ul style="list-style-type: none"> * Vaak: korte radstilstand. * Let op de hoofdhouding: Het hoofd niet tussen de armen. 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenning van alle varianten. * De kniehangpositie kan vervolgens worden door een element is naar keuze (ook één voor één beenvariant mogelijk). * Om als C-onderdeel te tellen, zie de lijst met C-onderdelen.



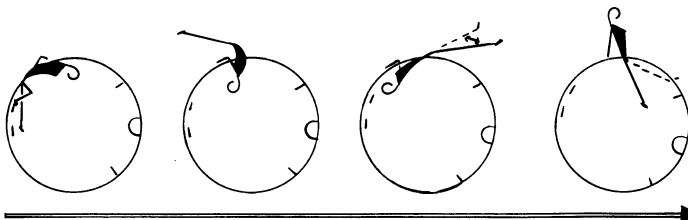
Voorbeeld B30: Vrije kniependelzwaai

B31: V	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>Ruglingse opzwaai voorwaarts (uit de omgekeerde ellebogenhang in de vluchtige stand op de achterste sport, greep of plankje)</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Ellebogen moeten tijdens de overslagbeweging boven het vlak van de hoepels zijn; greepsoort en greepzone naar keuze. * Het achterste been is in de opzwaai tijdens het passeren tussen de hoepels door sterk gebogen. 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenning van alle varianten, ook alle schredevarianten. * Verschil met zitopzwaai: de volledige heup(over)strekking en de eindpositie is de (vluchtige) stand op één sport, greep of plankje. * Ellebogen zijn vanaf het begin boven het vlak van de hoepels. * Geen erkenning: Ruglingse opzwaai voorwaarts in de hoge spreidzit op de hoepels (= A-onderdeel).

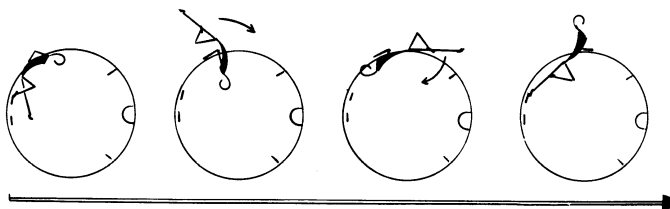


Voorbeeld B31: Ruglingse opzwaai voorwaarts

Belangrijk: Geen erkenning als B-onderdeel (= A-onderdeel)



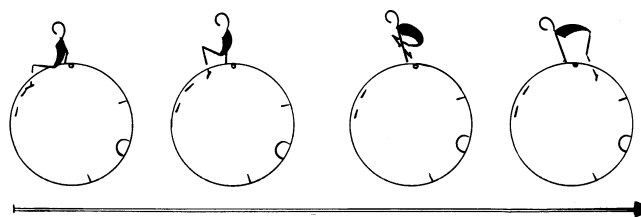
B32: V	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Ruglingse opzwaai (vanuit stand)	<ul style="list-style-type: none"> * Verscheidene beenvarianten mogelijk (stagpositie, gehurkt, gespreid, gehoekt). * Bij het passeren van de voorste sport / greep mogen de voeten kort gehoekt worden. 	* Erkenning van alle varianten: wordt tot nu toe alleen nog als richtingswissel geturnd.



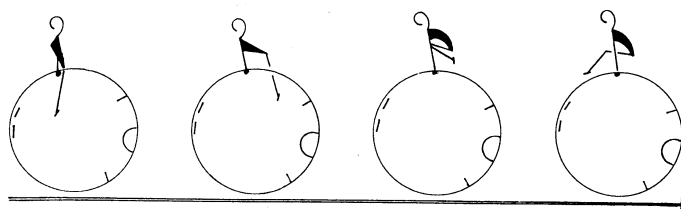
Voorbeeld B32: Ruglingse omzwaai (vanuit stand)

Been- resp. heupzwaibewegingen

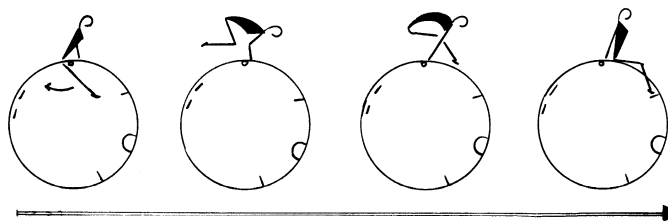
B33: VII	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>Hoog overhurken voorwaarts of achterwaarts met beide bene</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Greepsoort en greepzone naar keuze (meestal de hoepels). * Achter de sport blijven hangen met een voet: -0,1 punt. * Gestrekte armen bij het overhurken; een kleine buiging is toegestaan aan het begin omdat deze nodig is om het onderdeel te kunnen uitvoeren. 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenning van alle varianten (ook bij richtingswissel). * Geen erkenning wanneer het de bedoeling is om de benen één voor één over te hurken. D.w.z. wanneer er al een voet op de sport staat, waarover het overhurken plaatsvindt (bijv. na de hoge stand) of wanneer de voeten na elkaar over de sport gaan. * Alleen erkenning wanneer het overhurken uit een steun plaatsvindt (zonder steun van de voeten). * Eenbenig overhurken is <u>geen</u> B-element.



Voorbeeld B33: Hoog overhurken achterwaarts



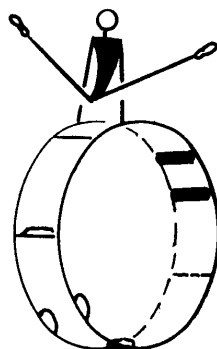
Voorbeeld B33: Hoog overhurken voorwaarts (tegen de rolrichting in)



Voorbeeld B33: Hoog overhurken voorwaarts (in de rolrichting)

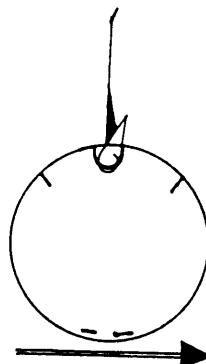
Statische elementen

B34: VIII	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Hoge spreidhoeksteun	<ul style="list-style-type: none"> * Greepsoort en greepzone naar keuze. * Aftrek voor uitvoeringsfouten in de spreidhoek slechts dan wanneer het duidelijk de bedoeling is dit onderdeel te turnen. 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenningscriteria: <ul style="list-style-type: none"> - Duidelijke steunhouding, dat wil zeggen de ellebogen of heupen mogen niet op de sport / greep / hoepels steunen. - Bück: Heuphoek moet duidelijk kleiner zijn dan 50 graden. Het hoofd gaat tenminste in de richting van de gespreide benen.



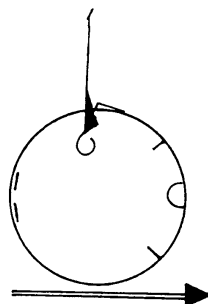
Voorbeeld B34: Hoge spreidhoeksteun

B35: VIII	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Hoge bovenarmsteun	* Heupen en benen moeten tenminste kortstondig gestrekt zijn.	* Erkenning van alle varianten, in het bijzonder ook de schredevarianten bijv. stag, schrede, cirkel- en wisselspreidend, etc. (ook bij richtingswissel).



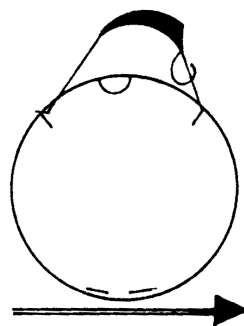
Voorbeeld B35: Hoge bovenarmsteun

B36: VIII	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Omgekeerde ellebooghang	* Heupen en benen moeten tenminste kortstondig gestrekt zijn.	* Erkenning van alle varianten, in het bijzonder ook de schredevarianten bijv. stag, schrede, cirkel- en wisselspreidend, etc. (ook bij richtingswissel).



B36 Omgekeerde ellebooghang

B37: VIII	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Hoge Brug	<ul style="list-style-type: none"> * Armen en benen moeten tenminste kortstondig gestrekt zijn (0,3 punt). * Bij de overgang van binnenin het rad naar de hoge brug en omgekeerd worden de armen en benen sterk gebogen. 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenning van alle varianten (ook aan het eind van de baan als richtingswissel).



Voorbeeld B37: Hoge Brug

Onderdelen die hun moeilijkheid in de onderfase hebben

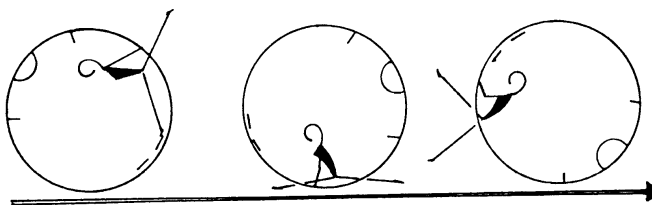
Wordt één van de hieronder beschreven onderfases geturnd na een bovenfase bestaande uit een A-element, dan wordt het hele onderdeel (bovenfase en onderfase) gewaardeerd als één B-onderdeel.

Wordt één van de hieronder beschreven onderfases geturnd na een bovenfase bestaande uit een B-element, dan wordt het hele onderdeel (bovenfase en onderfase) gewaardeerd als één B-onderdeel.

Wordt één van de hieronder beschreven onderfases geturnd direct na een bovenfase bestaande uit een C- of D-element dan wordt het gehalte van de bovenfase geteld en niet het gehalte van de onderfase.

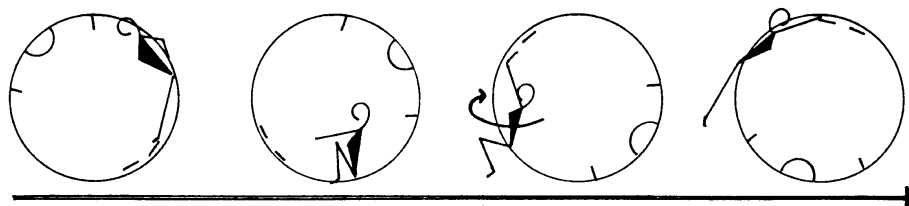
Zit

B38: IX	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Spagaatzit	<ul style="list-style-type: none"> * Letten op de beenstrekking. * Ruime uitleg van "het nagenoeg geruisloos" raken van de voeten op de vloer. 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenning van alle varianten.



Voorbeeld B38: Spagaatzit

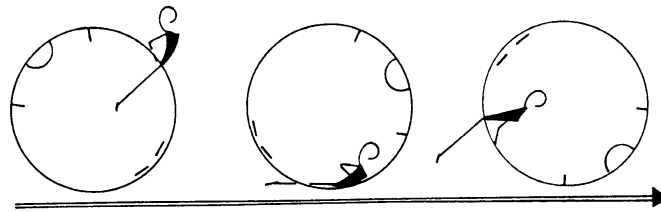
B39: IX	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>Hoekzit met 1/2 draai en afzet van de vloer (handen pakken gesloten de bovenliggende sport, greep of plank).</p> <p>en</p> <p>Hoekzit met 1/2 draai en afzet van de vloer, eenarmig (niet voor de afsprong, wanneer deze direct en tegen de rolrichting in plaatsvindt en niet als richtingswissel).</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Duidelijke tweebeenige afzet van de vloer (niet geruisloos). * Greepsoort: gesloten respectievelijk gemengde greep; de armen worden in het algemeen gekruist. * Bij de eenarmige uitvoering blijft de vrije arm tegen het lichaam (geen afrek). * Eventueel jurybespreking als het niet eenduidig is of de eenarmige versie geturnd wordt of de A-variant met vastpakken op twee verschillende plaatsen. 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenning van bijna alle varianten. De hoekzit kan met en zonder het steunen van de voeten worden geturnd. * Geen erkenning wanneer geen gesloten greep van de handen gebruikt wordt, maar bijv. één hand aan de sport en één hand aan de hoepel (= A-element). * Geen erkenning wanneer B39 direct voor de afsprong geturnd wordt, dat wil zeggen wanneer de gymnast niet weer een bovenfase bereikt. Wordt echter voor de afsprong nog een element in de bovenfase geturnd, resp. vindt de afsprong plaats in dezelfde richting als de rolrichting, dan wordt B39 wel als B-onderdeel geteld. * Geen erkenning wanneer B39 als richtingswissel wordt geturnd, dat wil zeggen wanneer geen volgend element in de bovenfase wordt geturnd, respectievelijk geen centrale richtingswissel volgt.



Voorbeeld B39

Lig

B40: IX	Uitvoering/af trek	Gehalte/erkenning
<p>Buiklig zonder steun van de voeten voorwaarts (niet voor de afsprong, wanneer deze direct en tegen de rolrichting in geschiedt en niet bij een richtingswissel).</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Greepsoort en greepzone naar keuze bij de buiklig. * De heupen zijn gestrekt of overstrekt voor het bereiken van het diepste punt. Daarna is een heupbuiging mogelijk 	<ul style="list-style-type: none"> * Alleen erkenning wanneer de voeten vanuit de voorliggende bovenfase direct los worden gehouden. * Geen erkenning wanneer de voeten nog steunen en pas kort voor het bereiken van het diepste punt los komen. * Geen erkenning wanneer de buiklig direct voor de afsprong wordt geturnd, d.w.z. wanneer de gymnast niet weer een bovenfase bereikt (bijv. onder: buiklig, afsprong: afzwaaien tegen de rolrichting van het rad in). <p>Wordt echter voor de afsprong nog een element in de bovenfase geturnd, resp. vindt de afsprong plaats in dezelfde richting als de rolrichting, dan wordt de buiklig wel als B-onderdeel erkend (bijv: onder buiklig, boven: hoog ophurken, afsprong: salto voorwaarts).</p> <ul style="list-style-type: none"> * Geen erkenning wanneer B40 als richtingswissel wordt geturnd, dus wanneer verder geen element in de bovenfase wordt geturnd, resp. geen centrale richtingswissel volgt.



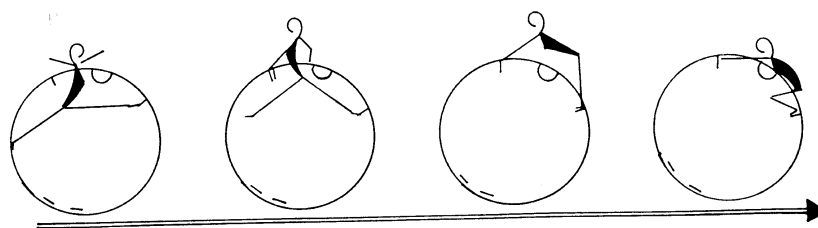
Voorbeeld B40: Buiklig zonder steun van de voeten voorwaarts

Onderdelen die hun moeilijkheid in een combinatie van meerdere decentrale elementen hebben

Combinaties in de bovenfase

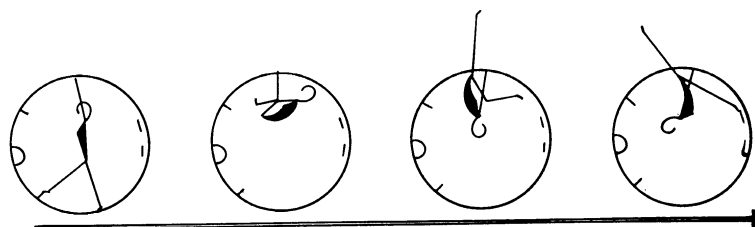
In dit hoofdstuk worden alleen de bovenfases besproken. Met elke gewenste A- of B-element in de onderfase wordt het onderdeel (onder- en bovenfase) een B-onderdeel. Voor een centraal element, voor een centrale richtingswissel of sportenloop en eventueel voor de afsprong telt zo'n bovenfase alleen al als een B-onderdeel.

B41:	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Hoogspagaat, 1/2 draai, hoge hurkstand achterwaarts	<ul style="list-style-type: none"> * De handen hoeven in de hoogspagaat niet persé los te zijn, maar de benen moeten gestrekt zijn! * Greepsoort en greepzone naar keuze tijdens de draai. 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenning van alle varianten van de hoogspagaat (ook als richtingswissel). * Geen erkenning wanneer na de hoogspagaat een andere positie dan de hurkpositie wordt aangenomen.



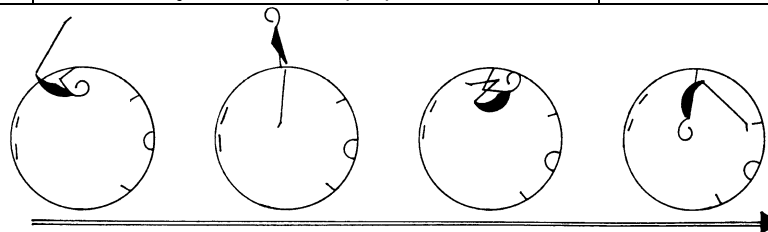
Voorbeeld B41: Hoogspagaat, 1/2 draai, hoge hurkstand achterwaarts

B42:	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>Achterwaartse rol, spagaatstand achterwaarts over een sport of greep heen (niet bij een richtingswissel)</p>	<p>* Het achterste been moet onmiddellijk gestrekt worden, de beenhoek moet minstens 140 – 150 graden bedragen (0,1 – 0,2 punt) * Het achterste been mag niet tegen de sport leunen (0,1 – 0,2 punt).</p>	<p>* Spagaatstand moet over een sport of greep heen worden uitgevoerd, dat wil zeggen tussen het standbeen en het spreidbeen moet zich een sport of greep bevinden. * Rol: mag ook gehurkt! * Geen erkenning wanneer de spagaatstand als richtingswissel wordt uitgevoerd. * Geen erkenning als de spagaatstand niet voorafgegaan wordt door een rol.</p>



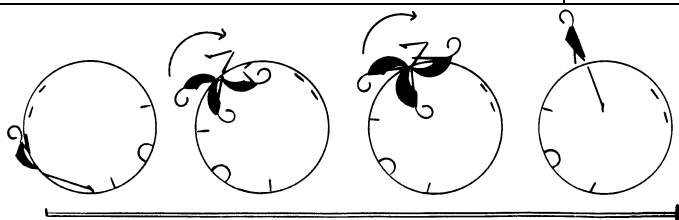
Voorbeeld B42

B43: IV	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Heupopzwaai, rol achterwaarts	<ul style="list-style-type: none"> * Meest voorkomende fout: korte radstilstand * De benen hoeven niet gestrekt te zijn in de heupopzwaai. 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenning van alle varianten (ook aan het eind van de baan als richtingswissel, rol ook gehurkt).



B43: Heupopzwaai, rol achterwaarts

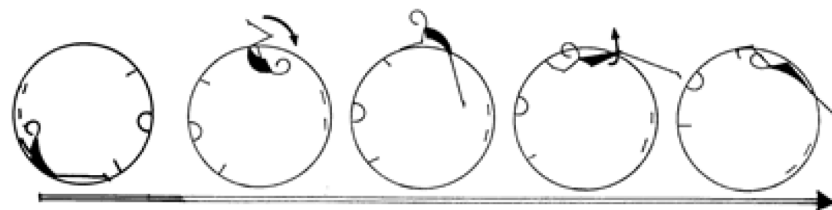
B44: IV	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
(Buiklig achterwaarts), dubbele heupomzwaai achterwaarts	<ul style="list-style-type: none"> * Greepsoort en greepzone naar keuze. 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenning van alle varianten van de heupomzwaai achterwaarts (gehurkt, gehoekt). * Erkenning ook als richtingswissel.



Voorbeeld B44: (Buiklig achterwaarts), dubbele heupomzwaai achterwaarts

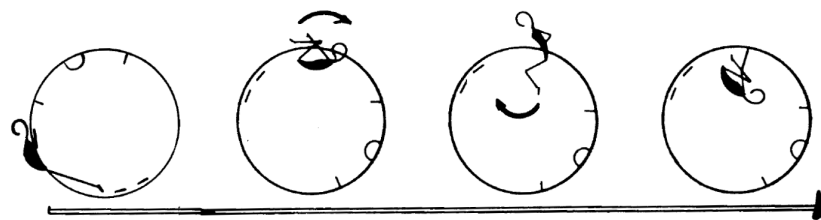
B45: IV	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
(Buiklig achterwaarts), heupomzwaai achterwaarts gevolgd door elk willekeurig A-element in de bovenfase	* Zie voor de uitvoering van de heupomzwaai B44.	* Zie voor de erkenning van de heupomzwaai B44.

B45a):	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Buiklig achterwaarts, heupomzwaai achterwaarts, hoge lig met 1/2 draai	* Bij de hoge lig: terug- en opzwaaien van de benen toegestaan, benen gesloten en recht. * Greepsoort en greepzone naar keuze.	* Zie voor de uitvoering van de heupomzwaai B44.



Voorbeeld B45a

B45b):	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Buiklig achterwaarts, heupomzwaai achterwaarts, achterwaartse rol.	<ul style="list-style-type: none"> * Meest voorkomende fout: korte radstilstand (0,1 – 0,2 punt) * Greepsoort en greepzone naar keuze. 	* Zie voor de erkenning van de heupomzwaai, zie B44.

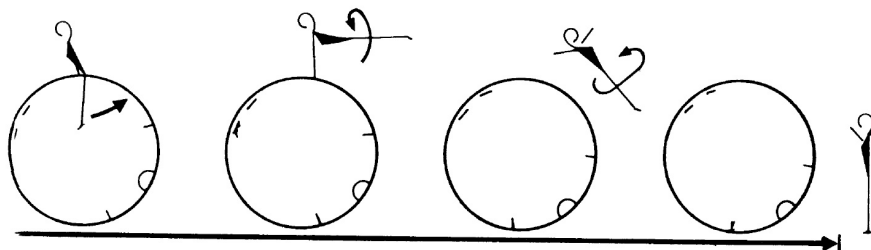


Voorbeeld B45b

Uitsprongen

Beenzwaaibewegingen

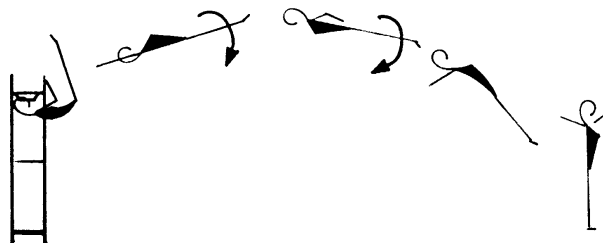
B46: X	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Afzwaaien met 1/1 draai	<ul style="list-style-type: none"> * De heupen moeten stijgen tot boven de schouders. * Heupen gestrekt tot overstrekt. * Landing: afrek voor nadraaien (onafhankelijk van hoever er gedraaid is) 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenning van de afsprong: vanuit steun of vanuit spreidzit. * Erkenning van de draai: <ul style="list-style-type: none"> - Bij meer dan 3/4 omwenteling dan erkenning van het B-onderdeel (met of zonder nadraaien in stand). - Bij minder dan 3/4 omwenteling: geen erkenning van het B-onderdeel (met of zonder nadraaien in stand).



Voorbeeld B46: Afzwaaien met 1/1 draai

Ondersprongen

B47: X	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Ondersprong met 1/1 draai	<ul style="list-style-type: none"> * Letten op de heupstrekking in de vluchtfase * Hoogte in de vluchtfase: minstens schouderhoogte * Landing: Aftrek voor nadraaien na de landing 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenning van alle varianten van de ondersprong vanuit verschillende uitgangsposities. * Erkenning van de draai: <ul style="list-style-type: none"> - Bij meer dan $\frac{3}{4}$ omwenteling dan erkenning van het B-onderdeel (met of zonder nadraaien in stand). - Bij minder dan $\frac{3}{4}$ omwenteling: geen erkenning van het B-onderdeel (met of zonder nadraaien in stand).

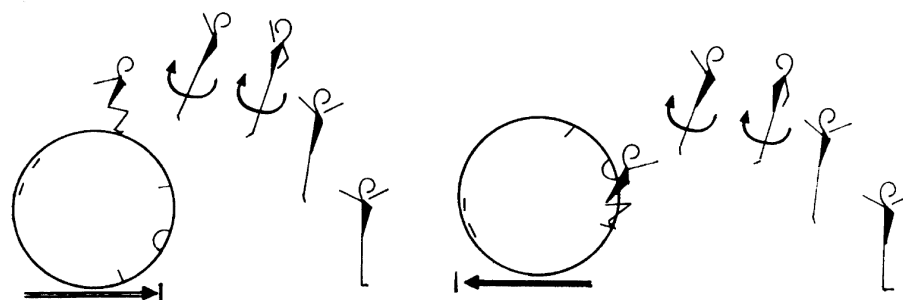


Voorbeeld B47: Ondersprong met 1/1 draai

Grote uitsprongen

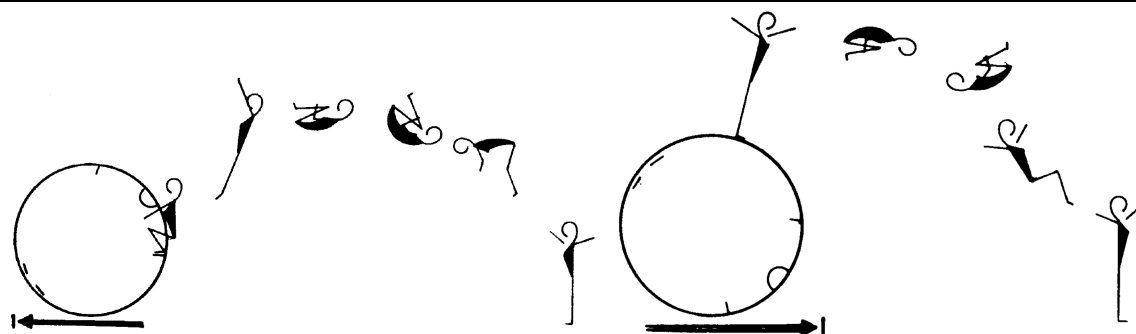
(Zowel uit stand op het rad, als wel vanuit vaart vanuit het rad)

B48: X	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Streksprong met 1/1 draai	<ul style="list-style-type: none"> * Vluchtfase: er moet een duidelijke stijging zichtbaar zijn (boven het schouder niveau). * De draai begint pas als de gymnast los is van het rad. * Heupstrekking in de vluchtfase. * Landing: aftrek voor nadraaien. 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenning van de afsprong: <ul style="list-style-type: none"> - Vanuit stand op het rad. - Vanuit vaart (ertussendoor) met stand op een sport of plankje. * Erkenning van de draai: <ul style="list-style-type: none"> - Bij meer dan 3/4 omwenteling dan erkenning van het B-onderdeel (met of zonder nadraaien in stand). - Bij minder dan 3/4 omwenteling: geen erkenning van het B-onderdeel (met of zonder nadraaien in stand).



B48: Streksprong met 1/1 draai

B49: X	Uitvoering/af trek	Gehalte/erkenning
Salto	<ul style="list-style-type: none"> * Vluchtfase: er moet een duidelijke stijging zichtbaar zijn. * Aftrek voor uitvoeringsfouten bij de landing: zie kleine aftrekken en halve punt aftrekken. * Lichaamshouding in de vluchtfase: aftrek bijv. voor zijdelings schuin liggen, geopende heuphoek, holle rughouding bij salto achterwaarts. * Voor de landing: bovenlichaam oprichten, heuphoek vrijwel gestrekt (vooral bij de salto achterwaarts!). 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenning van alle varianten van de salto (gehurkt, gehoekt, voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts, enz.). * Erkenning van de afsprong: <ul style="list-style-type: none"> - Vanuit stand op het rad. - Vanuit vaart (ertussendoor) met stand op een sport of plankje. - Diagonaal zijwaarts uit het rollende rad vanaf plankje of hoepel in de buurt van de vloer. Tot nu toe is alleen nog een salto voorwaarts zo getoond.

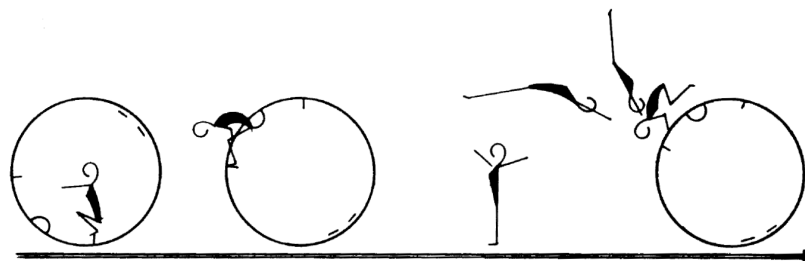


Voorbeeld B49: Salto achterwaarts

B49: Salto voorwaarts vanuit stand op het rad

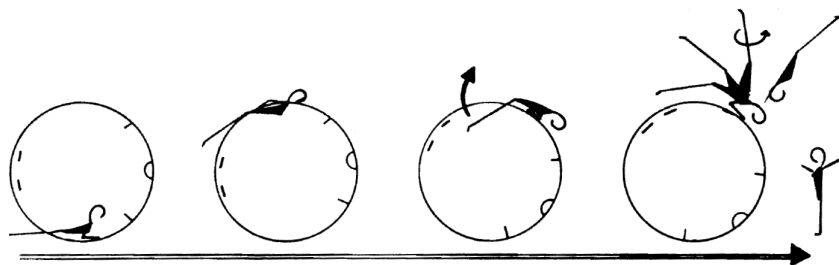
Overlagen

B50: X	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>Overslag vanuit de tussendoor</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Greepsoort en greepzone naar keuze. * Schouders en armen mogen dalen tot aan het vlak van de hoepels en op het rad steunen. * Voor het afduwen van het rad: het lichaam is meestal in een kleine hurkhouding. * Vluchtfase: Het afduwen met het strekken van het lichaam moet duidelijk herkenbaar zijn. 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenning: de overslag moet vanuit de beweging tussen de hoepels door plaatsvinden, dat wil zeggen de heupen mogen niet op een sport rusten!

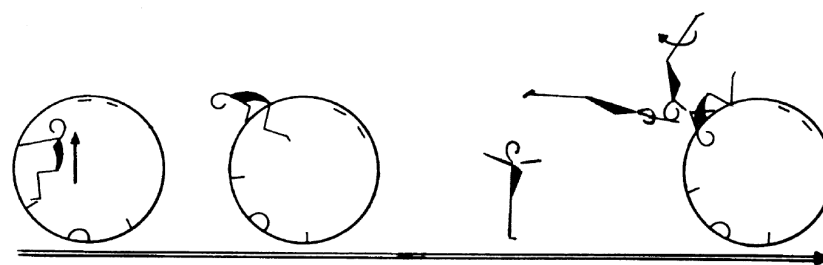


Voorbeeld B50:

B51: X	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>Overslag vanuit de hoge stand, hoge zit of (vluchtige) heuphang met 1/2 draai</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Schouders mogen dalen tot aan het vlak van de hoepels en de bovenarmen mogen op de hoepels steunen. * Afduwen met de ellebogen is niet toegestaan (0,1 – 0,2 punt). * Een afzet met een strekking van het lichaam moet herkenbaar zijn. * De draai mag ingezet worden terwijl er nog contact met het rad is, maar slechts tot 1/4 draai. * Landing: aftrek voor nadraaien in stand, zie B46. 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenning van de afsprong: <ul style="list-style-type: none"> - Vanuit zit (op de hoepels), - Vanuit stand op de hoepels of sporten. - Vanuit de vluchtige heuphang bijv. na een steun of een buiklig. * Erkenning van de draai: <ul style="list-style-type: none"> - Meer dan 1/4 draai: erkenning als B-onderdeel (met of zonder nadraaien in stand). - Minder dan 1/4 draai: geen erkenning als B-onderdeel (met of zonder nadraaien in stand).



Voorbeeld B51

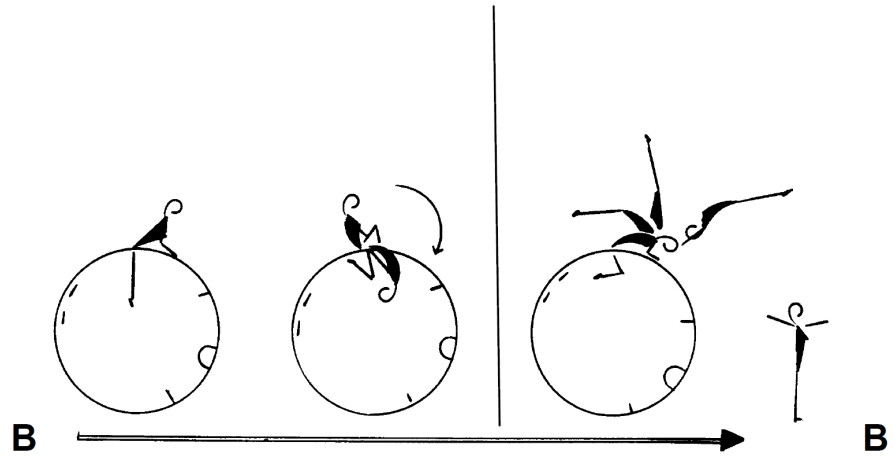


Voorbeeld B51

Overlagen met bijzondere overgangen

De hieronder volgende overlagen worden alleen als B-onderdeel erkend als ze rechtstreeks vanuit de beschreven bovenfase worden geturnd. De voorafgaande bovenfase wordt daarbij op zichzelf staand - in overeenstemming met de geldende waarde van het element - gewaardeerd.

B52: IV + X	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>Boven: B-, C- of D-element (behalve de varianten vanuit de omgekeerde ellebooghang, bovenarmstand en hoge handstand)</p> <p>Uitsprong: overslag vanuit de hoge stand, hoge zit of vluchtige heuphang</p>	<p>* Voor de uitvoering zie B51 zonder de opmerkingen over de lengteasdraai.</p> <p>* Voor de uitvoering van het voorgaande B-, C- of D-onderdeel: zie de beschrijving van dat element.</p>	<p>* Het onderdeel wordt alleen erkend als de overslag direct na het desbetreffende B-, C- of D-element volgt in dezelfde bovenfase (geen verdere onderfase of ander element).</p> <p>* Geen erkenning wanneer vanuit een omgekeerde ellebooghang of bovenarmsteun een "voorovervallen" geturnd wordt.</p> <p>* Voor waardering van een overslag vanuit handstand: zie de lijst met C-elementen.</p>



Voorbeeld B52

C-elementen rechtuit die nog niet in de catalogus staan

Combinaties in de bovenfase

C VI Ingediend door Noorwegen	Bovenfase: Kniependelhang achterwaarts tot zit zonder plaatsing van de voeten achterwaarts Onderfase: ruglig http://youtu.be/IUoAHEQPtLI
C V (eerder D)	Knieomzwaai voorwaarts
C12a III	Hoge rol voorwaarts tegen de rolrichting met 1/2 draai tot heuphang Geen video beschikbaar – afgeleid van D16f
C12b III	C12b (= Hoge rol voorwaarts met 1/2 draai over de ellebogenhang aan de hoepels tegen de rolrichting voorwaarts) tot hoge heuphang voorwaarts Geen video beschikbaar – afgeleid van D16f

Onderdelen die hun moeilijkheid in de bovenfase hebben

<p>C13 III Ingediend door Japan</p>	<p>Tussendoor met 1/2 draai, hoge rol achterwaarts over de achterste greepsport met stand op de voorste spreidsport.</p> <p><u>Motivering:</u> een extra 1/2 draai voor de hoge rol achterwaarts over de achterste greepsport met stand op de voorste dwarsgreep verhoogt de waarde van het onderdeel niet.</p> <p>https://youtu.be/waUzFmT6a-Y</p>
<p>C24 IV Ingediend door Japan</p>	<p>Drievoudige heupomzwaai achterwaarts (niet na een voorafgaande buiklig achterwaarts)</p> <p><u>Motivering:</u> een extra heupomzwaai achterwaarts kan C24 niet tot een D-onderdeel opwaarderen. Pas als er vier heupomzwaaien achterwaarts (niet na een voorafgaande buiklig achterwaarts) getoond worden, valt het waardeonderdeel onder D29 (combinatie van twee C-onderdelen in de bovenfase).</p> <p>https://youtu.be/vj1zF3OVKA</p>

Elementverbindingen met decentrale elementen

<p>C VI Ingediend door Israël</p>	<p>Knieënhang met greep aan de hoepels/sport, afzet van de vloer in de vluchtige enkelhang aan de sport, die zich boven de dichtstbijzijnde sport bevindt, (voet voor voet plaatsen en richtingswissel), brug voorwaarts.</p> <p style="text-align: center;">NB: De elementverbinding is tot nu toe alleen als richtingswissel getoond</p> <p>Berekening: De knieënhang in de eerste bovenfase wordt als A-onderdeel gerekend. De na de afzet en richtingswissel geturnde brug voorwaarts wordt als C-onderdeel gerekend. https://youtu.be/nui2T9SvN9c</p>
<p>C VI Ingediend door Israël</p>	<p>Van vrije kniependelhang (ook eenbenig) voorwaarts met 1/2 draai in de ligsteun achterwaarts.</p> <p style="text-align: center;">N.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erkenning van alle variaties van ligsteun (aan de hoepel) achterwaarts. - De overgang van de kniehang naar de ligsteun vindt voet voor voet plaats. - Ook erkend als de kniependelhang als richtingswissel aan het einde van de baan geturnd wordt. - Geen erkenning als het standvlak gemist wordt, waardoor et tot een al komt (= kern van de beweging). - Een eenbenige resp. tweebeelige uitvoering van de vrije kniependel wordt als identieke bovenfase gerekend. Worden beide variaties binnen een vrije oefening getoond, dan wordt het onderdeel maar één keer als C-onderdeel erkend. <p>De vrije kniependelhang voorwaarts in de brug voorwaarts en de vrije kniependelhang voorwaarts met 1/2 draai in de ligsteun voorwaarts zijn twee verschillende gehalteonderdelen, maar behoren beide tot de beperkende structuurgroep kniependelhang. https://youtu.be/Fla2LIN12II</p>

C-elementen rechtuit

Centrale onderdelen

Basiselementen

Onderdelen zonder bindingen

C1: II	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Parallelhouding zonder de voeten of benen te plaatsen	* Het kort aanraken van de greep of het plankje of sport met de voeten ("wiebelen") zonder plaatsing van de voeten geldt als kleine fout.	* Erkenning van alle varianten, waarbij beide voeten los zijn (bijv. voorhoeken, buigen van de knie, etc.) * Geen erkenning wanneer tijdens de radomwenteling de voeten langere tijd stevig neergezet worden. (Echter korte aanraking "wiebelen" trekt alleen de uitvoeringsjury af!)

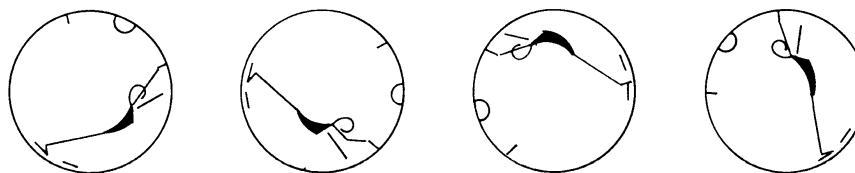


Voorbeeld C1

Bruggen

Bruggen in 1 binding

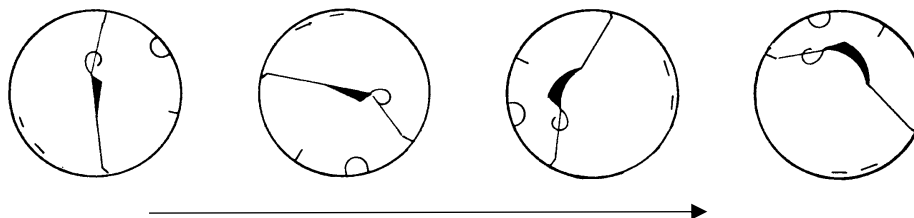
C2: I	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Eenarmige reuzenbrug (voorwaarts/achterwaarts)	<ul style="list-style-type: none"> * Het trekken aan de armen is voorgeschreven. * Het kort aanraken van de greep of hoepel (wiebelen) zonder vastpakken geldt als handfout (0,1 punt). 	<ul style="list-style-type: none"> * Geen erkenning als de reuzenbrug achterwaarts niet volledig wordt geturnd, d at wil zeggen wanneer in ondersteboven geturnd de ligsteunpositie wordt aangenomen (zie reuzenbrug zonder bindingen). * Geen erkenning als C-onderdeel, wanneer tijdens de radomwenteling de brij hand langer vast. (NB: voor "wiebelen" trekt alleen de uitvoeringsjury af.) * Ook geen erkenning als een bewust pakken van de vrije hand uitgevoerd wordt om een wissel van de steunhand uit te voeren, d.w.z. ook geen erkenning wanneer de reuzenbrug als elementverbinding geturnd wordt.



Voorbeeld C2: Eenarmige reuzenbrug voorwaarts

Bruggen zonder bindingen

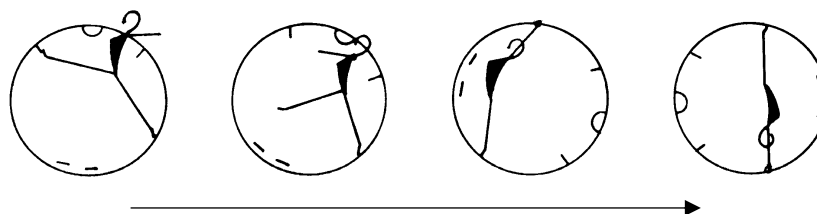
C3: II	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>Reuzenbrug voorwaarts met handen aan de greepsport</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Trekken aan de armen ontbreekt. * Telt als geheel doorgeturnde brug. * Heupen recht in de steunfase. 	<ul style="list-style-type: none"> * Drie meest voorkomende varianten van de reuzenbrug voorwaarts: <ol style="list-style-type: none"> 1. op het achterste plankje aan de voorste dwarsgreep, 2. op het voorste plankje aan de voorste dwarsgreep, 3. op de onderste spreidsport handen aan de bovenste dwarsgreep. <p>Voor alle varianten van de voorwaartse reuzen(hoepel) brug: zie B4.</p> * Geen erkenning wanneer een richtingswissel in de reuzenbrugpositie geturnd wordt.



Voorbeeld C3

Bruggen met bijzondere overgangen

C4: II	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>(Hoogspagaat achterwaarts vrij), reuzenbrug achterwaarts met de handen aan de dwarsgreep, spreidsport of het plankje.</p>	<p>* Hoogspagaat: de handen hoeven niet volstrekt de hele tijd vrij zijn. Echter onmiddellijk voor het terugplaatsen van het spreidbeen moeten ze kort losgelaten worden. Afrek voor het te laat loslaten van de handen: 0,1 punt.</p> <p>* Wordt eerst het spreidbeen teruggezet en dan de handen losgelaten: geen erkenning als C-onderdeel! In dit geval geen afrek voor het te laat loslaten van de handen.</p> <p>* Voor de uitvoering van de reuzenbrug zie B3.</p>	<p>* Alleen erkenning wanneer de overgang tussen hoogspagaat en reuzenbrug vrij plaats vindt, d.w.z. hiervoor moeten de handen tenminste gelijktijdig met het terugzetten van het spreidbeen losgelaten worden.</p> <p>* Geen erkenning wanneer als eerste het voorste spreidbeen naast het andere been gezet wordt, zodat de gymnast een hoekstand uitvoert en daarna de handen loslaat.</p> <p>* Geen erkenning als in de reuzenbrug de hoepels vastgepakt worden.</p>



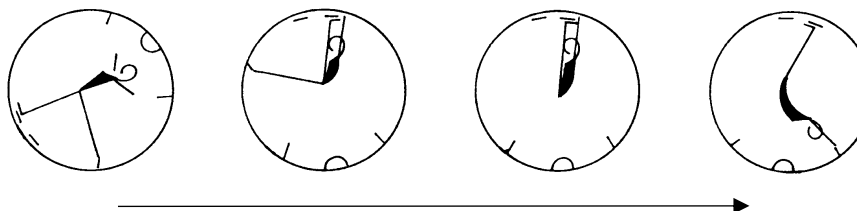
Voorbeeld C4

Elementverbindingen

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

Elementverbindingen in één binding

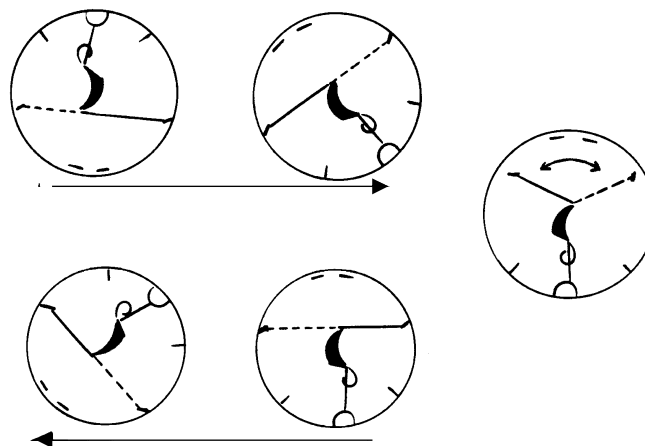
C5: I	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Elementverbindingen met bück met gesloten benen en 1/2 draai	<ul style="list-style-type: none"> * Voor de uitvoering van de bück zie B8. * Aftrek voor ontbrekende gesloten stand (voet- resp. beenfout: 0,1 – 0,3 punt). * Aftrek voor het te vroeg openen van de heuphoek in de bückpositie op het plankje! * In dit geval: jurybespreking voor de erkenning als C-onderdeel! 	<ul style="list-style-type: none"> * Voor de erkenning van de bück zie B8. * Alleen erkenning als C-onderdeel wanneer tijdens de bückbeweging het vrije been tenminste duidelijk loskomt van elke sport of greep en de gesloten stand met geringe voet- of beenfouten wordt uitgevoerd. * De 1/2 draai kan voor of na de bück worden geturnd. * Bij het niet erkennen van de bück met gesloten benen is meestal erkenning van een B-onderdeel mogelijk: zie B11.



Voorbeeld C5

Elementverbindingen zonder bindingen

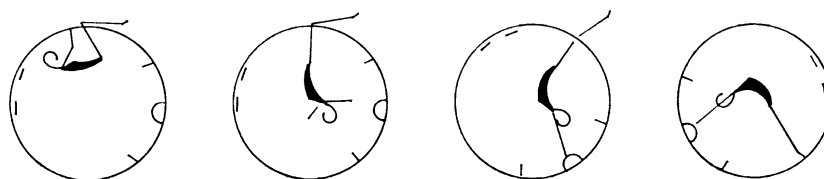
C6: II	Uitvoering/af trek	Gehalte/erkenning
Spagaat met wissel of cirkelspreiden als richtingswissel	<ul style="list-style-type: none"> * Ruime uitleg van "radstilstand", vooral bij de richtingswissel. * Het plaatsen van de voeten na de overgang ondersteboven geturnd vindt niet volledig gelijktijdig plaats: Kleine aftrek (0,1 punt.) 	<ul style="list-style-type: none"> * Bij het einde van de baan als richtingswissel wordt het volgende onderdeel een C-onderdeel. * Erkenning alleen als het wisselen van de benen gelijktijdig gebeurt (dus niet als één voor één overgang). * Radstilstand is alleen door de uitvoeringsjury aftrekbaar (erkenning als C-onderdeel).



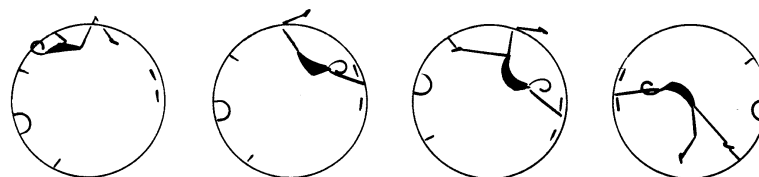
Voorbeeld C6

Elementverbindingen zonder bindingen met decentraal element

C7: VI	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>Van vrije kniependelhang (ook eenbenig) voorwaarts in de brug voorwaarts</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Letten op handfouden ("napakken") en voetsfouden (bij de overgang van de kniependel naar de brug). * Hoofdfouden: hoofd moet tussen de armen. 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenning alle varianten van (hoepel)bruggen. * Overgang tussen knieënhang en brug kan ook met plaatsen van de voeten na elkaar plaatsvinden. * Ook erkenning als de knieënhang als richtingswissel wordt geturnd aan het einde van de baan. * Geen erkenning als het standvlak gemist wordt, zodat het tot een val komt (= kern van de beweging). * Eenbenige respectievelijk tweebeelige uitvoeringen van de vrije kniependelhang worden als identieke bovenfase gerekend. Worden beide varianten in een vrije oefening geturnd, dan wordt het element eenmaal als C-onderdeel gerekend.

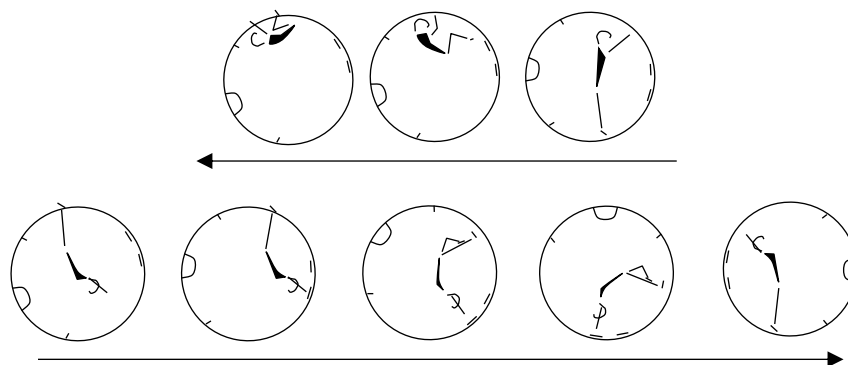


Voorbeeld C7



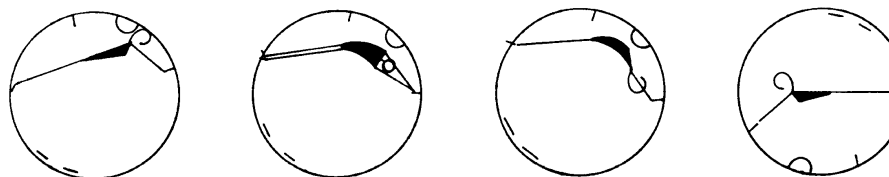
Voorbeeld C7L (voet voor voet)

C8: VI	Uitvoering/af trek	Gehalte/erkenning
Van vrije hielenhang voorwaarts in de brug voorwaarts	* Positiewisseling van de voeten na de hielenhang kan één voor één of gelijktijdig plaats vinden. Tijdens de gehele hielenhang mogen de knieën en heupen licht gebogen zijn.	<ul style="list-style-type: none"> * Geen erkenning als de hielenhang bijv. aan beide hoepels geturnd wordt. Bij licht geopende voeten geen kleine aftrek * Geen erkenning als na de hielenhang de brug niet bereikt wordt. * Erkenning van alle varianten van (hoepel) brug, de overgang tussen hielenhang en brug kan één voor één of gelijktijdig plaats vinden. De hielenhang wordt gewoonlijk aan het baaneinde geturnd. * Geen erkenning als het standvlak gemist wordt, zodat het tot een val komt (= kernfase van de beweging).



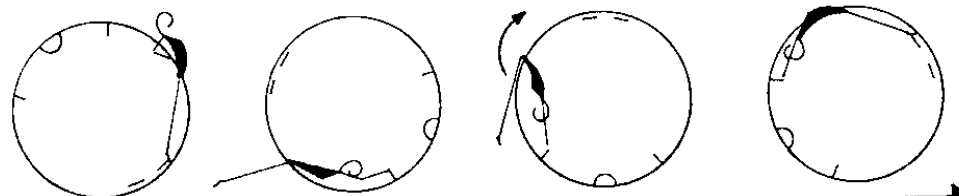
Voorbeeld C8

C9: II	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Hoge draaibrug (zonder greepwissel)	<ul style="list-style-type: none"> * Letten op de heupstrekking in de hoge ligsteun. * Letten op voetfouten bij de draai. * Overgang ondersteboven geturnd: overgangszone willekeurig. 	* Alleen erkenning wanneer tijdens de draai de handen niet worden losgelaten (meestal uitdraaien).



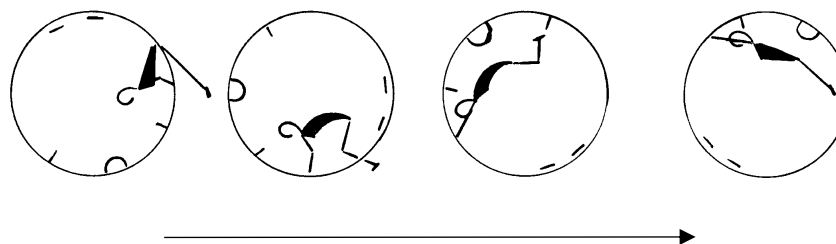
Voorbeeld C9

C10: IX	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Van de buiklig voorwaarts in de reuzenbrug voorwaarts	<ul style="list-style-type: none"> * Letten op voetfouten bij het plaatsen van de voeten. Ruime uitleg van het "nagenoeg geruisloos" plaatsen van de voeten. * De overgangszone van de buiklig naar de reuzenbrug is willekeurig. 	* Geen erkenning wanneer de reuzenbrug positie niet bereikt wordt (bijv. wanneer het standvlak gemist wordt).



Voorbeeld C10

C11: IX	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>Van heuphang met afzet van de vloer achterwaarts in de hoge ligsteun achterwaarts met stand op de sportgreep of spreidsport (handen aan de hoepels tussen de sport waarop de heupen liggen en de volgende sport).</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Duidelijke afsprongbeweging zichtbaar (niet geruisloos). * Letten op voetfouten bij het plaatsen van de voeten in de hoge ligsteun. 	<ul style="list-style-type: none"> * Geen erkenning wanneer na de afsprong het standvlak wordt gemist of wanneer in de hoge ligsteunpositie een richtingswissel (terugrollen) plaatsvindt (= kern van de beweging). * Erkenning als A-onderdeel als de voeten in de greep gehangen worden en daardoor een ligsteunpositie niet aangehouden kan worden ("doorhangen"). * Er zijn twee varianten van dit onderdeel die zich door uitgang- en eindpositie onderscheiden: <ol style="list-style-type: none"> 1. na afzet van de vloer landen de voeten op de dwarsgreep; en 2. na afzet van de vloer landen de voeten op de spreidsport.



Voorbeeld C11

Decentrale elementen

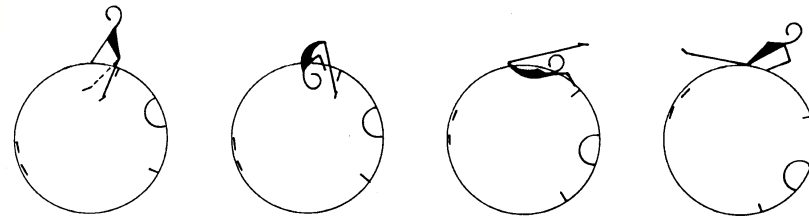
Elementen die hun moeilijkheid in de bovenfase hebben

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

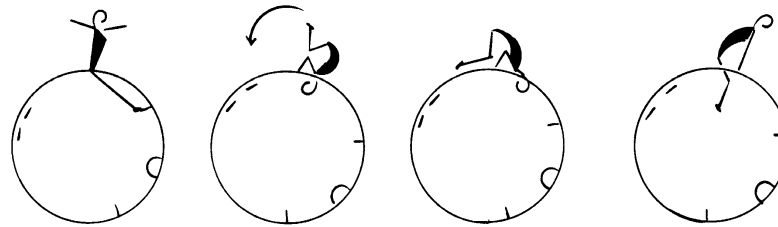
Rolbewegingen

C12: III	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>Hoge rol tegen de rolrichting voorwaarts en Hoge rol tegen de rolrichting achterwaarts (in hoge steun, hoge zit, hoge stand of ellebogenhang) (beide elementen niet als richtingswissel) (beide elementen niet als richtingswissel)</p>	<p>* Greepsoort en greepzone naar keuze [zie bijlage].</p>	<p>* Erkenning van zowel de voorwaartse als de achterwaartse variant (ook gehurkt!).</p> <p>* Bij de hoge rol achterwaarts tegen de rolrichting, alleen erkenning wanneer de ellebogen bij de draaibeweging boven hoepelniveau blijven [anders is er geen onderscheid met de zitafzwaai, zie bijlage].</p> <p>* De hoge rol voorwaarts tegen de rolrichting in heeft eveneens de spreidzit als eindpositie.</p> <p>* De hoge rol achterwaarts tegen de rolrichting in kan in de hoge steun, de hoge (spreid)zit, de hoge hurkstand of ellebooghang worden geturnd.</p> <p>* Geen erkenning als C-onderdeel wanneer de hoge rol als richtingswissel wordt geturnd.</p> <p>* Echter wel als de richtingswissel duidelijk voor of na de hoge rol plaatsvindt (meestal door lichaamsverplaatsing).</p>

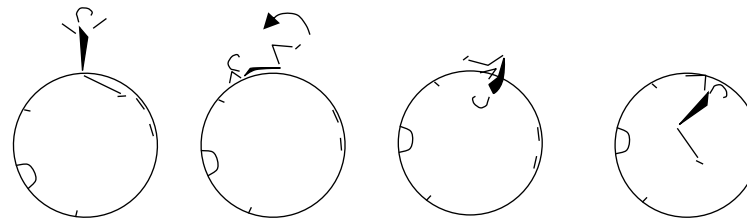
		* Het <u>gehele element</u> moet tegen de rolrichting in geturnd worden.
--	--	---



Voorbeeld C12: (voorwaarts)

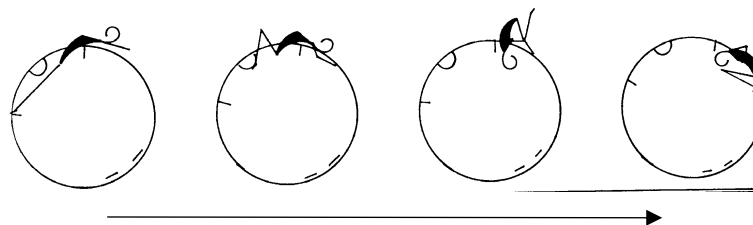


Voorbeeld C12: (achterwaarts tot hoge zit)



Voorbeeld C12: (achterwaarts in de ellebogenhang)

C13: III	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>Hoge rol achterwaarts over de achter gelegen greepsport met stand op de voorgelegen spreidsport</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Greepsoort en greepzone naar keuze [zie bijlage]. * Letten op voeffouten! * Meest voorkomende fout is radstilstand ("terug"): 0,1 – 0,2 punt. 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenning <u>alle</u> varianten, ook bij richtingswissel. * De hoge rol moet worden vooraf gegaan door een stand op de voorgelegen sportgreep bijv. hoge spagaat (= voorste voet op de sportgreep), maar ook een gesloten stand. * Geen erkenning als C-onderdeel wanneer de hoge rol uit de zwaai over een vluchtige steun van de ellebogen wordt geturnd (dus zonder stand op de voorgelegen sportgreep).



Voorbeeld C13

Op-, af- en omzwaibewegingen

C14: V	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Knieën omzwaai tweebenig achterwaarts of Knie omzwaai eenbenig voorwaarts/achterwaarts	* Bij de éénbenige uitvoering: letten op beenfouten bij het innemen en verlaten van de schredepositie!	* Erkenning van alle varianten (ook bij richtingswissel).



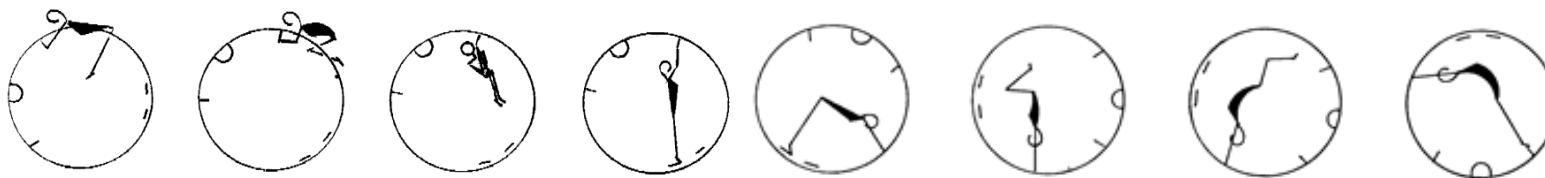
Voorbeeld C14 (tweebenig)



Voorbeeld C14: (eenbenig)

Beenzwaai bewegingen

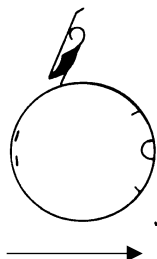
C15: II + VII	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>Overhurken met 1/2 draai uit de heuphang met beide handen aan de bovengelegen sportgreep of plankje met de voeten gesloten (niet op de sport waarop de heupen liggen) direct voor een centraal onderdeel</p>	<p>* Terug- en opzwaaien van de benen toegestaan; letten op been- en voetfouten.</p> <p>* Bij het laten zakken van de benen: een gecontroleerde afremmende beweging.</p>	<p>* De 1/2 draai vindt plaats direct nadat de benen de hurkbeweging hebben afgesloten.</p> <p>* Gemengde greep is toegestaan.</p> <p>* Eindpositie in het rad is gesloten stand op een plankje of sport maar niet op dezelfde sport als waar de heupen in uitgangspositie op lagen. Deze variant van overhurken maakt het navolgende centrale onderdeel (bijv. handstand gesprongen of gelopen handstand) tot een C-onderdeel. Waardering: B (overhurken) + C (centraal onderdeel).</p> <p>* Geen erkenning als voor de centrale oefening een richtingswissel, sportenloop of een schredevariant (bijv. schredestand) wordt geturnd (dan is het een B-onderdeel: zie B33).</p>



Voorbeeld C15: (met gesprongen handstand) →

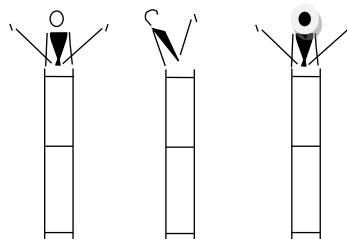
Statische elementen

C16: VIII	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Hoge bücksteun	<ul style="list-style-type: none"> * Greepsoort en greepzone naar keuze. * Afrek voor uitvoeringsfouten in de bück slechts dan wanneer het duidelijk de bedoeling is dit C-onderdeel te turnen (eventueel jurybespreking). * Bück betekent in dit geval: "Benen bij de neus". Een bepaald afstand wordt in dit geval zonder afrek geaccepteerd. 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenningscriteria: * Duidelijke steunhouding, dat wil zeggen de ellebogen of heupen mogen niet op de sport / greep / hoepels steunen. * Bück: Heuphoek moet duidelijk kleiner zijn dan 50 graden. Het hoofd gaat tenminste in de richting van de knie (eventueel juryvergadering). * De eindpositie van de bück moet tenminste een halve seconde worden vastgehouden. * De benen moeten gesloten zijn (anders B34).



Voorbeeld C16: Hoge bücksteun

C17: VIII	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Hoge spreidhoeksteun met 1/2 draai	* Greepsoort en greepzone naar keuze.	* Erkenning: duidelijke steunpositie moet getoond worden, dat betekent dat de gymnast niet met de heupen, bovenbenen of ellebogen op de hoepels, sport of handgreep mag rusten tijdens de 1/2 draai; (anders A-onderdeel).



Voorbeeld C17 Hoge spreidhoeksteun

Elementen die hun moeilijkheid in de onderfase hebben

Wordt één van de hieronder beschreven onderfases geturnd na een bovenfase bestaande uit een A-element, dan wordt het hele onderdeel (onderfase en bovenfase) gewaardeerd als één C-onderdeel.

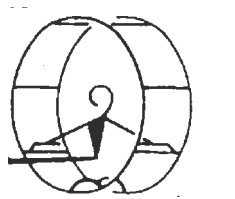
Wordt één van de hieronder beschreven onderfases geturnd na een bovenfase bestaande uit een B-element, dan wordt het hele onderdeel (onderfase en bovenfase) een C-onderdeel.

Wordt één van de hieronder beschreven onderfases geturnd na een bovenfase bestaande uit een C-element, dan wordt het hele onderdeel (onderfase en bovenfase) een C-onderdeel.

Wordt één van de hieronder beschreven onderfases geturnd na een bovenfase bestaande uit een D-element dan wordt het gehalte van de bovenfase geteld en niet het gehalte van de onderfase.

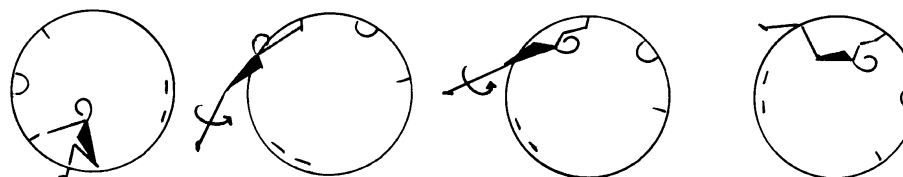
Steunelementen

C18: IX	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Parallel hoeksteun	* Voet-, beenfoten: Kort aanraken van de vloer ("slepen"): 0,1 – 0,3 punt. * Duidelijke afzet om een val te vermijden: 0,5 punt.	* Geen erkenning als de heupen duidelijk op de hoepel/greep gezet worden. * Korte vloer-/hoepelaanraking: aftrek door de uitvoeringsjury!



Voorbeeld C18

C19: IX	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>Hoekzit met hele draai om de lengte as en met afzet van de vloer (handen in gemengde kruisgreep aan de bovenste sportgreep of plankje (niet voor de afsprong, als deze direct en tegen de rolrichting in gaat en niet bij richtingswissel)</p>	<p>* Duidelijke tweeënige afzet van de vloer (niet geruisloos). * Greepsoort: Gesloten resp. gemengde greep; de armen worden in het algemeen gekruist. Om de gehele beweging uit te kunnen voeren, moeten de handen aan de sport/greep/plankje ompakken. * De heupen liggen tijdens de draai niet op de sport, maar de gymnast komt na de complete draai in de kniehangpositie.</p>	<p>* De hoekzit kan met en zonder het steunen van de voeten worden geturnd. * Geen erkenning als C19 direct voor een afsprong wordt geturnd, dat wil zeggen als de gymnast daarna niet weer een bovenfase turnt. Wordt er voor de afsprong nog een element in de bovenfase geturnd en volgt bijv. de afsprong in dezelfde rolrichting dan wordt C19 als C-onderdeel beoordeeld. * Geen erkenning wanneer C19 als richtingswissel wordt geturnd, bijv. wanneer er geen vervolgelement in de bovenfase wordt geturnd, respectievelijk er geen centrale richtingswissel volgt.</p>



Voorbeeld C19

Elementen die hun moeilijkheidsgraad behalen in combinatie met andere decentrale elementen

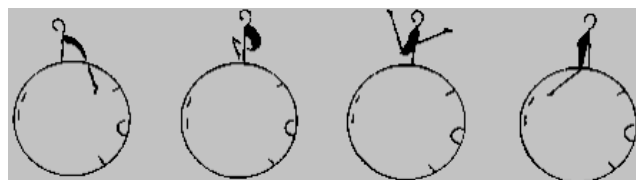
Combinaties in de bovenfase

In dit hoofdstuk wordt alleen de bovenfase beschreven. Met een willekeurig A-, B- of C-element in de onderfase wordt het onderdeel (boven en onderfase) een C-onderdeel.

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

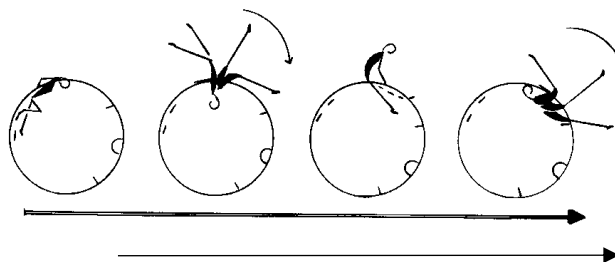
Gaat het om combinaties van elementen, die hiervoor beschreven zijn, dan wordt de precieze beschrijving gegeven en gelden de aan- en opmerkingen voor erkenning en technische aanwijzingen. Afwijkingen worden specifiek beschreven.

C20: VII + VIII	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
B33 (hoog overhurken) B34 (hoge spreidhoeksteun) of B33 (hoog overhurken) C16 (hoge bücksteun)	<ul style="list-style-type: none"> * Voor de uitvoering van het hoog overhurken zie B33. * Voor de uitvoering van de hoge spreidhoeksteun zie B34. 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenning alleen wanneer de hoge steun direct aansluitend op het overhurken geturnd wordt, dat betekent zonder dat de gymnast bijv. eerst tot zit komt. * Voor erkenning van de spreidhoeksteun (heuphoek) zie B34. * Voor erkenning van de hoge bücksteun (heuphoek) zie C16. * Erkenning van alle varianten; ook als richtingswissel.



Voor beeld C20

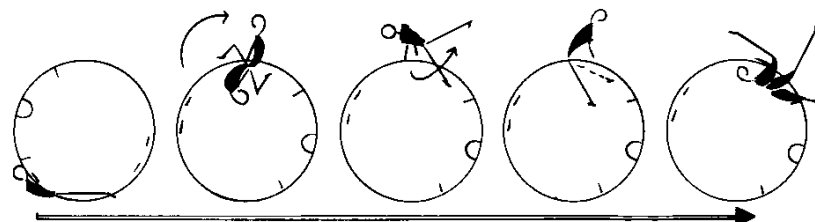
C21: III + V	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Rugwaartse opzwaai in de hoge spreidzit (=A-onderdeel), gevolgd door B22 (= hoge rol voorwaarts)	<ul style="list-style-type: none"> * Voor uitvoering van de rugwaartse opzwaai zie B31. * Voor uitvoering van de hoge rol zie B22. * Meest voorkomende fout: korte radstilstand. 	* Voor erkenning van de hoge rol (ellebogen!) zie B22.



Voorbeeld C21

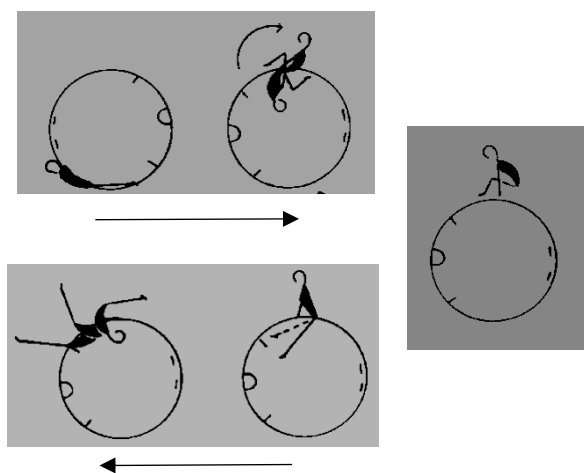
C22: III + V	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Heupomzwaai achterwaarts na voorafgaande buiklig achterwaarts, met volgend element in de bovenfase B22 (=hoge rol)	<ul style="list-style-type: none"> * Voor uitvoering van de heupomzwaai zie B25. * Voor uitvoering van de hoge rol zie B22. 	<ul style="list-style-type: none"> * Voor erkenning van de hoge rol (ellebogen!) zie B22. * Het navolgende element in de bovenfase kan ook een A-onderdeel zijn. * Erkenning ook als richtingswissel,

C22 a):	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>Heupomzwaai achterwaarts na voorafgaande buiklig achterwaarts, 1/2 draai tot spreidzit, B22 (= hoge rol voorwaarts)</p>	<p>* Voor de uitvoering van de 1/2 draai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Greepsoort en greepzone naar keuze (meestal aan de hoepels), - Terug- en opzwaaien van de benen toegestaan, benen gestrekt (0,3 punt); met de achterzwaai begint de spreidbeweging van de benen. 	<p>* Erkenning ook als richtingswissel.</p> <p>* Voor erkenning van de hoge rol (ellebogen!) zie B22.</p>



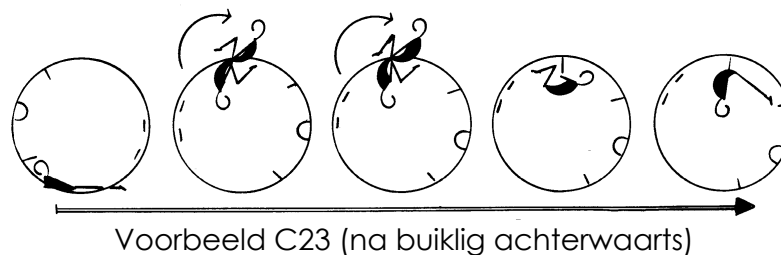
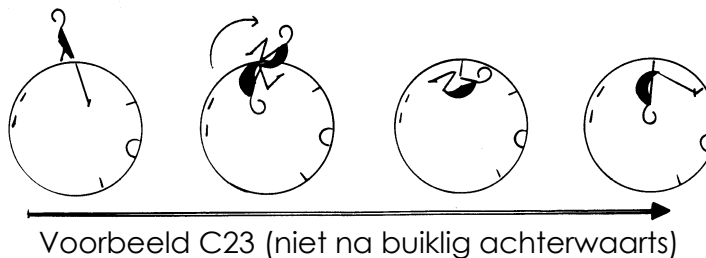
Voorbeeld C22 a)

C22 b): III + IV	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>Heupomzwaai achterwaarts na voorgaande buiklig achterwaarts, B33 (= hoog overhurken) tot spreidzit, B22 (= hoge rol voorwaarts)</p>	<p>* Voor de uitvoering van de 1/2 draai: - Greepsoort en greepzone naar keuze (meestal aan de hoepels) - Terug- en opzwaaien van de benen toegestaan, benen gestrekt 0,3 punt); met de achterzwaai begint de spreidbeweging van de benen.</p>	<p>* Erkenning ook als richtingswissel.</p>



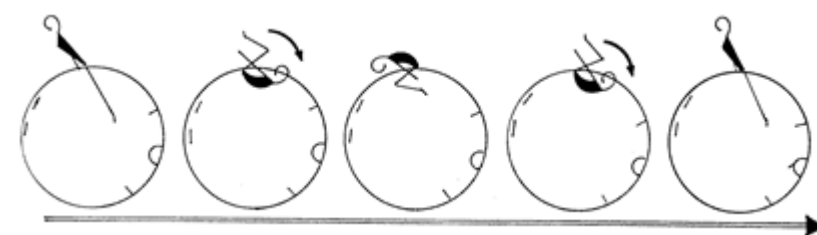
Voorbeeld C22 b)

C23: IV	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>B25 achterwaarts (= heupomzwaai achterwaarts; niet geturnd na een voorafgaande buiklig achterwaarts) rol achterwaarts</p> <p>of</p> <p>B43 (= dubbele heupomzwaai achterwaarts na voorafgaande buiklig achterwaarts) rol achterwaarts</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Greepsoort en greepzone naar keuze. * Meest voorkomende fout: korte radstilstand. 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenning van alle varianten (ook aan een baaneinde, als richtingswissel, rol ook gehurkt). * Erkenning alleen als aan de voorwaarden van de heupomzwaai achterwaarts voldaan zijn (eenvoudige omzwaai niet uit de buiklig achterwaarts, maar bijv. na een opsteunen of heupomzwaai).



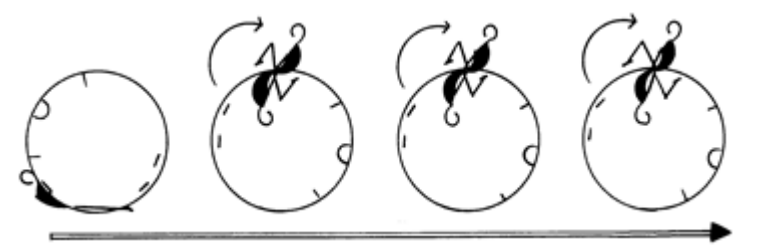
C24: IV	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>B25 achterwaarts (= heupomzwaai achterwaarts; niet vanuit voorafgaande buiklig achterwaarts), met voorafgaand of gevolgd door een B-onderdeel in de bovenfase</p> <p>of</p> <p>B44 (= dubbele heupomzwaai achterwaarts na voorafgaande buiklig achterwaarts), met voorafgaand of gevolgd door een B-onderdeel in de bovenfase.</p> <p>Verdere structuurgroepen mogelijk</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Greepsoort en greepzone naar keuze. * Meest voorkomende fout: korte radstilstand. 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenning van alle varianten (ook aan een baaneinde, als richtingswissel, rol ook gehurkt). * Erkenning alleen als aan de voorwaarden van de heupomzwaai achterwaarts voldaan zijn (eenvoudige omzwaai niet uit de buiklig achterwaarts, maar bijv. na een opsteunen of heupopzwaai).

C24 a):	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>Dubbele heupomzwaai achterwaarts (niet vanuit voorafgaande buiklig achterwaarts), met voorafgaand of gevolgd door een B-element in de bovenfase</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Erkenning alleen als aan de voorwaarden van de heupomzwaai achterwaarts voldaan zijn (eenvoudige omzwaai niet uit de buiklig achterwaarts, maar bijv. na een opsteunen of heupopzwaai).



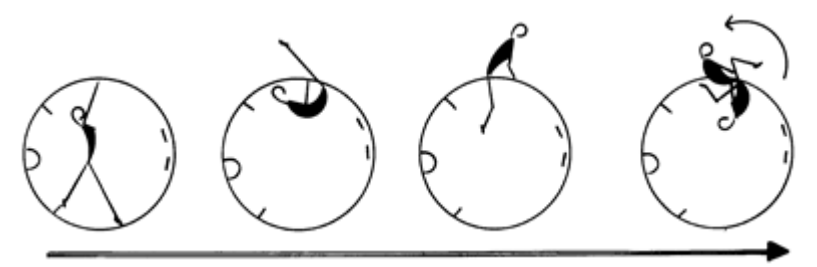
Voorbeeld C24 a)

C24 b):	Uitvoering/af trek	Gehalte/erkenning
Drievoudige heupomzwaai achterwaarts (ook na een voorafgaande buiklig achterwaarts)	* Greepsoort en greepzone naar keuze bij de drievoudige heupomzwaai: tussendoor pakken is geoorloofd.	* Erkenning ook als richtingswissel.



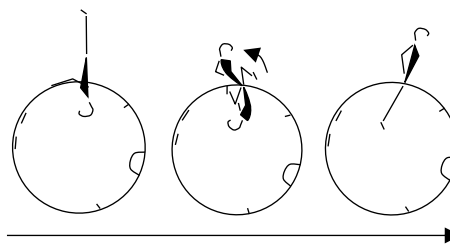
Voorbeeld C24 b)

C24 c):	Uitvoering/af trek	Gehalte/erkenning
B23 (= heupopzwaai tegen de rolrichting) B25 (= heupomzwaai achterwaarts)		* De heupopzwaai tegen de rolrichting kan ook met afzet van de vloer worden geturnd.

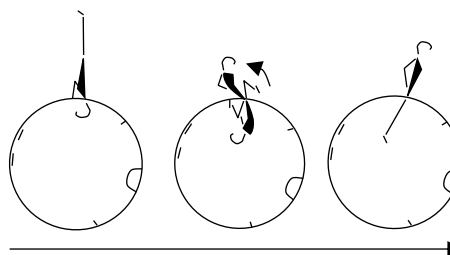


Voorbeeld C24 c)

C24 d): IV + VIII	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
B34 of B35 (= hoge omgekeerde ellebogenhang / hoge bovenarmenstand) gevolgd door B25 achterwaarts (= heupomzwaai achterwaarts)		* Erkenning wanneer de gestrekte heupen en verticale romphouding duidelijk herkenbaar zijn en minstens vluchtig aangehouden wordt (anders B25 heupomzwaai).

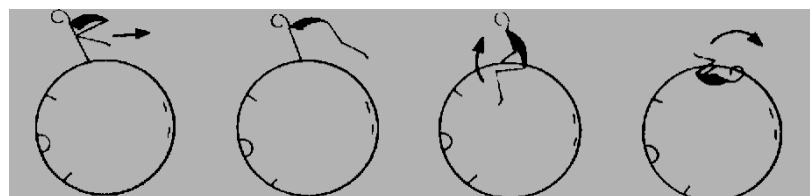


Voorbeeld C24 d): Hoge omgekeerde ellebogenhang



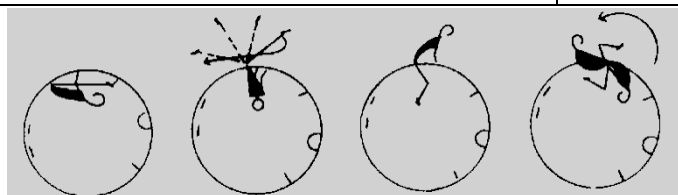
Voorbeeld C24 d): Hoge bovenarmenstand

C24 e): IV + VII	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
B33 achterwaarts (= hoog overhurken achterwaarts) B25 achterwaarts (= heupomzwaai achterwaarts)		



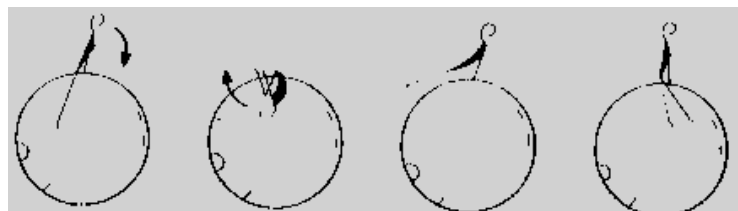
Voorbeeld C24 e)

C24 f): IV + V	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
B26 (= zitopzwaai met 1/2 draai) B25 achterwaarts (= heupomzwaai achterwaarts)		



Voorbeeld C24 f)

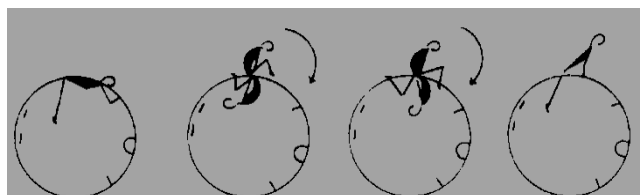
C25: IV	Uitvoering/af trek	Gehalte/erkenning
B25 voorwaarts (= heupomzwaai voorwaarts), hoog opspreiden	<ul style="list-style-type: none"> * Bij het opspreiden: geen opleggen van de ellebogen 0,3 punt); armen niet volledig gestrekt (= kleine aftrek). * Meest voorkomende fout: korte radstilstand. * Benen bij het opspreiden gestrekt. 	* Erkenning van alle varianten (ook bij richtingswissel).



Voorbeeld C25

C26: IV	Uitvoering/af trek	Gehalte/erkenning
B25 voorwaarts (= heupomzwaai voorwaarts), voorafgegaan of gevolgd door een B-onderdeel in de bovenfase.	<ul style="list-style-type: none"> * Greepsoort en greepzone naar keuze bij de heupomzwaai voorwaarts. * Meest voorkomende fout: korte radstilstand. 	* Erkenning van alle varianten (als richtingswissel, heupomzwaai ook gehurkt).

C26 a):	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Dubbele heupomzwaai voorwaarts	* Tussendoor pakken is geoorloofd.	



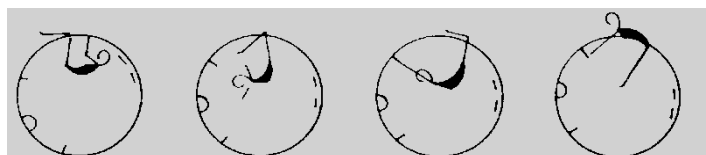
Voorbeeld C26 a)

C26 b):	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
B25 voorwaarts (= heupomzwaai voorwaarts), B24 (= heupafzwaai met 1/2 draai, niet tot zit voorwaarts)		* Geen erkenning als de heupafzwaai tot in een zitvariatie wordt geturnd (dan B-onderdeel).



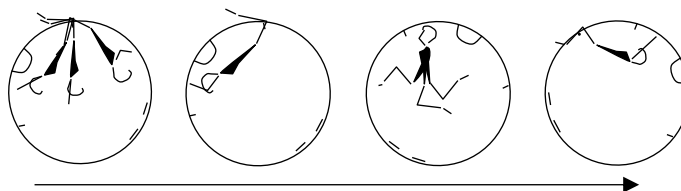
Voorbeeld C26 b)

C27: VI	Uitvoering/af trek	Gehalte/erkenning
Kniependelhang achterwaarts tot zit zonder het plaatsen van de voeten	<ul style="list-style-type: none"> * Hand- en armfouten bij het reiken na de kniehang (0,1 – 0,3 punt). * Beenfouten bij de kniehang: Benen niet gesloten. * Meest voorkomende fout: korte radstilstand. 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenning van alle varianten (ook als baaneinde als richtingswissel of met een bijzondere overgang, bijv. uit een aanloop). * Geen erkenning als de zitpositie vanuit de kniehang niet bereikt wordt (in dit geval zie B30).



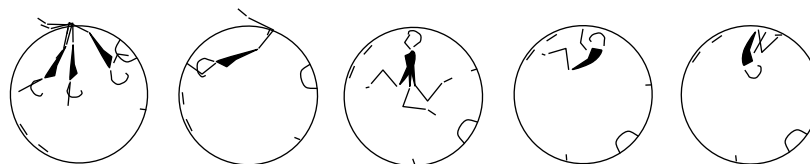
Voorbeeld C27

C28: VI	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Vrije kniependelhang achterwaarts, hurkpendelhang in de knieënhang (met willekeurig volgend element)	<ul style="list-style-type: none"> * Hier gelden dezelfde uitvoeringsvoorschriften als bij B30. * Wordt de kniependel aan de dwarsgreep geturnd, dan hoeven de knieën niet volledig gesloten zijn. * Bij de hurkpendelhang worden de armen sterk gebogen en de benen en knieën zijn gesloten. * Bij het opnieuw heffen van de benen in de knieënhang moet het hangen blijven van de voeten vermeden worden. 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenning alle varianten: Als richtingswissel of in het midden van de baan. Het verlaten van de kniependel na de hurkpendelhang is naar eigen inzicht. Bijv. tot hoekzit voorwaarts glijden (als richtingswissel) of verder turnen in de rolrichting en plaatsen en afzet van de voeten op de vloer.



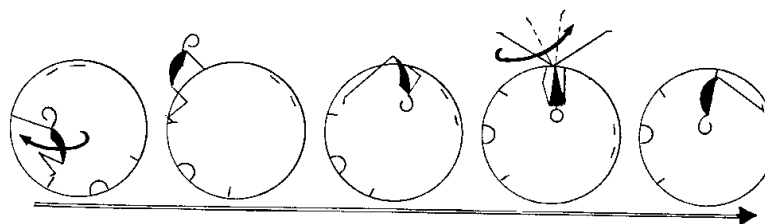
Voorbeeld C28

C29: VI	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Vrije kniependel achterwaarts, rol achterwaarts	<ul style="list-style-type: none"> * Hier gelden dezelfde uitvoeringsvoorschriften als bij B30. * Wordt de kniependel aan de dwarsgreep geturnd, dan hoeven de knieën niet volledig gesloten zijn. * Bij de direct aansluitende rol achterwaarts moet het hangen blijven van de voeten vermeden worden. * De armen zijn bij de rol achterwaarts sterk gebogen en de benen en knieën zijn gesloten. 	<ul style="list-style-type: none"> * De rol achterwaarts moet direct na de kniependel geturnd worden. * Als de voeten tussendoor aan de hoepels of andere sporten worden gehaakt, dan kan het onderdeel niet meer als C-element gerekend worden (in dat geval: B30). * Erkenning alle varianten: in het midden van de baan of ook als richtingswissel mogelijk.



Voorbeeld C29

C30: IV	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>Doorhurken met 1/2 draai vanuit gesloten voetenstand gevolgd door B24 (= heupafzwaai met 1/2 draai) (niet tot zit voorwaarts, draairichting behouden)</p>	<p>* Greepsoort en greepzone naar keuze bij alle elementen en overgangen van deze combinatie.</p> <p>* Meest voorkomende fouten: been- en voethoudingsfouten, alsook korte radstilstand (bij elk 0,1 – 0,3 punt).</p>	<p>* Ook erkenning: aan het einde van de baan of als richtingswissel. Draairichting moet behouden blijven.</p> <p>* Geen erkenning als in het tweede deel van de combinatie geen heupafzwaai met 1/2 draai wordt geturnd resp. als na de heupafzwaai een zitvariant geturnd wordt.</p> <p>* Het doorhurken met 1/2 draai moet vanuit hurkstand met gesloten voeten komen. Anders is het B24 heupafzwaai met 1/2 draai.</p>



Voorbeeld C30

C31: VIII	Uitvoering/af trek	Gehalte/erkenning
<p>Hoge ligsteun op de achterste dwarsgreep, handen aan de voorste dwarsgreep voorwaarts, met 1/2 draai om de lengte as tot hoge brug achterwaart</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Armen en benen moeten in de brug kortstondig gestrekt zijn (0,1 – 0,2/0,3 p).? * Bij de overgang van de hoge brug binnen in het rad worden de armen en benen sterk gebogen. * Bij de hoge ligsteun is voor de 1/2 draai een volledige heupstrekking onmogelijk (geen aftrek). 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenning van alle varianten (ook aan het eind van de baan als richtingswissel). * De hoge ligsteun kan ook met spreidvarianten uitgevoerd worden.

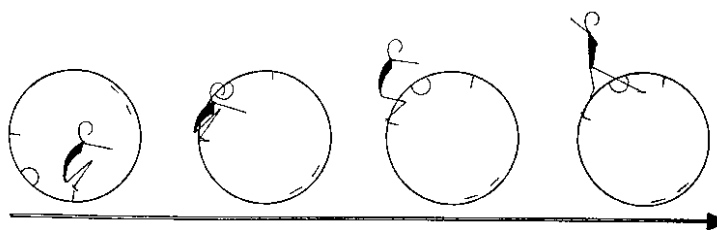


Voorbeeld C31

Combinaties van onder- en bovenfase

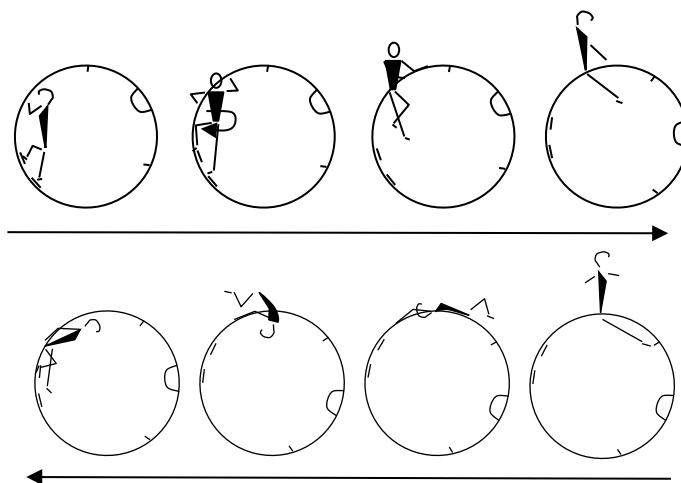
De volgende elementen in de **bovenfase** gelden alleen als C-onderdelen als zij direct gevolgd worden door de beschreven onderfase. (De vooraf geturnde onderfase hoort bij het voorafgaande decentrale onderdeel en wordt tussen haakjes gezet.) De beschreven bovenfase kan met een willekeurige volgende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

C32: VIII	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Vrij doorhurken (armen hoog houden) tot hoge stand	<ul style="list-style-type: none"> * Handfouten: kort aanraken van de hoepels/grepen bij het doorhurken. Hier: nauwe uitleg nodig, daar het vrije doorhurken zorgt voor de moeilijkheid van het element. Bij handfouten mag het echt alleen om een kort beroeren gaan (anders: jurybespreking). * Het voorste been hoeft niet direct gestrekt zijn bij het plaatsn tot hoge stand. 	<ul style="list-style-type: none"> * Geen erkenning als de gymnast het rad vastpakt voordat de voorste voet op het standvlak is gezet! Als het geen vrije doorhurken is dan een A-onderdeel! Anders: jurybespreking! * Erkenning van de hoge stand kan ook aan het einde van de baan als richtingswissel.



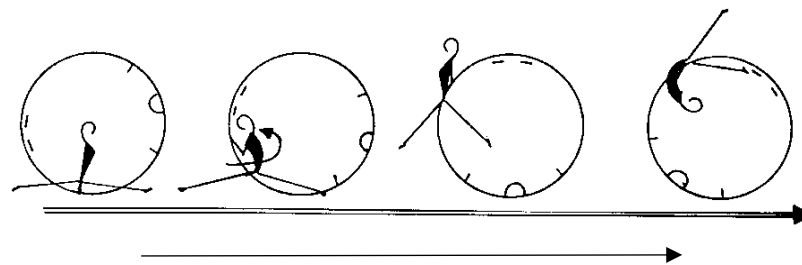
Voorbeeld C32

C33: (III + V)	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>Hurksteun achterwaarts met 1/2 draai, richtingswissel, hoge rol achterwaarts respectievelijk achterwaarts omzwaai</p>		<ul style="list-style-type: none"> * Berekening: het opsteunen met 1/2 draai is een overgangselement tussen onder- en bovenfase en behoort daarmee tot het navolgende onderdeel. * De daaropvolgende hoge rol achterwaarts wordt als C-onderdeel gewaardeerd. * Niet erkent wordt elke manier van opsteunen in de vluchtige steun, waarbij de 1/2 draai pas na het bereiken van de hoge steun achterwaarts geturnd wordt.



Voorbeeld C33 (met hoge rol)

C34: (V + IX)	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Spagaatzit met 1/2 draai, gevolgd door B28 (spreid- of knieafzwaai) voorwaarts	* Voor uitvoeringsfouten bij de spagaatzit: zie B38. * Voor uitvoeringsfouten bij de spreidafzwaai: zie B28.	* Erkenning van alle variaties van de spreidafzwaai (ook aan de baaneinde als richtingswissel).



Voorbeeld C34

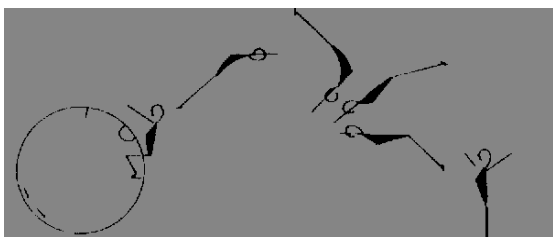
Uitsprongen

C35: X	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>Alle B-onderdelen (behalve streksprong met 1/1 draai) waaraan toegevoegd een 1/2 draai om de lengte as</p>	<p>* Landing: aftrek voor "nadraaien" na de landing (zie Jurybepalingen algemene bepalingen).</p>	<p>* Erkenning van alle beschreven afsprongen. * Erkenning van de draai: - Meer dan 3/4 draai: Erkenning als C-onderdeel (met of zonder nadraaien in stand). - Minder dan 3/4 draai: geen erkenning als C-onderdeel (met of zonder nadraaien in stand).</p>



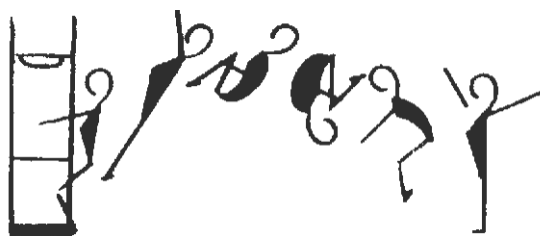
Voorbeeld C35

C36: X	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Streksalto achterwaarts	<ul style="list-style-type: none"> * Heuphoek: 180 graden, zeker ook in de tweede helft van de salto. * Vluchtfase: een duidelijke stijgfase moet herkenbaar zijn. * Aftrek voor uitvoeringsfouten bij de landing (zie Code of Points 2023+). * Voor de landing: bovenlichaam oprichten, heuphoek vrijwel gestrekt. 	* Wordt tot nu toe alleen vanuit doorhurken met stand op de dwarsgreep geturnd.



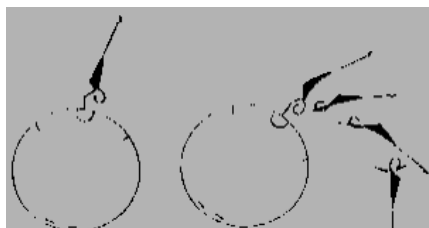
Voorbeeld C36: Streksalto achterwaarts

C37: X	Uitvoering/af trek	Gehalte/erkenning
Salto vanuit stand vanaf een hoepel (standzone is bij de vloer)	<ul style="list-style-type: none"> * In het bijzonder letten op: het bovenlichaam bij de landing: het bovenlichaam opgericht. * Vluchtfase: Duidelijke stijgfase moet herkenbaar zijn. * Aftrek voor uitvoeringsfouten bij de landing. * Lichaamshouding in de vluchtfase: aftrek bijv. voor zijdelings schuin liggen, geopende heuphoek, holle rughouding bij salto achterwaarts, 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenning alle varianten van de salto (gehurkt, gehoekt, voor- en achterwaarts). * De afsprong is vanuit stand (niet hoge stand!), dat betekent standzone is dichtbij de vloer.

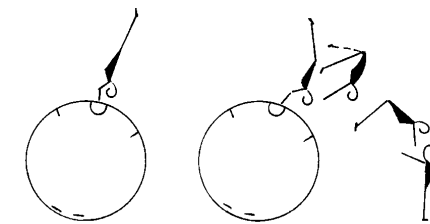


Voorbeeld C37

C38: X	Uitvoering/af trek	Gehalte/erkenning
<p>Handstandoverslag of handstand afspreiden</p>	<ul style="list-style-type: none"> * De heupen moeten tot een strekking komen. * In de oefening: aftrek voor te sterke buiging van de ellebogen alleen wanneer duidelijk is dat een hoge handstand getracht werd te turnen. <ul style="list-style-type: none"> * Bij de overslag: vluchtfase is niet zeer uitgesproken; afduwen moet herkenbaar zijn * Bij het afspreiden: Afduwen herkenbaar, bovenlichaam moet zich oprichten en bij de landing: een gestrekte lichaamshouding. <ul style="list-style-type: none"> * Letten op beenfouten! 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenningscriteria: De hoek in de ellebogen moet minimaal 90 graden zijn (tenminste kortstondig!). Anders jurybespreking. * Erkenning van alle varianten (in dit geval ook spreidvarianten) bij het heffen tot handstand. <ul style="list-style-type: none"> * Gehalte: de handstandoverslag resp. handstand afspreiden telt als één C-onderdeel, d.w.z. de handstand in de bovenfase telt niet als onderdeel, omdat dit een voorbereiding is voor de afsprong en bewegingstechnisch een eenheid vormt.



Voorbeeld C38 Handstandoverslag



Voorbeeld C38: Handstand afspreiden

D-onderdelen bij rechthoek turnen die nog niet in de catalogus staan

Onderdelen die hun moeilijkheid in de bovenfase hebben

D14.2 V	Zit omzwaai voorwaarts (vanuit zit of steun positie, waarbij de rug of bovenbenen niet in contact hoeven te zijn met de sprot gedurende de omzwaai)
----------------	---

Combinaties in de bovenfase

D V Ingediend door Duitsland	Ellebogen-omzwaai, ruglingse afzwaai http://youtu.be/dElnEjPQxBg
D III	Hoge rol achterwaarts tot spreidzit, hoge rol voorwaarts met 1/2 draai via de omgekeerde ellebogenhang in parallelhouding in de spreidzit achterwaarts. http://youtu.be/jPAQoG6mP9I
D IV + VI	Heupafzwaai uit de spreidzit voorwaarts, achterzwaaien van de benen, knieënhang, hoge zit achterwaarts http://youtu.be/ABpA360clEk
D VI	C28 (= vanuit vrije kniependel achterwaarts over de hurkpendelhang in de knieënhang (met willekeurig navolgend element)) met voorafgaand B- of C-onderdeel in de bovenfase. Bijv. Hoog overhurken, vrije kniependelhang achterwaarts, Hurkpendelhang in de kniependelhang. Verdere structuurgroepen mogelijk http://youtu.be/Y_-qmzSgZbc
D VI Ingediend door Nederland	Heupafzwaai uit de spreidzit voorwaarts, achterzwaaien van de benen, knieënhang, hoge zit achterwaarts http://youtu.be/lAzluqnKw94
D V Ingediend door Japan	(Onderfase: Buiklig achterwaarts) Hoog opspreiden, knieënomzwaai. NB: Dit onderdeel wordt alleen erkend als het hoog opspreiden vanuit een buiklig achterwaarts geturnd wordt.

	NB: De video laat een C-onderdeel zien (geen D), omdat de hoog Overspreiden geturnd wordt uit en buiklig voorwaarts (voor de erkenning als D-onderdeel, moet dit een buiklig achterwaarts zijn) http://youtu.be/0O6-2PcuSlc
D22e VI (Aanvullende informatie)	(Onderfase: Buiklig achterwaarts) Hoog opspreiden en overspreiden in de hoge zit achterwaarts, C27 (= kniependelhang achterwaarts, hoge zit zonder plaatsing van de voeten achterwaarts) NB: D22e wordt alleen nog erkend als het hoog opspreiden uit een buiklig achterwaarts geturnd wordt.
D22f VI (Aanvullende informatie)	(Onderfase: Buiklig achterwaarts) Hoog opspreiden en overspreiden in de hoge zit achterwaarts, C27 (= kniependelhang achterwaarts, hoge zit zonder plaatsing van de voeten achterwaarts) NB: D22f wordt alleen nog erkend als het hoog opspreiden uit een buiklig achterwaarts geturnd wordt.
D16f III + IV Ingediend door Noorwegen	C12a (=Hoge rol tegen de rolrichting voorwaarts) met 1/2 draai met voorafgaand een heupopzwaai/ heupomzwaai NB: Anders dan D19 https://youtu.be/tzqlAoTLs1k
D19 III	C12 (= Hoge rol voorwaarts tegen de rolrichting) met 1/2 draai tot spreidzit voorwaarts
D IV + VI Ingediend door Noorwegen	(Onderfase: buiklig achterwaarts) B45 Heupoomzwaai achterwaarts met willekeurig A-onderdeel in de onderfase, C28 (=Vrije kniependelhang achterwaarts, hurkpendelhang in de knieënhang) https://youtu.be/46RZ7s3unC8

Element combinaties met een decentraal element

D12k VI Ingediend door Zwitserland en Israël	1/2 draai vanuit de omgekeerde hang achterwaarts met greep aan de hoepels in de knieënhang voorwaarts C7 (=Van vrije kniependelhang voorwaarts in de brug voorwaarts) https://youtu.be/jxUjwnzacd4
--	---

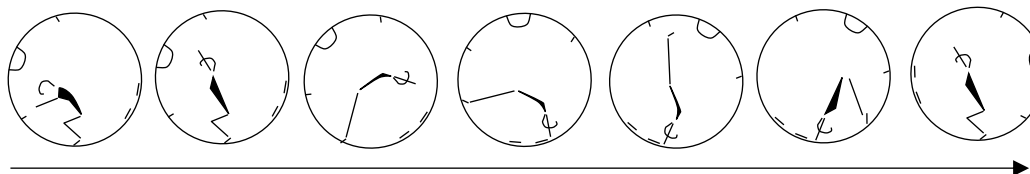
D12i VI Ingediend door Noorwegen	1/2 draai uit de hoge steun aan de hoepels bij de bovenste spreidsport in de knieënhang voorwaarts C7 (=Van vrije kniependelhang voorwaarts in de brug voorwaarts) Gehalte: A + D-onderdeel https://youtu.be/4d8ds0gaYIA
D VI Ingediend door Zwitserland	Van vrije knieënhang over de vrije hielenhang in de brug voorwaarts https://youtu.be/vU79WAs06sQ
D II Ingediend door Nederland	Van de reuzen hoepelbrug op de voorste dwarsgreep aan de hoepels tussen de planksport achterwaarts (loslaten van de voeten ondersteboven geturnd en richtingswissel) over de vluchtige knieënhang aan de achterste spreidsport (voet voor voet) in de brug op de achterste dwarsgreep aan de hoepels voorwaarts. https://youtu.be/hfw-6lO0pZs

D-elementen rechtuit

Centrale onderdelen

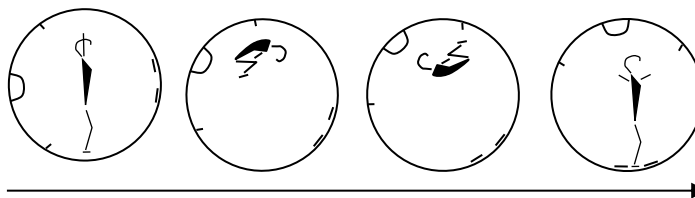
Onderdelen zonder bindingen

D1: II	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Flikflak	<p>* De benen zijn gebogen bij de afzet, de armen zwaaien omhoog. Volledig gespannen lichaam na de afzet, de benen kort gestrekt. De gymnast moet in contact zijn met het rad bij de afzet van de voeten en bij het landen op zowel handen als voeten. De afzet vindt plaats na een richtingswissel. Het rad rolt verder in de nieuwe rolrichting.</p>	<p>* Erkenning van alle variaties onafhankelijk van de afzet respectievelijk landingszone. * Alleen erkent als de gymnast een kort moment los is van het rad (anders A-onderdeel). * Geen erkenning als de gymnast op de vloer landt.</p>



Voorbeeld D1: Flikflak

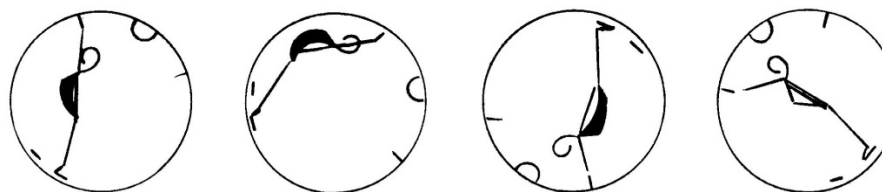
D2: II	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Salto in het rad	<ul style="list-style-type: none"> * Tijdens de vluchtfase is de gymnast in een kleine hurkpositie. Aftrek bij de landing als het rad heen en weer schommelt. * De landing mag niet in een diepe hurk plaats vinden, maar de heupen moeten hoger zijn dan de knieën. 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenning alle varianten onafhankelijk van de afzet respectievelijk landingszone. * Erkenning alleen als de gymnast kortstondig helemaal zonder radcontact is. * Geen erkenning als de landing op de vloer plaats vindt.



Voorbeeld D2: Salto in het rad

Bruggen zonder bindingen

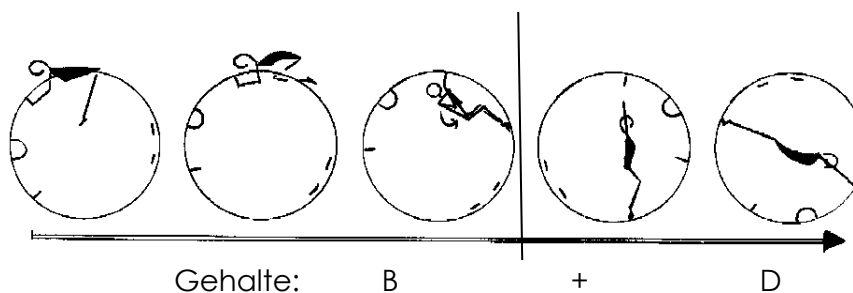
D3: II	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Reuzenbrug eenarmig	* De vrije arm mag bij dit onderdeel gestrekt langs het lichaam gehouden worden (geen aftrek). * Voor verdere opmerkingen ten aanzien van de uitvoering van de reuzenbrug, zie B3/B4.	* Erkenning van alle varianten. * Geen erkenning als gedurende de radomwenteling de vrije hand vastpakt of een wissel van de steunhand plaats vindt (= elementverbinding). * Geen erkenning als in plaats van de steunfase een lig geturnd wordt.



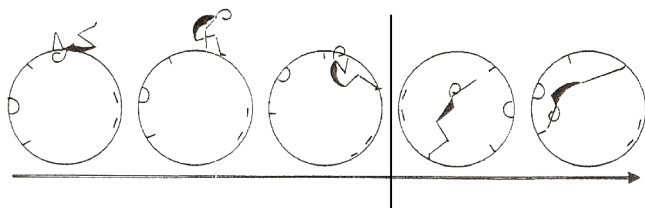
Voorbeeld D3: Reuzenbrug eenarmig

Bruggen met bijzondere overgangen

D4: II + VII	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
(Overhurken met 1/2 draai uit de heuphang met handen aan de bovenste dwarsgreep in bovengreep tot gesloten hurkstand op de spreidsport) met direct aansluitend C3 (= reuzenbrug op de spreidsport voorwaarts, zonder bindingen)	<ul style="list-style-type: none"> * Voor opmerkingen voor de uitvoering van het overhurken zie C15. Hier wordt de B-variant geturnd: gesloten hurkstand op de sport, waarop de heupen lagen. * Voor opmerkingen voor de uitvoering van de reuzenbrug: zie C3. 	<ul style="list-style-type: none"> * De reuzenbrug voorwaarts wordt alleen dan een D-onderdeel als het in directe combinatie met C15 wordt geturnd, mits er geen tussenstappen worden genomen. * De positie van de handen moet veranderd worden. * Gehalte: Overhurken = B-onderdeel. Reuzenbrug voorwaarts = D-onderdeel.



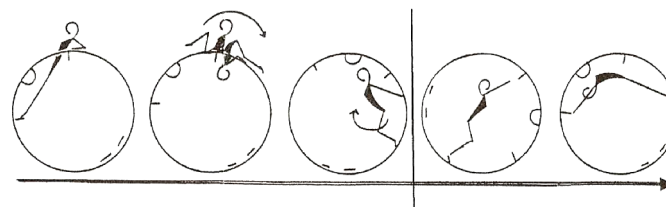
D5: II + III	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>C12 (= hoge rol achterwaarts tegen de rolrichting over een vluchtige steun tot een gesloten hurkstand op de spreidsport) met aansluitend C3 (= reuzenbrug op de onderste spreidsport en aan de bovenste dwarsgreep voorwaarts).</p>	<p>* Opmerkingen voor de uitvoering van C12, zie C12.</p> <p>* Opmerkingen voor de uitvoering van C3, zie C3.</p>	<p>* Voor erkenning van C12, zie C12. De tot nu toe getoonde variant verlangt de uitvoering van de hoge rol achterwaarts over de bovenste spreidsport. De hoge rol wordt over de vluchtige (huk)steun en onmiddellijk volgt het plaatsen van de voeten op de bovenste spreidsport.</p> <p>* De reuzenbrug wordt alleen dan een D-onderdeel indien het aansluitend aan C12 wordt geturnd zonder tussenstappen resp. spreidvarianten van een been.</p> <p>* De positie van de handen moet worden veranderd om in de positie te komen voor de reuzenbrug.</p> <p>* De reuzenbrug voorwaarts wordt alleen dan een D-onderdeel als het in de C3 voorgeschreven varianten wordt geturnd en wel op de onderste spreidsport aan de bovenste dwarsgreep. De andere mogelijke C-onderdeelvarianten van de reuzenbrug voorwaarts (= met stand op het achterste plankje) worden in de voornoemde combinatie nog niet geturnd. Zou de reuzenbrug voorwaarts met greep aan de hoepels worden geturnd, verhoogt de waarde door de combinatie <u>niet</u>, maar behoudt haar waarde als B-onderdeel.</p> <p>* Gehalte: hoge rol tegen de rolrichting achterwaarts = C-onderdeel. Reuzenbrug (aan de voorste dwarsgreep) voorwaarts = D-onderdeel.</p>



Gehalte: C + D

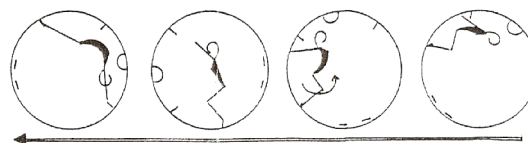
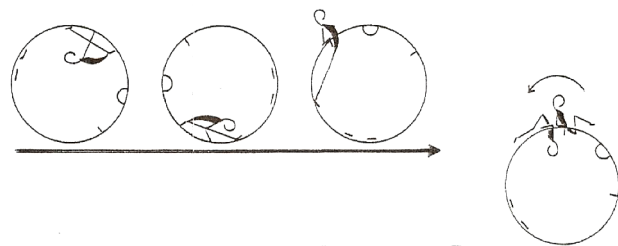
D6: II + III	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>C13 (= hoge rol achterwaarts over de achterste greepsport tot stand op de voorste dwarsgreep) [D6a] en direct aansluitend C3 (= reuzenbrug op de onderste spreidsport handen aan de bovenste dwarsgreep voorwaarts).</p> <p>of:</p> <p>B22 (= hoge rol achterwaarts over de achterste greepsport zonder stand op de voorste dwarsgreep) [D6b] over de gesloten hurkstand op de bovenste spreidsport, 1/2 draai in gesloten (hurk) stand en direct aansluitend.</p> <p>C3 (= reuzenbrug op de onderste spreidsport handen aan de bovenste dwarsgreep voorwaarts).</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Opmerkingen voor de uitvoering van C13, zie C13. * Opmerkingen voor de uitvoering van B22, zie B22. * Opmerkingen voor de uitvoering van C3, zie C3. 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenning van uitvoering van C13 resp. B22, zie beschrijving van C13 resp. B22. De hoge rol achterwaarts moet beslist over de achterste greepsport worden geturnd om als B-onderdeel of als C-onderdeel te worden gezien. Een hoge rol achterwaarts die op een andere sport wordt uitgevoerd, voert niet tot de gewenste uitgangspositie van C3 en wordt hier niet erkend. * De reuzenbrug wordt alleen dan een D-onderdeel als hij aansluitend aan C13 of B22 wordt geturnd wordt zonder verdere tussenstappen resp. spreidvarianten van een been. Dit geldt in het bijzonder voor de uitvoering van de 1/2 draai, die beslist in gesloten (hurk) stand moet plaats vinden. * De positie van de handen moet veranderd worden om in de greeppositie van de reuzenbrug te komen. De positiewissel voor de handen is vrij. * De reuzenbrug voorwaarts wordt alleen dan een D-onderdeel als ze in de hieronder aangegeven C3 variant geturnd wordt: op de onderste spreidsport aan de bovenste dwarsgreep. De andere mogelijke C-varianten van de reuzenbrug voorwaarts (= met stand op het achterste plankje) worden in de hiervoor beschreven combinatie nog niet geturnd. Zou de reuzenbrug voorwaarts met

		<p>handen aan de hoepels worden geturnd, verhoogt het de waarde van de combinatie niet, maar behoudt haar waarde als B-onderdeel.</p> <p>* Gehalte: hoge rol achterwaarts over de achterste greepsport met stand op de voorste dwarsgreep = C-onderdeel, Hoge rol achterwaarts over de achterste greepsport zonder stand op de voorste dwarsgreep = B-onderdeel, Reuzenbrug voorwaarts aan de bovenste dwarsgreep = D-onderdeel.</p>
--	--	--



Gehalte: C + D

Voorbeeld D6a



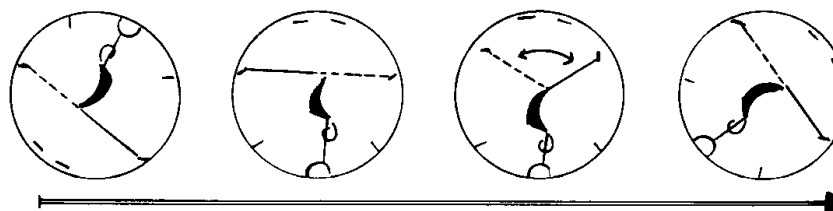
Gehalte: B + D

Voorbeeld D6b

Elementverbindingen

Elementverbindingen zonder bindingen

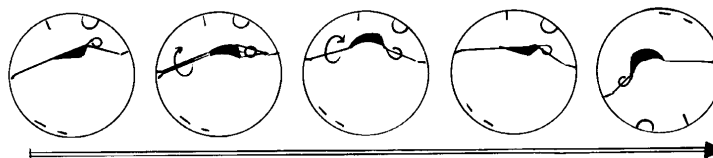
D7: II	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Spagaat met wissel- of cirkelspreiden (niet met richting wissel)	<ul style="list-style-type: none"> * Ruime uitleg van "radstilstand", vooral bij de richtingswissel. * Het plaatsen van de voeten na de overgang ondersteboven geturnd vindt niet volledig gelijktijdig plaats: kleine afrek (0,1 punt). 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenning alleen dan als het cirkel- resp. wisselspreiden tegelijk gebeurt (dus niet als één voor één overgang). * Geen erkenning als D-onderdeel wanneer het cirkel- resp. wisselspreiden als richtingswissel wordt geturnd. In dit geval C-onderdeel, zie C6. * Radstilstand is alleen door de uitvoeringsjury aftrekbaar (erkenning als D-onderdeel).



Voorbeeld D7

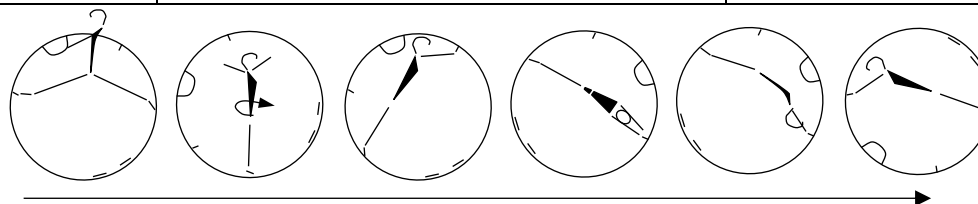
Elementverbindingen zonder bindingen met decentraal element

D8: II	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>Vanuit hoge ligsteun met gekruiste (gemengde) greep voorwaarts via de reuzenbrug achterwaarts komen in de hoge ligsteun met gekruiste (gemengde) greep voorwaarts (= hele draai, met draairichting aanhouden).</p> <p>Brug met gekruiste armen voorwaarts.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 1/1 draai te vroeg ingezet * Letten op heupstrekking * Voet- resp. beenfouten bij het draaien ("been voor vaart maken naar voren"). * Meest voorkomende fout: "korte ruk". 	<ul style="list-style-type: none"> * Hoge ligsteun moet een voorgeschreven variant zijn. Zie B17. * Bij de hele draai de draairichting aanhouden (anders telt alleen een 1/2 draai, zie C9). * Het ompakken aan de greep is mogelijk. * De brug voorwaarts <u>moet</u> met gekruiste armen worden geturnd.



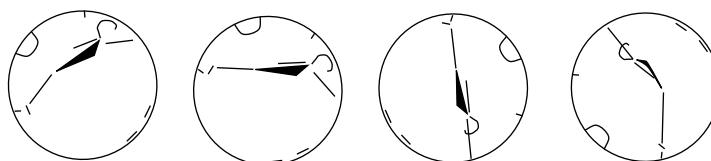
Voorbeeld D8

D9: II	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>Hoogspagaat, 1/2 draai vrij in de hoge ligsteun, C9 (= Hoge draaibrug (zonder greepwissel))</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Letten op de heupstrekking in de hoge ligsteun. * Letten op voetfouten bij de draai. * Overgang ondersteboven geturnd: overgangszone willekeurig. 	<ul style="list-style-type: none"> * Alleen erkenning wanneer de 1/2 draai na de hoogspagaat vrij plaats vindt. Anders zie C9.



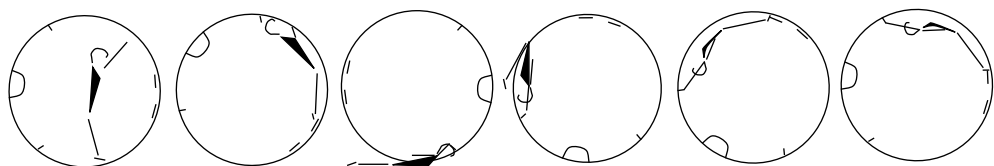
Voorbeeld D9

D10: II	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Van hoge ligsteun eenarmig in de brug eenarmig	<ul style="list-style-type: none"> * Opmerkingen voor uitvoering van de hoge ligsteun zie B17. * Letten op heupstrekking 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenning van alle varianten. * Geen erkenning wanneer tijdens de radomwenteling de vrije hand pakt of een wissel van steunhand plaats vindt. (= elementverbinding).



Voorbeeld D10

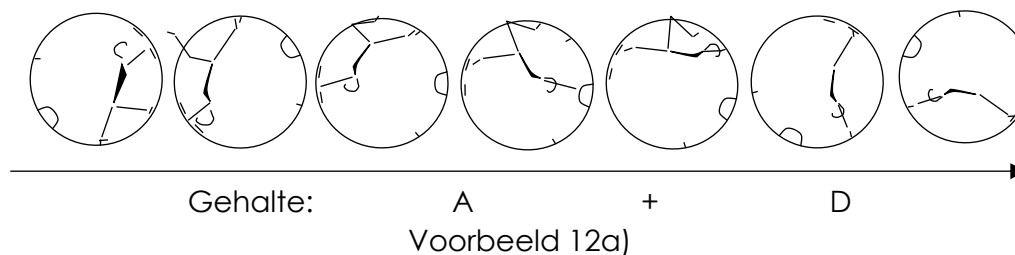
D11: IX	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
C10 (= van buiklig voorwaarts in de reuzenbrug voorwaarts) eenarmig	<ul style="list-style-type: none"> * Letten op voetfouten bij het plaatsen van de voeten Ruime uitleg van het "nagenoeg geruisloos" plaatsen van de voeten * De overgangszone van de buiklig naar de reuzenbrug is willekeurig. * Het overslaan moet eenarmig plaats vinden. 	<ul style="list-style-type: none"> * Geen erkenning wanneer de reuzenbrug positie niet bereikt wordt (bijv. wanneer het standvlak gemist wordt). * Geen erkenning als D-onderdeel als het overslaan niet eenarmig plaats vindt (Dan C10).



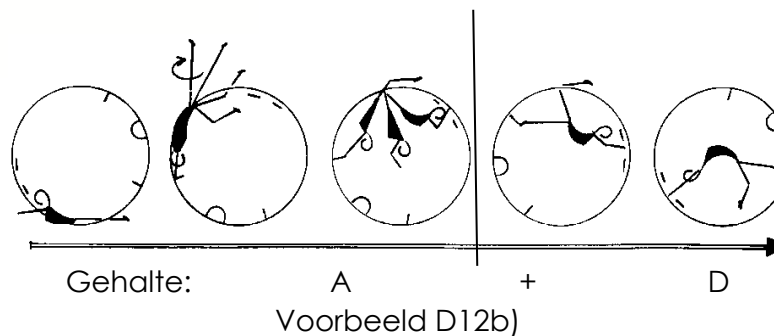
Voorbeeld D11

D12: VI	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>C7 (=Van vrije kniependelhang voorwaarts in de brug voorwaarts) met voorafgaand speciaal beschreven element in de bovenfase [(D12a), (D12b), (D12c)]</p> <p>of</p> <p>C7 (=Van vrije kniependelhang voorwaarts in de brug voorwaarts) met voorafgaand hoog opspreiden en overspreiden tot hoge zit</p> <p>of</p> <p>C7 (=Van vrije kniependelhang voorwaarts in de brug voorwaarts) met voorafgaand B-, C- of D-onderdeel in de bovenfase [(D12e), (D12f), (D12g)]</p> <p>Verdere structuurgroepen mogelijk</p>	<p>* Voor opmerkingen voor de uitvoering van het voorafgaande element: zie voorbeelden.</p>	<p>* Erkenning alle varianten van (hoepel)bruggen.</p> <p>* Overgang tussen knieënhang en brug kan ook met plaatsen van de voeten na elkaar plaatsvinden.</p> <p>* Geen erkenning als het standvlak gemist wordt, zodat het tot een val komt (= kernfase van de beweging).</p>

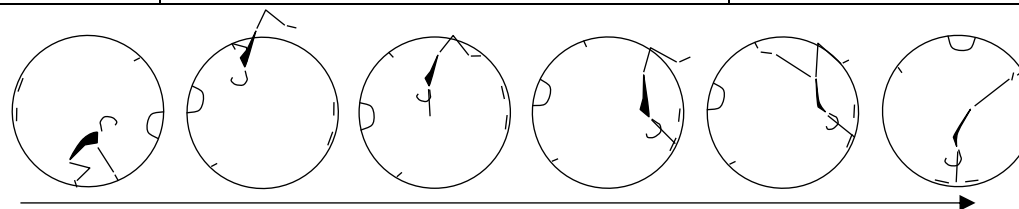
D12a):	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Van vrije kniependelhang éénbenig met beenwissel in de brug voorwaarts	* Bij de beenwissel is het been gestrekt	* Alleen erkenning als de beenwissel vrij plaats vindt. * De vrije kniehang met beenwissel in de bovenfase (A-onderdeel) waardeert de navolgende brug op tot een D-onderdeel.



D12b):	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
1/2 draai uit de hoge heuphang met steun op de onderste sport (dwarsgreep/plankje) gevolgd door C7 (van vrije kniependelhang voorwaarts tot brug voorwaarts).	* Uitvoering van de 1/2 draai: de 1/2 draai wordt door een beenzwaai ingezet. Onmiddellijk na de draai komt de gymnast in de knieënhang. * Een afzet met de handen van de vloer om de uitgangspositie voor de 1/2 draai te bereiken is niet toegestaan (afrek: 0,5 punt) * Voor de uitvoering van C7, zie C7	* Voor erkenning van C7, zie C7. * De 1/2 draai volgt in een steunhouding van de handen. De heupen zijn daarbij in contact met de sport. * Om de uitgangspositie te bereiken turt de gymnast een buiklig achterwaarts en pakt onmiddellijk na het passeren van de vloer de sport, die zich onder de sport waar de heupen op liggen bevindt.

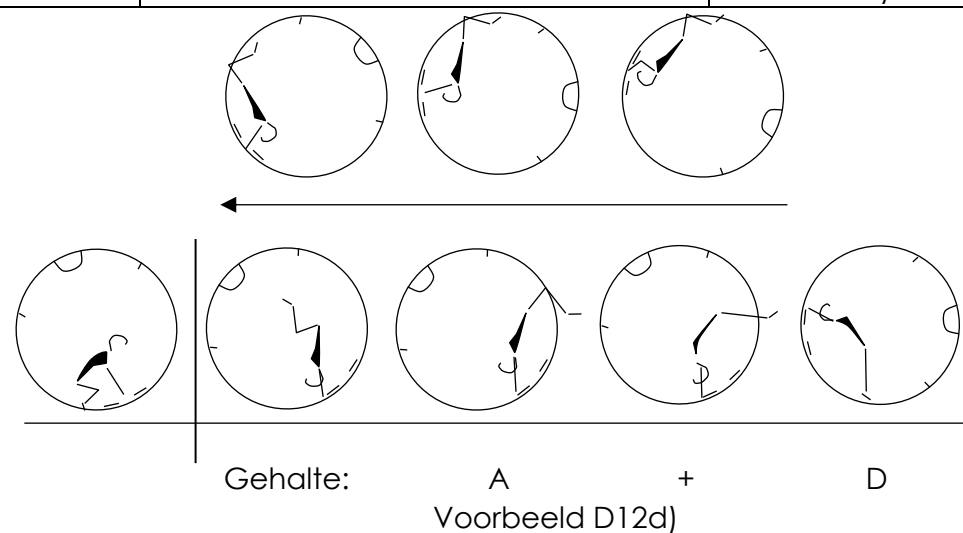


D12c):	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>Hoge overslag voorwaarts met gebogen armen in de kniehang voorwaarts,</p> <p>C7 (=Van vrije kniependelhang voorwaarts in de brug voorwaarts)</p>	<ul style="list-style-type: none"> * De hoge overslag volgt meestal uit de hurksteun met afzet van de vloer. Daarbij pakt de gymnast aan een dwarsgreep. Na de afsprong zijn de armen sterk gebogen, het schoudervlak is net boven de handen. * Bij de overslag blijven de benen gebogen en de overslag voert direct in de knieënhang aan de eerstvolgende dwarsgreep. * Letten op het strekken van de voeten * De gymnast mag geen brughouding aannemen * Voor de uitvoering van C7, zie C7 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenning van alle variante * Voor erkenning van C7, zie C7.

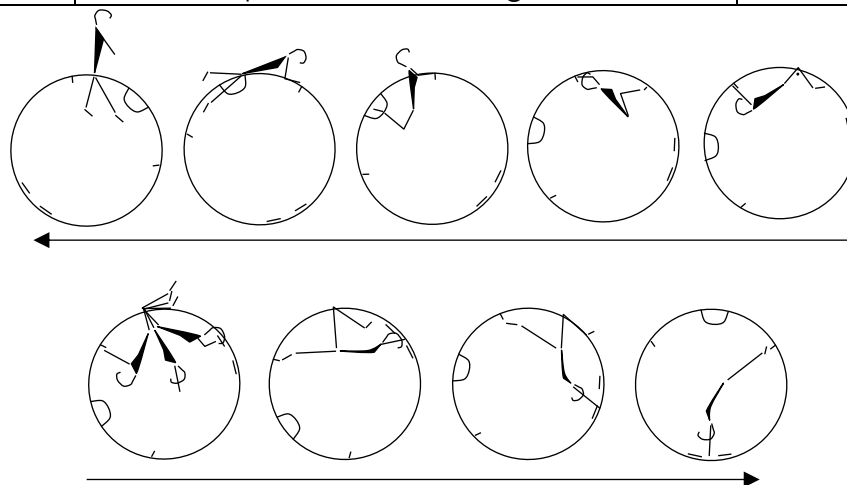


Voorbeeld D12c)

D12d): VI + IX	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Kniehang met greep aan de hoepels / een sport: afzet van de vloer in de kniehang aan een hoepel / een sport, in de brug voorwaarts	* Vooral bij de overgang van de knieënhang naar de brug moet op de voet resp. beenhouding gelet worden: Als de overgang niet met plaatsing van de voeten één voor één plaats vindt, dan treden veelvuldig voetvouten op.	* De elementverbinding wordt tot nu toe alleen als richtingswissel getoond. * Gehalte: De knieënhang in de eerste bovenfase wordt als een A-onderdeel gerekend. De na de afzet bereikte knieënhang met de navolgende overgang in de brug voorwaarts (met plaatsing van de voeten één voor één of ook met gesloten benen) wordt als D-onderdeel gerekend.

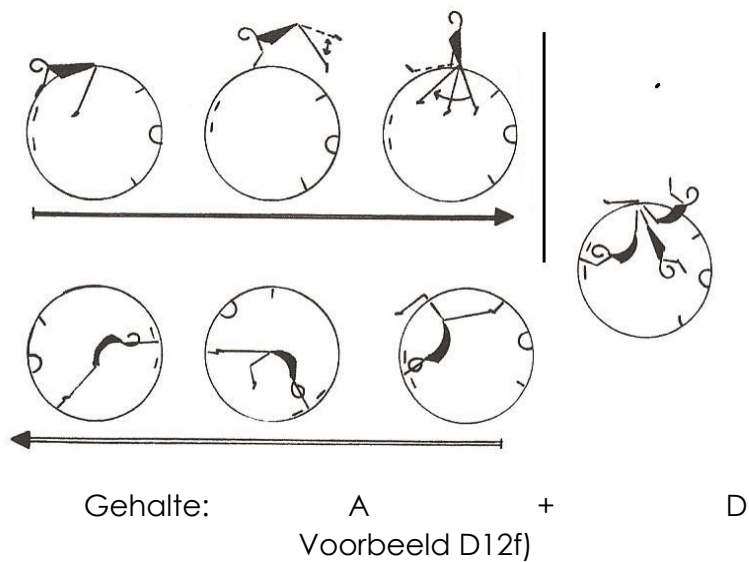


D12e):	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Uit de hoge spreidzit achterwaarts, onderarmensteun, doorzwaaien in de kniehang achterwaarts, C7 (=Van vrije kniependelhang voorwaarts tot brug voorwaarts)	* Uit de hoge spreidhoekzit met gebogen romp voorwaarts en greep aan de dichtstbijzijnde sport, worden de ellebogen op de hoepels gelegd. De benen worden naar achteren gesloten en de gymnast voert een benenzwaai voorwaarts in onderarmensteun uit. De knieën worden direct aan de onder gelegen sport gehangen. Tijdens de pendelbeweging vindt een richtingswissel plaats, daarna volgt C7.	* Erkenning van alle varianten * Voor erkenning van C7, zie C7

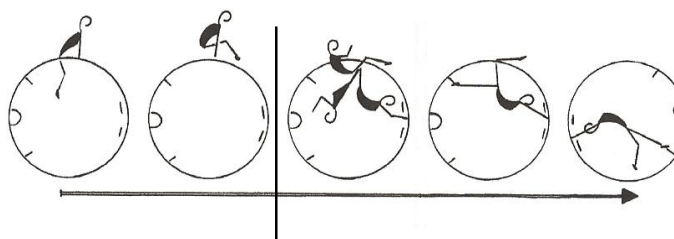


Voorbeeld D12e)

D12f):	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Hoog opspreiden en overspreiden in de hoge zit achterwaarts (= A-onderdeel) C7 (=Van vrije kniependelhang voorwaarts in de brug voorwaarts)		

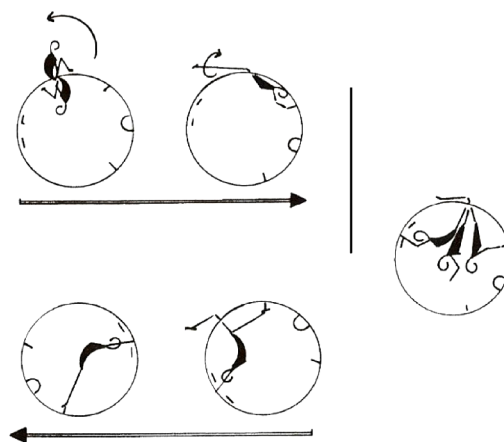


D12g): VI + VII	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
B33 (hoog overhurken voorwaarts) gevolgd door C7 (van vrije kniependelhang voorwaarts in de brug voorwaarts).		



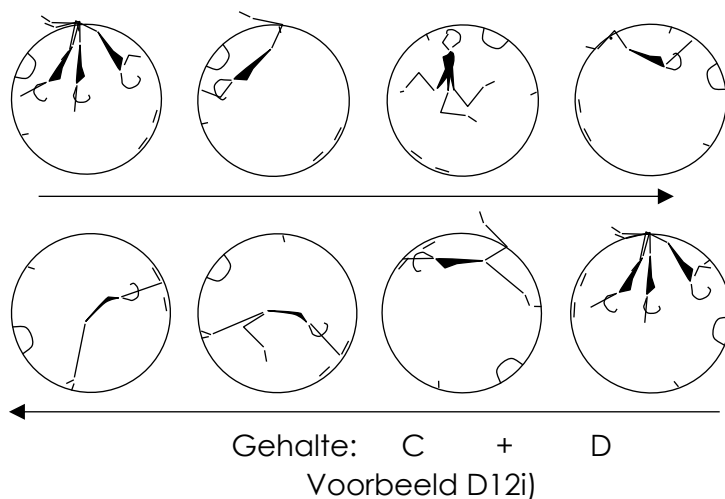
Gehalte: B + D
 Voorbeeld D12g)

D12h): IV + VI	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
B25 (= heupomzwaai achterwaarts), 1/2 draai vanuit de hoge lig op de sport in de knieënhang achterwaarts C7 (= van vrije kniependelhang voorwaarts in de brug voorwaarts)		



Gehalte: B + D
 Voorbeeld D12h)

D12i):	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
C28 (=Vanuit vrije kniependel achterwaarts over de hurkpendelhang in de knieënhang), C7 (= Van vrije kniependelhang voorwaarts in de brug voorwaarts)	* Opmerkingen voor de uitvoering van de elementen: zie onder C28 resp. C7	* Gehalte: C28 + C-onderdeel * De kniependelhang in de brug wordt als centraal element gerekend en in deze verbinding als 1 D-onderdeel beschouwd.



D13: VI	Uitvoering/af trek	Gehalte/erkenning
<p>C8 (= Van vrije hielenhang voorwaarts in de brug voorwaarts) met voorafgaand een B-, C- of D-onderdeel in de bovenfase</p> <p>Voorbeelden:</p> <p>D13a): VI + VII B33 voorwaarts (Hoog overhurken), C8</p> <p>D13b): IV + VI B25 (heupomzwaai) achterwaarts uit de hoge lig in de hielenhang, C8</p> <p>D13c): V + VI C14 (knieomzwaai achterwaarts), C8</p>	<p>* Opmerkingen voor de uitvoering van het voorafgaande element: zie voor de uitvoering bij het overeenkomstige decentrale element.</p>	<p>* Zie C8</p>

Decentrale onderdelen

Elementen die de moeilijkheid in de bovenfase hebben

In dit hoofdstuk wordt alleen de bovenfase beschreven. Met een willekeurige onderfase wordt het een D-onderdeel. Voor een centraal onderdeel, centrale richtingswissel of sportenloop evenals voor de uitsprong is in dat geval zo'n bovenfase alleen al een D-onderdeel

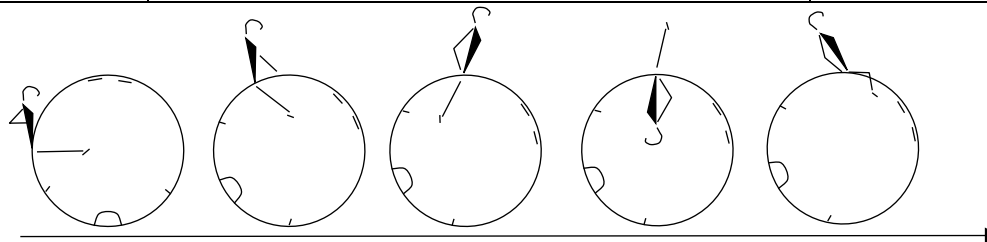
Algemene opmerkingen voor het gehalte van meerdere decentrale elementen in de bovenfase:

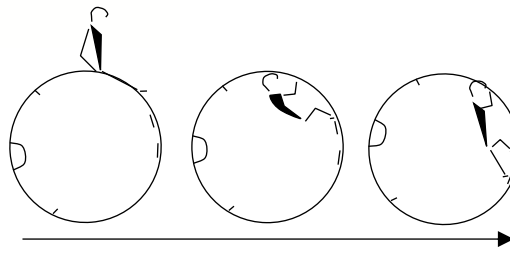
C + C in één bovenfase = altijd D

B + C in één bovenfase = alleen D als het zo gedefinieerd wordt.

Omzwaaibewegingen

D14.1: V	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Rugomzwaai	* De benen mogen tijdens de gehele beweging licht gebogen zijn. De armen zijn sterk gebogen. Het lichaam is licht overstrekt. Geen zitpositie (zie zitomzwaai).	* Erkenning alleen als de rotatie volledig uitgevoerd wordt.



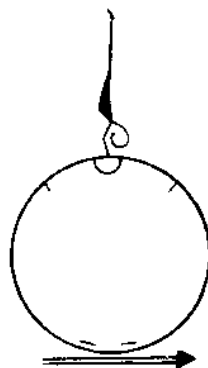


Voorbeeld D14: Rugomzwai

D14.2: V	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>Zitomzwaai resp. knieënomzwaai voorwaarts</p>	<p>* Letten op voetfouten en kniefouten.</p>	<p>* Daar beide omzwaaien bewegingstechnisch zeer verwant zijn, worden ze in één D-onderdeel categorie samengevat. Ze kan maar eenmaal als D-onderdeel in een vrije oefening erkend worden.</p> <p>* De inzet vindt bij beide varianten uit zit plaats. De draai-as bevindt zich vooral bij het bovenbeen. Bij de knieënomzwaai vindt de verder rotatie zo snel veel in de knieholten plaats (ter onderscheiding van de zitomzwaai resp. rugomzwaai). De heupen blijven gedurende de gehele beweging sterk gebogen.</p> <p>* Bij de zitomzwaai blijft de draai-as bij het bovenbeen, de knieën blijven gestrekt, de heupen zijn aanvankelijk sterk gebogen. Door heupstrekking in het laatste deel van de beweging wordt de rotatie beëindigd.</p> <p>* Erkenning van beide varianten alleen als de rotatie volledig uitgevoerd wordt.</p>

Statische elementen

D15: V	Uitvoering/af trek	Gehalte/erkenning
Hoge handstand	<p>* Heupen moeten duidelijk de strekking bereiken</p> <p>*Aftrek voor te sterke buiging van de ellebogen (0,3 punt) alleen wanneer duidelijk herkenbaar is dat de hoge handstand geturnd wilde worden.</p>	<p>* Erkenningscriteria:</p> <p>a) De hoek van de ellebogen moet minimaal 90 graden zijn (Eventueel jurybespreking).</p> <p>b) Heupstrekking: duidelijk boven de 150 graden.</p> <p>c) De bereikte strekking moet kort (1/2 seconde) behouden worden.</p> <p>* Erkenning alle varianten (bijv. ook spreidvarianten).</p> <p>* Geen erkenning als waardeonderdeel als hoge handstand als afsprong (=handstand overslag of handstand afspreiden) wordt geturnd, zie C38.</p>



Voorbeeld D15

Elementen die hun moeilijkheid in een combinatie van meerdere decentrale elementen hebben

Combinaties in de bovenfase

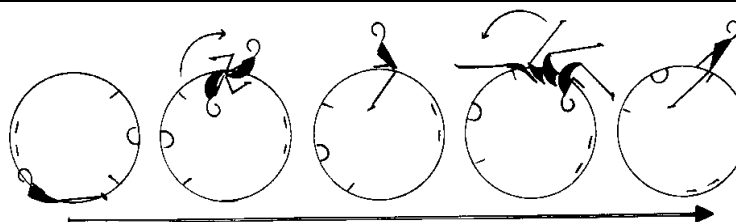
In dit hoofdstuk wordt alleen de bovenfase beschreven.

Met een willekeurige onderfase wordt het onderdeel (bovenste en onderfase) tot een D-onderdeel. Voor een centraal element, centrale richtingswissel of een sportenloop evenals voor de uitsprong is in dit geval zo'n bovenfase alleen al een D-onderdeel

Gaat het om combinaties van elementen, die reeds eerder beschreven zijn, dan wordt de exacte beschrijving gegeven en de op deze plaats gegeven opmerkingen voor erkenning resp. specifieke technische uitvoering gelden ook hier. Afwijkingen worden speciaal benadrukt.

D16: III + IV	Uitvoering/aftek	Gehalte/erkenning
<p>C12 (= hoge rol tegen de rolrichting) vooraf gegaan of gevolgd door een heupomzwaai. (in dit geval ook na voorafgaande buiklig achterwaarts), in dit geval met een navolgend element in de bovenfase</p> <p>of</p> <p>C12 (= hoge rol tegen de rolrichting) vooraf gegaan door een heupomzwaai/heupopzwaai (in dit geval ook na voorafgaande buiklig achterwaarts), in dit geval met een navolgend element in de bovenfase</p> <p>Verdere structuurgroepen mogelijk</p>		

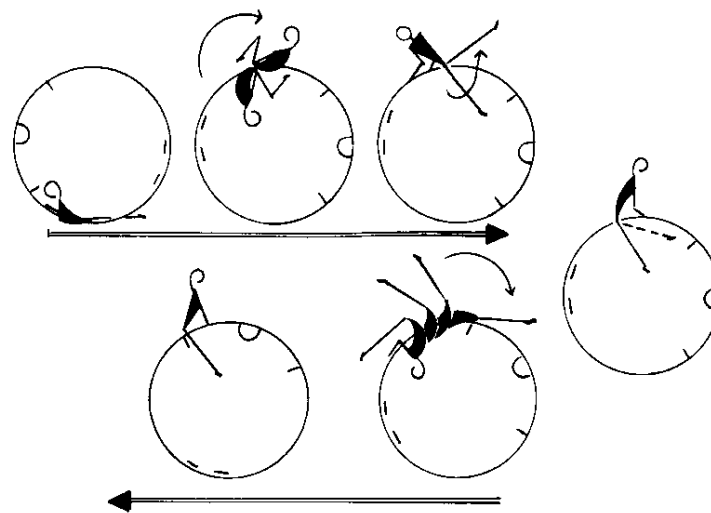
D16a):	Uitvoering/af trek	Gehalte/erkenning
Heupomzwaai achterwaarts (ook na voorafgaande buiklig achterwaarts), C12 voorwaarts (= hoge rol voorwaarts tegen de rolrichting; niet als richtingswissel)	* Zie onder C22a.	* Geen erkenning als de hoge rol als richtingswissel geturnd wordt, in dit geval: C-onderdeel, zie C22a.



Voorbeeld D16a)

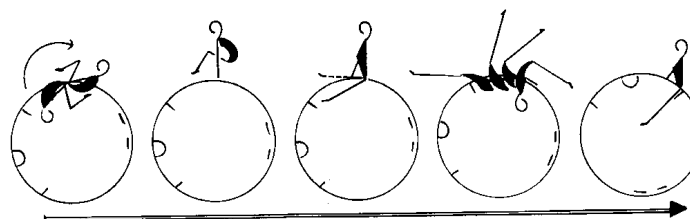
D16b):	Uitvoering/af trek	Gehalte/erkenning
Heupomzwaai achterwaarts (ook na voorafgaande buiklig achterwaarts), 1/2 draai tot spreidzit achterwaarts C12 voorwaarts (= hoge rol tegen de rolrichting voorwaarts). Richtingswissel niet tijdens de hoge rol	<ul style="list-style-type: none"> * Voor de uitvoering van de 1/2 draai: <ul style="list-style-type: none"> -Greepsoort en greepzone naar keuze (meestal aan de hoepels) -Terug- en opzwaaien van de benen toegestaan, benen gestrekt (0,1 – 0,2 punt); in de achterzwaai begint de spreidbeweging van de benen. * Overige opmerkingen voor de uitvoering van de hoge rol voorwaarts zie C12. 	<ul style="list-style-type: none"> * Voor erkenning van de hoge rol voorwaarts tegen de rolrichting, zie: C12. * Deze combinatie wordt hoofdzakelijk als richtingswissel geturnd. * Daarbij moet op het volgende gelet worden: <ul style="list-style-type: none"> - De richtingswissel moet in het eerste deel van de combinatie worden uitgevoerd (bij de heupomzwaai met navolgende 1/2 draai tot in de spreidzit achterwaarts en * De hoge rol wordt volledig in de nieuwe rolrichting geturnd, dat betekent dat er tijdens de hoge rol geen richtingswissel mag plaatsvinden.

		* Wordt er in de hoge rol een richtingswissel geturnd dan wordt de bovenfase gewaardeerd als C-onderdeel, zie C22a.
--	--	---



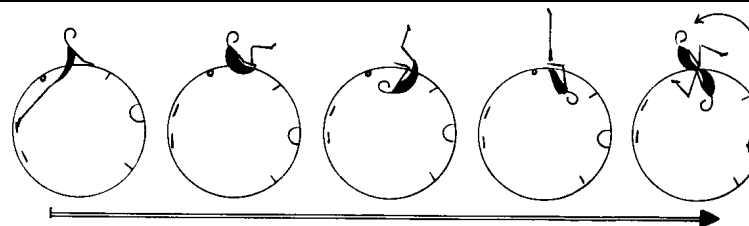
Voorbeeld D16b)

D16c): III + IV +VII	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>Heupomzwaai achterwaarts (ook na voorafgaande buiklig achterwaarts) B33 (= hoog overhurken) in de spreidzit achterwaarts C12 voorwaarts (= hoge rol tegen de rolrichting voorwaarts, niet als richtingswissel)</p>		<p>* Voor erkenning van de hoge rol voorwaarts tegen de rolrichting, zie: C12. * Geen erkenning als de hoge rol als richtingswissel geturnd wordt. In dat geval: C-onderdeel, zie C22b.</p>



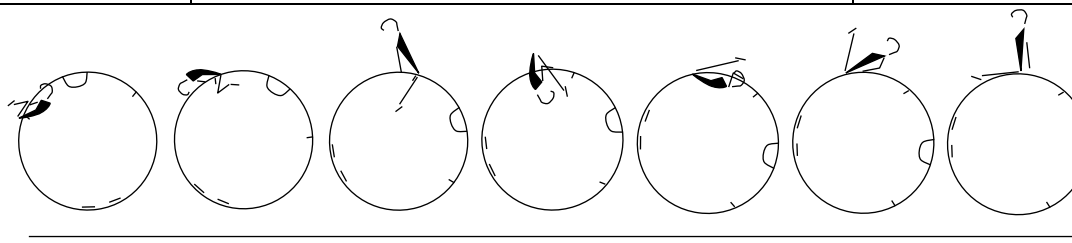
Voorbeeld D16c)

D16d):	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
C12 (= hoge rol tegen de rolrichting) over de vluchtige onderarmsteun achterwaarts, B25 achterwaarts (= heupomzwaai)		



Voorbeeld D16d)

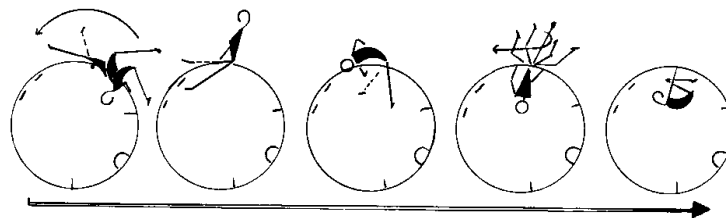
D16e):	Uitvoering/af trek	Gehalte/erkenning
C12 (= hoge rol tegen de rolrichting) voorwaarts met voorafgaande heupopzwaai aan de greepsport		



Voorbeeld D16e)

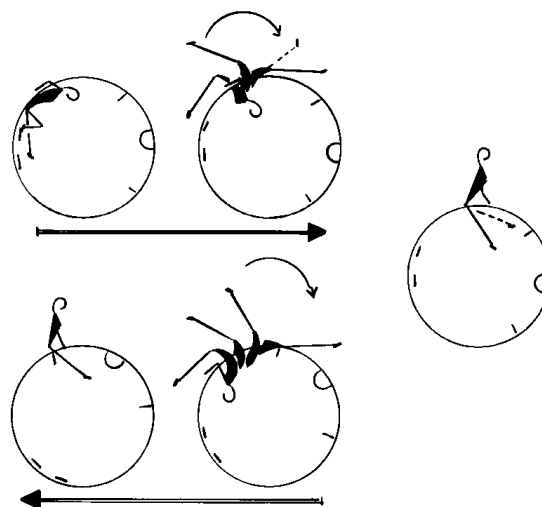
D17: III	Uitvoering/af trek	Gehalte/erkenning
C12 (= hoge rol tegen de rolrichting) met navolgend B-onderdeel in de bovenfase (de gezamenlijke delen niet als richtingswissel) Verdere structuurgroepen mogelijk		* De erkenning voor gehalte is afhankelijk van het moment waarop de richtingswissel plaats vindt, in dit geval voor het begin van de hoge rol tegen de rolrichting en niet tussen de hoge rol en het navolgende B-onderdeel.

D17a): III + IV	Uitvoering/af trek	Gehalte/erkenning
C12 voorwaarts (= hoge rol tegen de rolrichting voorwaarts) B24 tegen de rolrichting (= heupafzwaai met 1/2 draai).		



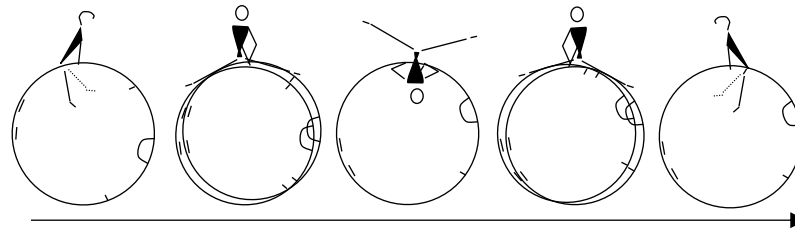
Voorbeeld D17a)

D18: III + V	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Ruglingse opzwaai voorwaarts over de hoge spreidzit op de hoepels, C12 (= hoge rol tegen de rolrichting voorwaarts)	* Voor uitvoering van de elementen: zie B31 ruglingse opzwaai, resp. C12.	* De richtingswissel volgt na ruglingse opzwaai tot spreidzit. * De hoge rol moet volledig tegen de rolrichting worden geturnd (anders C-onderdeel).



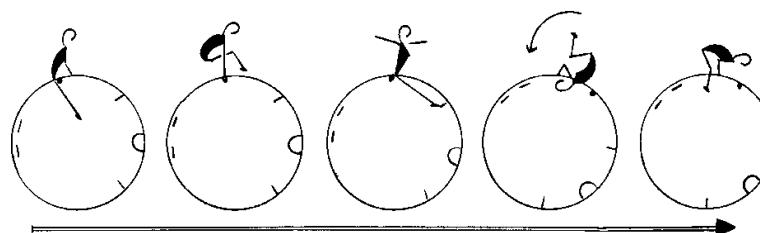
Voorbeeld D18

D19: III	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
C12 (= Hoge rol voorwaarts tegen de rolrichting) met 1/2 draai tot spreidzit voorwaarts		



Voorbeeld D19

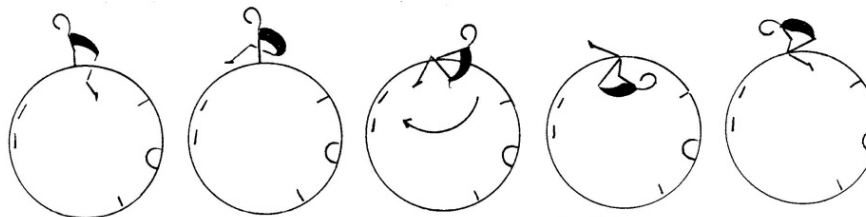
D20: III + VII	Uitvoering/af trek	Gehalte/erkenning
B33 voorwaarts (= hoog overhurken voorwaarts), C12 achterwaarts (= hoge rol tegen de rolrichting achterwaarts)		<ul style="list-style-type: none"> * Bij het turnen van de bovenfase als richtingswissel moet de hoge rol achterwaarts tegen de rolrichting duidelijk na de richtingswissel worden geturnd, dat betekent dat de richtingswissel op zijn laatst bij het overhurken gebeurt. * Beperking van de erkenning bij de hoge rol tegen de rolrichting bekijken (ellebogen!)



Voorbeeld D20

D21: V	Uitvoering/af trek	Gehalte/erkenning
C14 (= kniedraai 1 of 2-benig) met voorafgaand B-onderdeel in de bovenfase	<ul style="list-style-type: none"> * Voor opmerkingen voor de uitvoering: zie C14. 	<ul style="list-style-type: none"> * Erkenning zie C14. * Bijzonder aandachtspunt: het overhurken met 1 been is geen B-onderdeel.

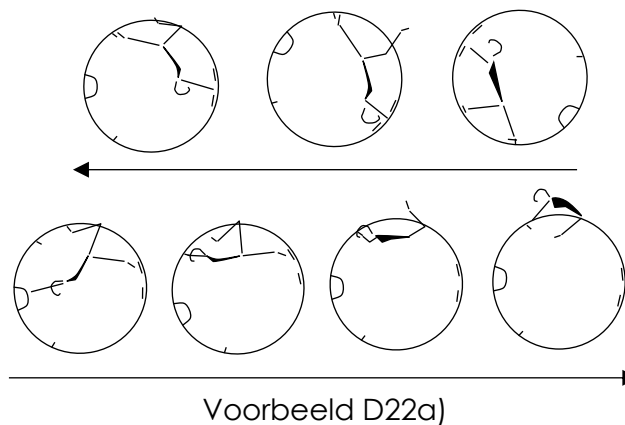
D21a): V + VII	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
B33 voorwaarts (= hoog overhurken voorwaarts), C14 tweebeinig (= knieëndraai)		



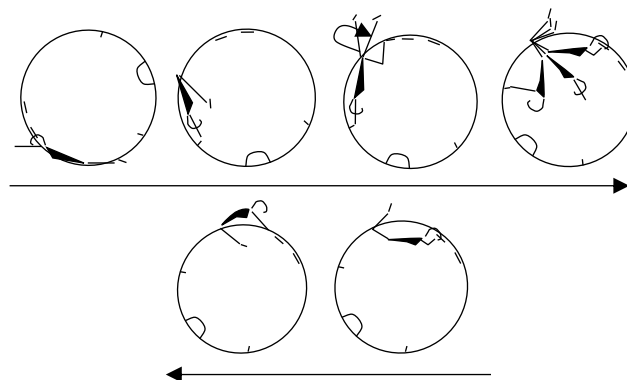
Voorbeeld D21a)

D22: IV	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>C27 (=Kniependelhang achterwaarts tot zit zonder het plaatsen van de voeten) met voorafgaand een specifiek beschreven element [zie D22a), D22b), D22c)]</p> <p>of</p> <p>C27 (=Kniependelhang achterwaarts tot zit zonder het plaatsen van de voeten) met voorafgaand hoog opspreiden en overspreiden tot hoge zit [zie D22d)]</p> <p>of</p> <p>C27 (=Kniependelhang achterwaarts tot zit zonder het plaatsen van de voeten) met voorafgaand B- of C-onderdeel in de bovenfase [zie D22e), D22f), D22g)]</p> <p>Verdere structuurgroepen mogelijk</p>	<p>* Voor opmerkingen voor de uitvoering: zie C27</p>	<p>* Erkenning zie onder C27</p>

D22a):	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Vanuit vrije knieënhang éénbenig met beenwissel tot hoekzit zonder plaatsing van de voeten achterwaarts	* Bij de beenwissel is het vrije been gestrekt.	* Erkenning alleen als de beenwissel vrij plaatsvindt. (Dat wil zeggen als de gymnast het rad niet vasthoudt.)

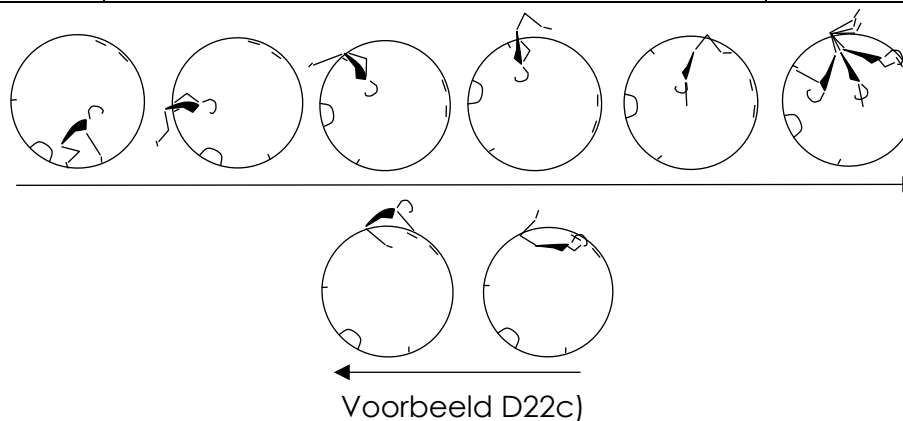


D22b):	Uitvoering/af trek	Gehalte/erkenning
<p>Halve draai uit de hoge heuphang met steun op de onderste sportgreep/plankje</p> <p>C27 (= kniependelhang tot zit, zonder het plaatsen van de voeten achterwaarts)</p>	<p>* Uitvoering van de 1/2 draai: de 1/2 draai wordt door een beenzwaai ingezet. Onmiddellijk na de draai komt de gymnast in de knieënhang</p> <p>* Een afzet met de handen van de vloer om de uitgangspositie voor de 1/2 draai te bereiken is niet toegestaan (Aftrek: 0,5 punt)</p> <p>* Voor de uitvoering van C27: zie C27</p>	<p>* Voor erkenning van C27: zie C27</p> <p>* De 1/2 draai vindt plaats in een steunhouding van de handen. De heupen liggen daarbij op de sport</p> <p>* Om de uitgangspositie te bereiken turnt de gymnast een buiklig achterwaarts en pakt onmiddellijk na het passeren van de vloer de sport, die zich onder de sport waar de heupen op liggen bevindt.</p>

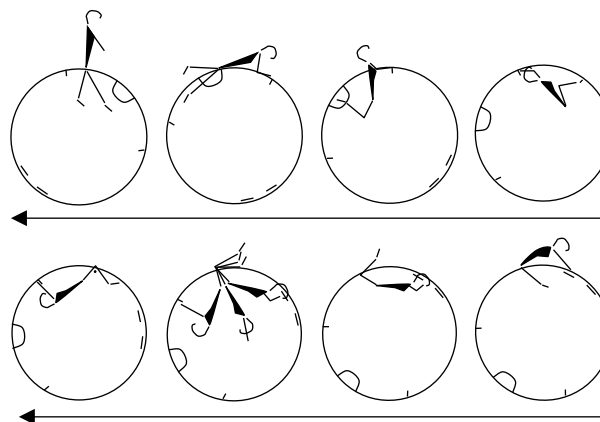


Voorbeeld D22b)

D22c):	Uitvoering/aftek	Gehalte/erkenning
<p>Hoge overslag voorwaarts met gebogen armen in de kniehang voorwaarts, C27 (= kniependelhang tot zit, zonder het plaatsen van de voeten achterwaarts)</p>	<p>* De hoge overslag volgt meestal uit de hurksteun met afzet van de vloer. Daarbij pakt de gymnast aan een sport. Na de afsprong zijn de armen sterk gebogen, het schoudervlak is net boven de handen.</p> <p>* Bij de overslag blijven de benen gebogen en de overslag voert direct in de knieënhang aan de eerstvolgende sport.</p> <p>* Letten op het strekken van de voeten</p> <p>* De gymnast moet geen brug positie innemen.</p> <p>* Voor de uitvoering van C27, zie C27</p>	<p>* Erkenning van alle variante</p> <p>* Voor erkenning van C27, zie C27.</p>

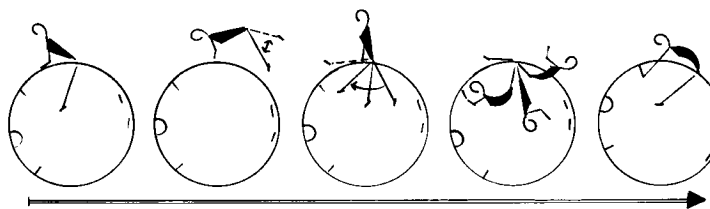


D22d):	Uitvoering/aftek	Gehalte/erkenning
Uit de hoge spreidzit achterwaarts, onderarmensteun, doorzwaaien in de kniehang, C27 (= kniependelhang achterwaarts tot zit zonder het plaatsen van de voeten	* Uit de hoge spreidhoekzit met gebogen romp voorwaarts en greep aan de dichtstbijzijnde sport, worden de ellebogen op de hoepels gelegd. De benen worden naar achteren gesloten en de gymnast voert een benenzwaai voorwaarts in onderarmensteun uit. De knieën worden direct aan de onder gelegen sport gehangen. * Voor de uitvoering van C27, zie C27.	* Erkenning van alle variante * Voor erkenning van C27, zie C27.



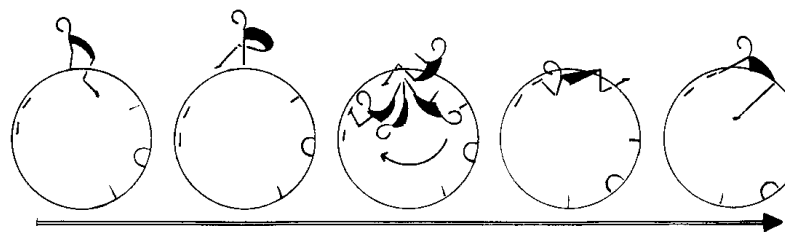
Voorbeeld D22d)

D22e):	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Hoog opspreiden en overspreiden in de hoge zit achterwaarts, C27 (= kniependelhang achterwaarts, hoge zit zonder plaatsing van de voeten achterwaarts)		



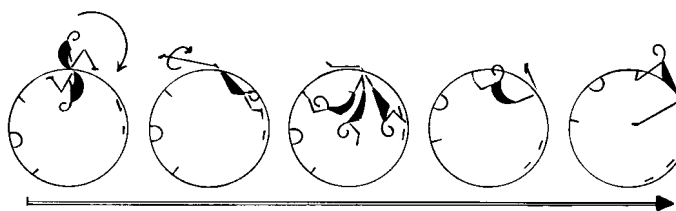
Voorbeeld D22e)

D22f): IV + VII	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
B33 voorwaarts (= hoog overhurken voorwaarts), C27 (= kniependelzwaai achterwaarts tot zit zonder het plaatsen van de voeten)		



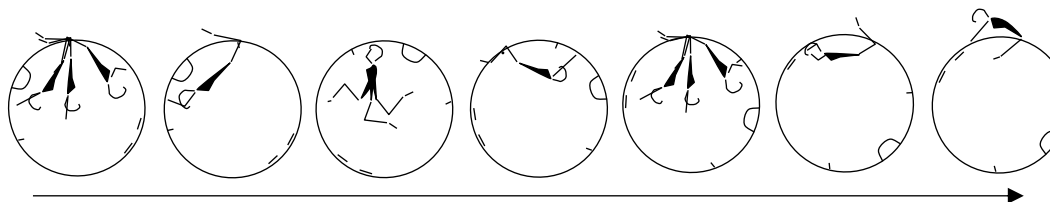
Voorbeeld D22f)

D22g): IV + VI	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Heupomzwaai voorwaarts, 1/2 draai uit de hoge ligsteun, C27 (=kniependelzwaai achterwaarts tot zit zonder het plaatsen van de voeten)		



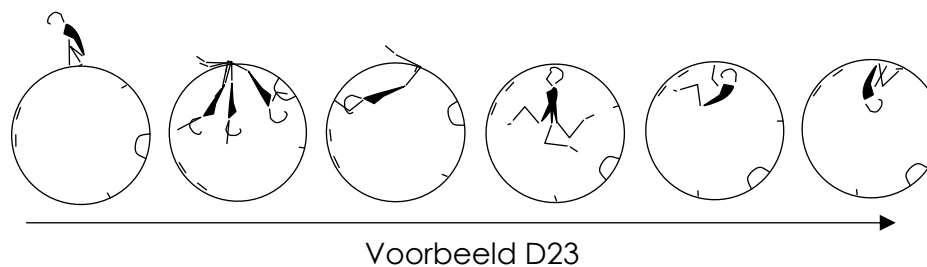
Voorbeeld D22g)

D22h):	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
C28 (= vanuit vrije kniependel achterwaarts over de hurkpendelhang in de knieënhang), C27 (= kniependelhang achterwaarts tot zit zonder steun van de voeten)	* Opmerkingen voor de uitvoering van de elementen: zie onder C28 respectievelijk C27.	* Waardering: de bovenfase wordt met een willekeurig navolgend element in de onderfase als 1 D-onderdeel gerekend.

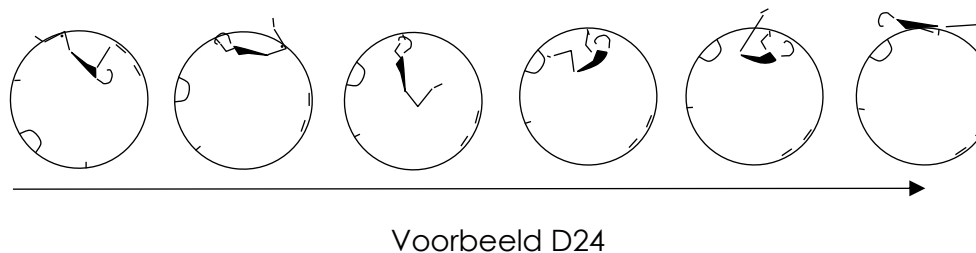


Voorbeeld 22h)

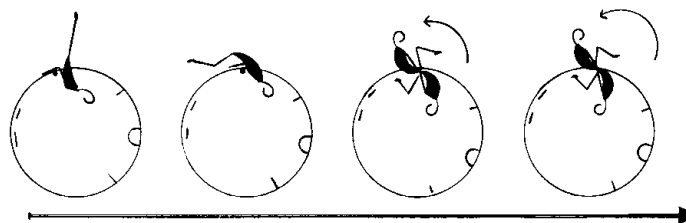
D23: VI + VII	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
B33 voorwaarts (=Hoog overhurken voorwaarts), C29 (= Vanuit vrije kniependel achterwaarts in de rol achterwaarts)	* Opmerkingen voor de uitvoering van de elementen: zie onder B33 respectievelijk C29.	* Waardering: De bovenfase wordt met willekeurig navolgend element in de onderfase als 1 D-onderdeel gerekend.



D24: IV + VI	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Vrije kniependelhang achterwaarts, heupopzwaai achterwaarts		* Waardering: de bovenfase wordt met willekeurig navolgend element in de onderfase als 1 D-onderdeel gerekend.

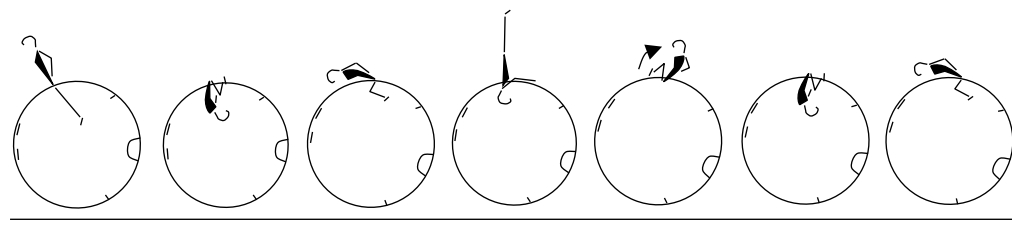


D25: IV + VII	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
B35 of B36 (= hoge onderarmstand of schouderstand) dubbele heupomzwaai achterwaarts		* Erkenning: de strekking van de heupen in de loodrechte lichaamshouding moet duidelijk herkenbaar zijn en minstens even worden aangehouden, anders is het C24 .



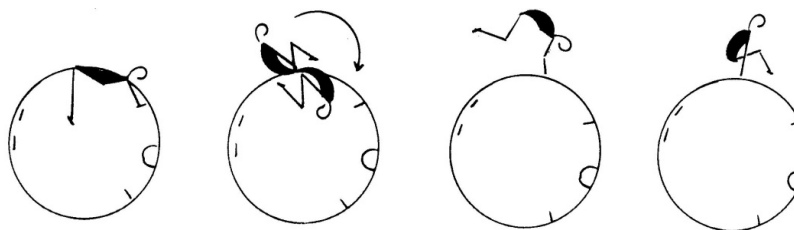
Voorbeeld D25

D26: IV + VIII	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
B25 (= heupomzwaai) voorwaarts, B35/B36 (= hoge onderarmstand of schouderstand), B25 (= heupomzwaai) achterwaarts		



Voorbeeld D26

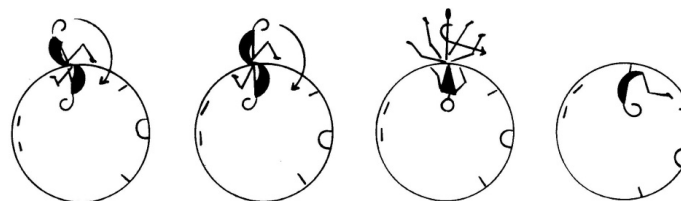
D27: IV + VII	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
B25 (= heupomzwaai voorwaarts) B33 (= hoog overhurken voorwaarts)	* Voor de uitvoering zie B25 respectievelijk B33.	* Erkenning alle variaties (ook als richtingswissel).



Voorbeeld D27

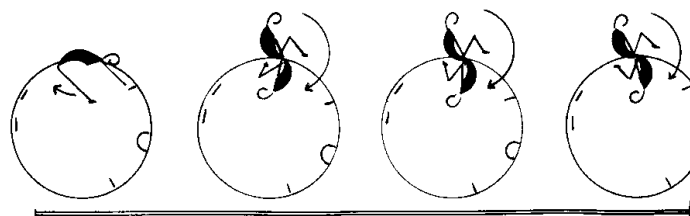
D28: IV	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
C26a (= dubbele heupomzwaai voorwaarts) met volgend B-onderdeel in de bovenfase Verdere structuurgroepen mogelijk	* Voor de uitvoering zie C26a.	* Erkenning alle variaties (ook als richtingswissel).

D28a):	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
C26a (= dubbele heupomzwaai voorwaarts) B24 (= heupafzwaai met 1/2 draai)		



Voorbeeld D28a)

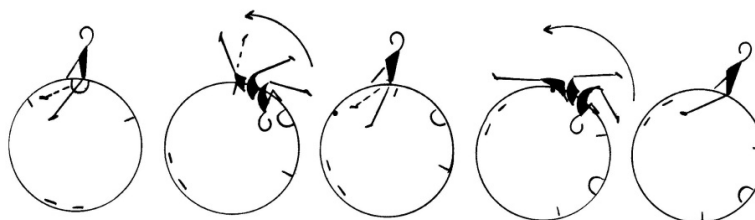
D28b):	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Drievoudig heupomzwaai voorwaarts		



Voorbeeld D28b)

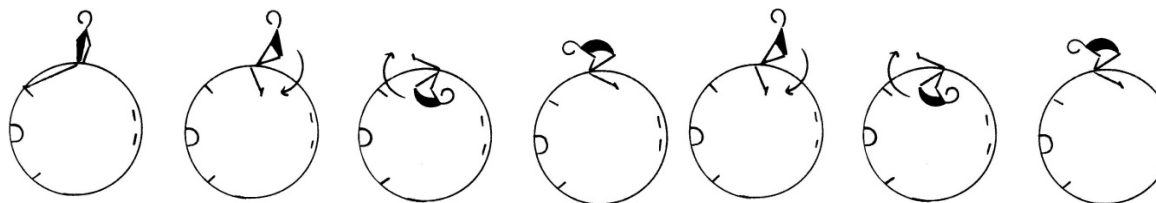
D29:	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
C-onderdeel met voorafgaand of navolgend C-onderdeel in de bovenfase Verdere structuurgroepen mogelijk	* Houdings- en uitvoeringsvoorschriften: zie onder de betreffende C-onderdelen.	* Voor de erkenning zie de betreffende C-onderdelen.

D29a): III	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Dubbele Hoge rol voorwaarts C12 (= hoge rol tegen de rolrichting) voorwaarts tot spreidzit, C12 (=hoge rol tegen de rolrichting) voorwaarts		



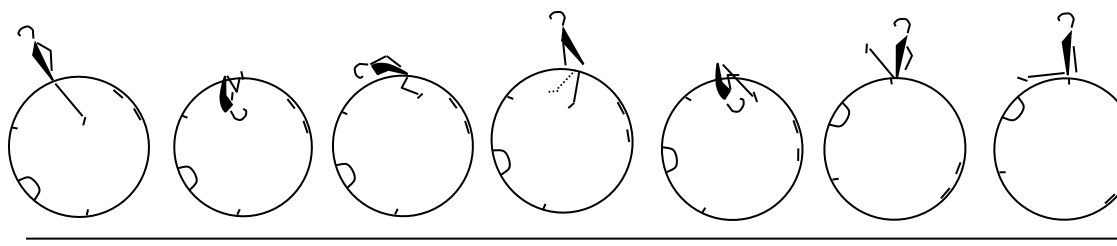
Voorbeeld D29a)

D29b): V	Uitvoering/af trek	Gehalte/erkenning
Dubbele knieëndraai een- of tweebeinig	* Bij de eenbenige uitvoering: letten op beenfouten bij het innemen en verlaten van de spreidpositie!	* Erkenning van alle varianten (ook als richtingswissel aan het einde van een baan)



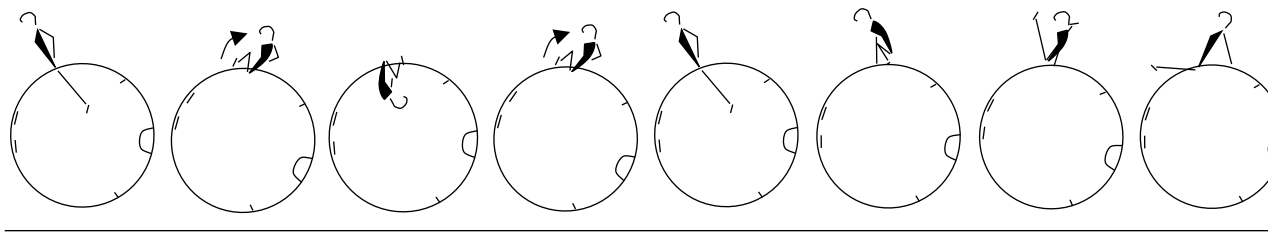
Voorbeeld D26b) (tweebeinig)

D29c): III + IV	Uitvoering/af trek	Gehalte/erkenning
C25 (= Heupomzwaai voorwaarts, hoog opspreiden), C12 (= Hoge rol voorwaarts tegen de rolrichting)		



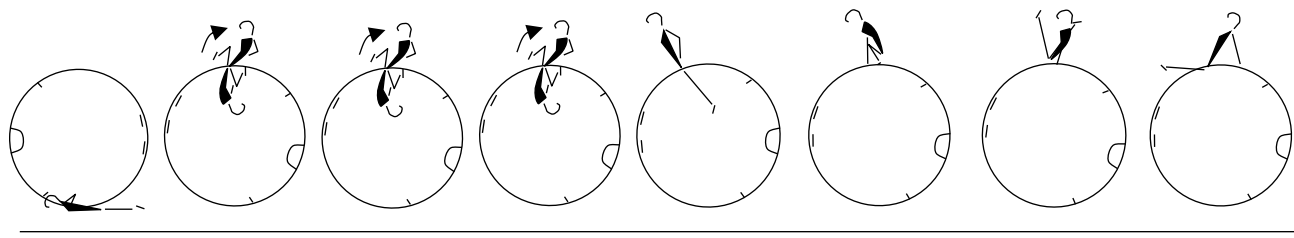
Voorbeeld D29c)

D29d): IV + VII + VIII	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
C24a (= dubbele heupomzwaai achterwaarts (niet vanuit een voorafgaand geturnde buiklig achterwaarts), C20 (= hoog overhurken gevolgd door hoge spreidhoeksteun of hoge bücksteun)		



Voorbeeld D29d)

D29e): IV + VII + VIII	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
<p>C24b (= drievoudige heupomzwaai achterwaarts (ook vanuit een voorafgaand geturnde buiklig achterwaarts), C20 (= hoog overhurken gevolgd door hoge spreidhoeksteun of hoge bücksteun)</p>		

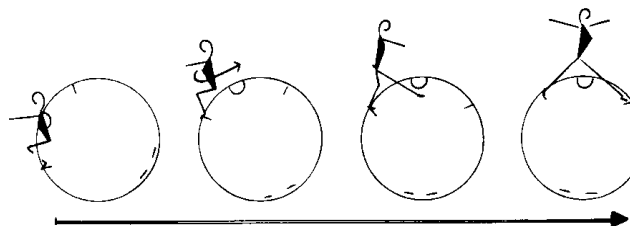


Voorbeeld D29e)

Combinaties van de onderfase met de bovenfase respectievelijk met een centraal element

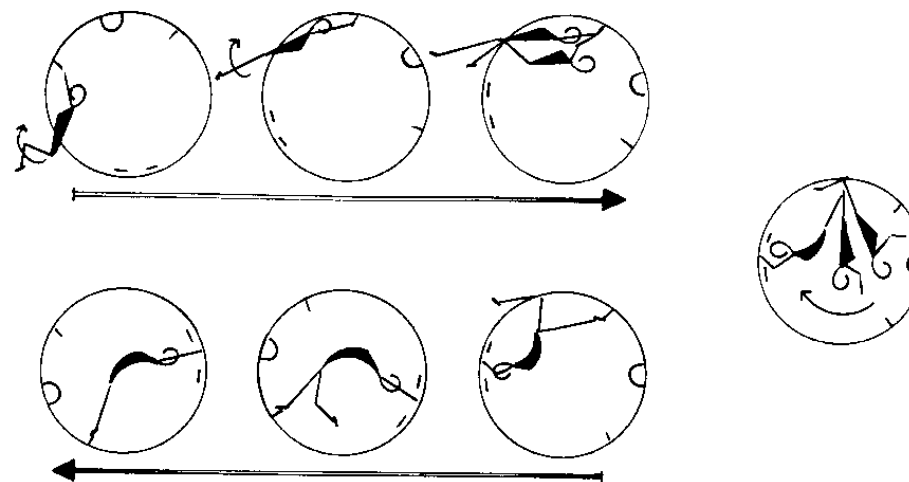
De volgende elementen in de **bovenfase** gelden alleen als D-elementen als zij direct gevolgd worden door de beschreven onderfase. (De vooraf geturnde onderfase hoort bij het voorafgaande decentrale onderdeel en wordt tussen haakjes gezet.) De beschreven bovenfase kan met een willekeurige volgende onderfase,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

D30: VIII	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
(Vrij tot stand komen op de dwarsgreep en met een 1/2 draai), Hoge stand	* Hier gelden dezelfde uitvoeringsvoorschriften als bij C32.	* Hier gelden dezelfde erkenningsvoorschriften als bij C32. * Waardering voor de gehaltejury: {Boven: vrij tot stand komen met 1/2 draai. De hoge stand wordt als D-onderdeel geteld, Onder: willekeurig element} = 1 x D-onderdeel.



Voorbeeld D30

D31b): VI + IX	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
C19 = hoekzit met hele draai en afzet van de vloer, C7 (van kniependelhang in de brug voorwaarts)		* Waardering voor de gehaltejury: {Boven: willekeurig element, onder: C19} = 1 x C-onderdeel {Van knieënhang in de brug voorwaarts wordt als D-onderdeel gerekend, onder: willekeurig element} = 1 x D-onderdeel



Gehalte:

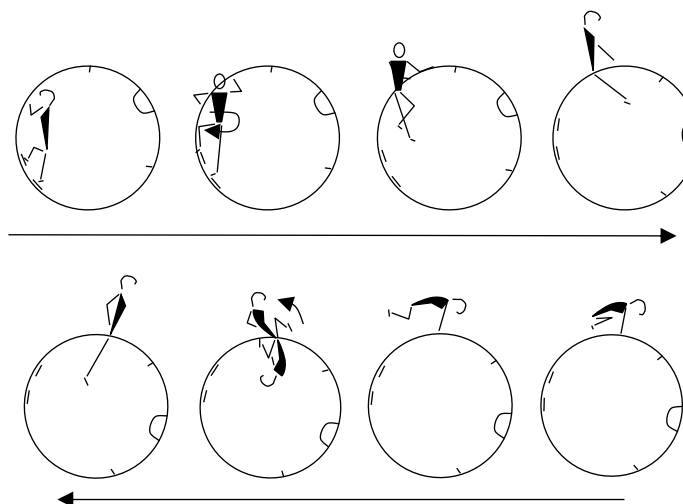
C

+

D (na de richtingswissel)

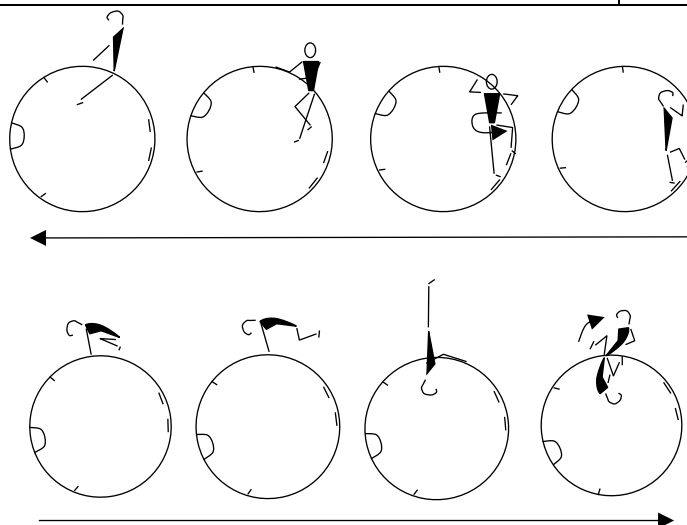
Voorbeeld D31b)

D32: IV + VII	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
(Opsteunen met 1/2 draai), C24e (= hoog overhurken achterwaarts gevolgd door heupomzwaai achterwaarts)	<ul style="list-style-type: none"> * Voor de uitvoering van het opsteunen met 1/2 draai zie bijlage. * Niet erkent wordt hierbij elke manier van opsteunen in de vluchtige steun, waarbij de 1/2 draai pas na het bereiken van de hoge steun geturnd wordt. 	<ul style="list-style-type: none"> * Waardering: het opsteunen met 1/2 draai is een overgangselement tussen onder- en bovenfase en behoort daarmee tot het navolgende onderdeel. * De daaropvolgende hoog overhurken achterwaarts en de heupomzwaai achterwaarts worden als 1 x D-onderdeel gewaardeerd. * Erkenning alle varianten, dat wil zeggen: de combinatie kan in het midden van de baan of ook bij de richtingswissel geturnd worden.



Voorbeeld D32

D33: IV + VII + VIII	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
(Opsteunen met 1/2 draai), B33 (= hoog overhurken achterwaarts), B35/B36 (= hoge bovenarmsteun/ Omgekeerde ellebooghang), B25 (= heupomzwaai achterwaarts)	<ul style="list-style-type: none"> * Voor de uitvoering van het opsteunen met 1/2 draai zie bijlage. * Niet erkent wordt hierbij elke manier van opsteunen in de vluchtige steun, waarbij de 1/2 draai pas na het bereiken van de hoge steun geturnd wordt. 	<ul style="list-style-type: none"> * Waardering: het opsteunen met 1/2 draai is een overgangselement tussen onder- en bovenfase en behoort daarmee tot het navolgende onderdeel. * De daaropvolgende hoog overhurken achterwaarts en de hoge bovenarmsteun/ omgekeerde ellebogenhang achterwaarts worden als 1 x D-onderdeel gewaardeerd. * Erkenning alle varianten, dat wil zeggen: de combinatie kan in het midden van de baan of ook bij de richtingswisse geturnd worden.



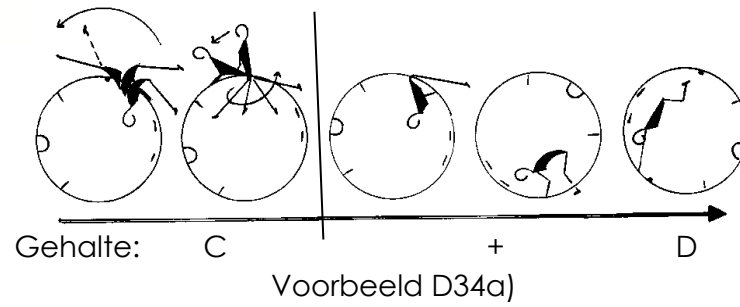
Voorbeeld D33

Combinaties van de bovenfase met navolgend element

De volgende elementen tellen dan als D-onderdeel, als ze direct aansluitend aan de beschreven bovenfase geturnd worden (de voorafgaande bovenfase kan daarbij als zelfstandig waardeonderdeel geteld worden).

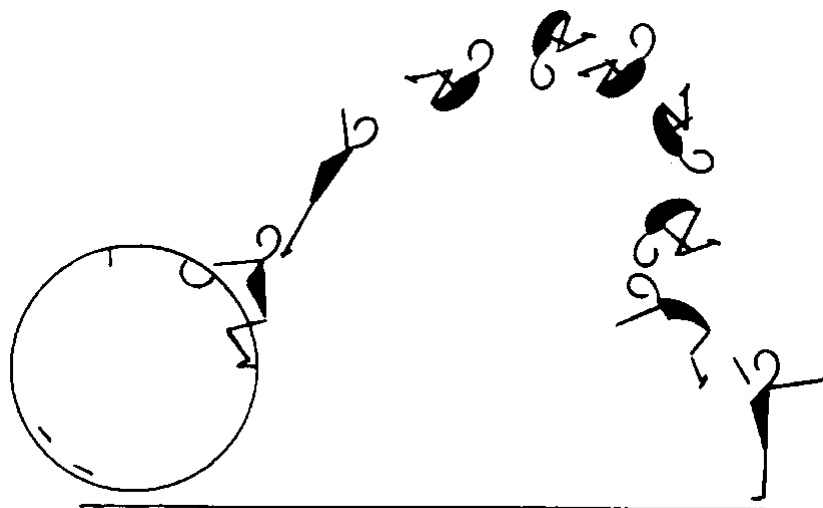
D34: IX	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
(Boven: B-, C- of D-onderdeel) C11 (= Van heuphang met afzet van de vloer achterwaarts in de hoge ligsteun achterwaarts) Verdere structuurgroepen mogelijk		* C11 moet onmiddellijk na en aansluitend op een C-onderdeel in de bovenfase geturnd worden (zonder verdere onderfase daartussen).

D34a): III + IX	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
(Boven C12 voorwaarts (= hoge rol tegen de rolrichting voorwaarts, spreidzit achterwaarts in de heuphang), C11 (= Van heuphang met afzet van de vloer achterwaarts in de hoge ligsteun achterwaarts)		* Waardering voor de gehaltejury: {Boven: hoge rol tegen de rolrichting voorwaarts wordt als C-onderdeel geteld} = 1 x C-onderdeel {Van heuphang met afzet van de vloer achterwaarts in de hoge ligsteun achterwaarts wordt als D-onderdeel gerekend} = 1 x D-onderdeel * Het maakt niet uit welke variaties van de hoge ligsteun geturnd worden, zie C11.



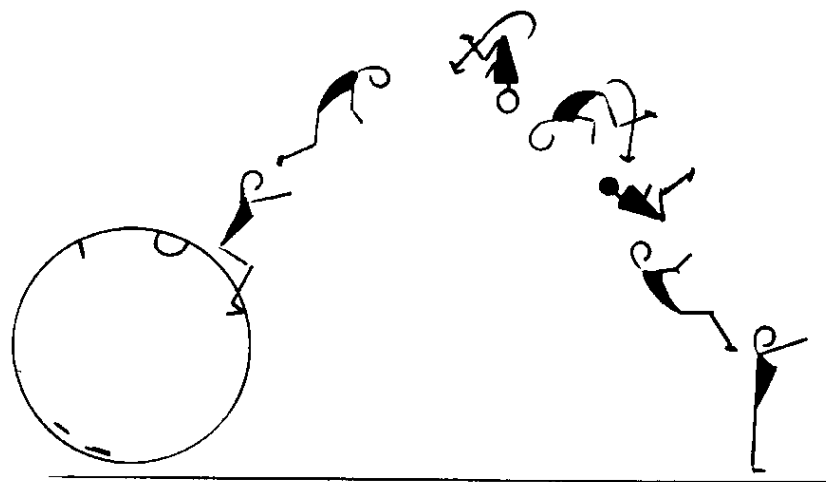
Uitsprongen

D35: X	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Dubbele salto		



Voorbeeld D35: Dubbele hurksalto achterwaarts

D36: X	Uitvoering/afrek	Gehalte/erkenning
Salto met 1/1 draai		* Erkenning van de draai is gelijk aan B46.



VoorbeeldD36: Salto voorwaarts met 1/1 draai

18-19									X	
20								X	X	
21				X		X				
22				X	X					
	b			X	X			X		
23					X					
24					X					
	d				X				X	
	e				X			X		
	f				X	X				
25					X					
26					X					
27-29								X		
30					X					
31-32									X	
33				(x)		(x)				
34						X				X
35-38										X

C	Nw.							X			
	Nw.						X				
	C12 a				X						
	C12 b				X						
	C13				X						
	C24					X					
	Nw							X			X
	Nw.							X			
	1			X							
	2		X								
	3-4			X							
	5		X								
	6			X							
	7-8							X			
	9			X							
	10- 11										X
	12- 13				X						
	14							X			
	15			X					X		
	16- 17									X	
	18- 19										X
	20								X	X	
	21				X		X				
22				X	X						
	b			X	X			X			
23					X						

	24					X							
		d				X				X			
		e				X			X				
		f				X	X						
	25					X							
	26					X							
	27-29							X					
	30					X							
	31-32									X			
	33				(x)			(x)					
	34							X			X		
	35-38											X	
D	D14.2							X					
	Nw.							X					
	Nw.				X								
	Nw.					X			X				
	Nw.								X				
	Nw.								X				
	Nw.							X					
	D22e									X			
	D12f									X			
	D16f					X	X						
	D19					X							
	Nw.						X			X			
	D12k									X			
	D12l									X			
	Nw.									X			
	Nw.				X								
	1-3				X								
	4				X						X		
	5-6				X	X							
	7-10				X								
	11												X
	12									X			
			d							X			X
			g							X	X		
			h				X			X			
	13									X			
			a							X			
			b				X			X			
			c						X	X			
	14.1									X			
14.2									X				
15											X		
16					X	X							
		c			X	X				X			
17					X								

	a			X	X						
18				X		X					
19				X							
20				X				X			
21						X					
	a					X		X			
22							X				
	f						X	X			
	g				X		X				
23							X	X			
24					X		X				
25- 26					X				X		
27					X			X			
28					X						
29	a			X							
	b					X					
	c			X	X						
	d				X			X	X		
	e				X			X	X		
30									X		
31										X	
	a						X			X	
	b						X			X	
32					X			X			
33					X			X	X		
34										X	
	a			X						X	
35- 36											X

Geh	Nr.	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
		†	C	8	⊕	⊖	1	N	S	L	d
	Nw.						X				
	Nw.					X					
	C12 a			X							
	C12 b			X							
	C13			X							
	C24				X						
	Nw						X			X	
	Nw.						X				
	1		X								
	2	X									
	3-4		X								
	5	X									
	6		X								
	7-8						X				
	9		X								
	10- 11									X	
	12- 13			X							
	14					X					
	15		X					X			
	16- 17								X		
	18- 19									X	
	20							X	X		
	21			X		X					
	22			X	X						
	b			X	X			X			
	23				X						
	24				X						
	d				X				X		
	e				X			X			
	f				X	X					
	25				X						
	26				X						
	27- 29						X				
	30				X						
	31- 32								X		
	33			(x)		(x)					
	34					X				X	
	35- 38										X



Dutch
Gymnastics

Geh	Nr.	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
		⊥	C	8	⊕	⊖	1	N	S	L	d	
D	D14.2					X						
	Nw.					X						
	Nw.			X								
	Nw.				X		X					
	Nw.						X					
	Nw.						X					
	Nw.						X					
	D22e							X				
	D12f							X				
	D16f				X	X						
	D19				X							
	Nw.					X		X				
	D12k							X				
	D12l							X				
	Nw.							X				
	Nw.			X								
	1-3			X								
	4			X					X			
	5-6			X	X							
	7-10			X								
	11										X	
	12							X				
		d						X			X	
		g						X	X			
		h				X		X				
	13							X				
		a						X				
		b				X		X				
		c					X	X				
	14.1						X					
	14.2						X					
	15									X		
	16				X	X						
		c			X	X			X			
	17				X							
		a			X	X						
	18				X		X					
	19				X							
	20				X				X			
	21						X					
	a					X		X				
22							X					
	f						X	X				
	g				X		X					
23							X	X				
24					X		X					

	25-26					X				X			
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Geh	Nr.		⊥	C	8	⊙	⊖	1	N	S	L	d	
D	27					X			X				
	28					X							
	29	a			X								
		b					X						
		c			X	X							
		d				X			X	X			
		e				X			X	X			
	30									X			
	31										X		
		a							X		X		
		b							X		X		
	32					X			X				
	33					X			X	X			
	34										X		
		a			X						X		
	35-36												X