Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie

Technisch Reglement

Rhönradturnen

Bijlage 1 (deel 4)

C- onderdelenlijst rechtuit

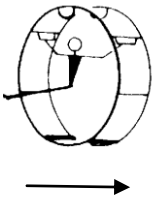
Inhoudsopgave

Centrale oefeningen zonder riemen	78
Bruggen	78
Bruggen in één riem	78
Bruggen zonder riemen	78
Bruggen met bijzondere overgangen	79
Elementverbindingen in één riem.	79
Elementverbindingen zonder riemen	79
Elementverbindingen zonder riemen met decentraal element	80
Decentrale onderdelen	81
Oefeningen die hun moeilijkheid in de bovenste fase hebben.	81
Rolbewegingen	81
Op-, af- en omzwaaibewegingen	82
Beenzwaai bewegingen	83
Statische elementen	83
Oefeningen die hun zwaarte in de onderste fase hebben	84
Onderdelen die hun moeilijkheidsgraad behalen in combi met andere decentrale delen	84
Combinaties in de bovenste fase	84
Combinaties van onderste en bovenste fase	90
Afsprongen	90

C- ONDERDELEN RECHTUIT

Centrale oefeningen zonder riemen

C.1 Parallelhouding zonder de voeten of benen te plaatsen

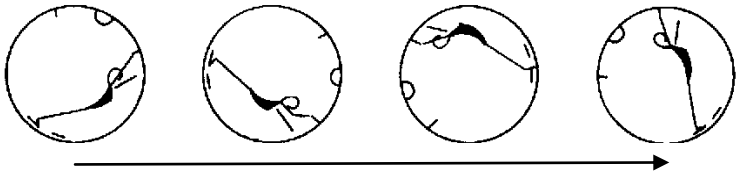


Gehalte: erkenning alle varianten, waarbij beide voeten los zijn b.v. voorhoeken, voorbuigen van de knie. Geen erkenning, wanneer tijdens de radomwenteling de voeten voor langere tijd stevig worden neergezet (voor kortere aanraking van de voeten trekt alleen de jury af).

Bruggen

Bruggen in één riem

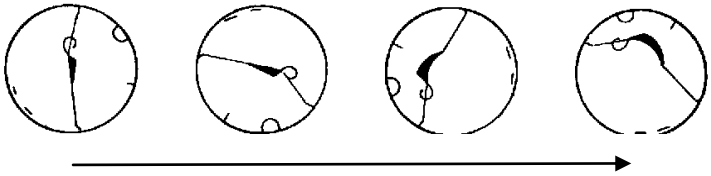
C.2 Eénarmige reuzenbrug



Gehalte: geen erkenning wanneer de reuzenbrug achterwaarts niet geheel wordt geturnd d.w.z. wanneer in de “hoofd onder positie” de ligsteunhouding wordt aangenomen (zie reuzebrug zonder riemen).
Voor erkenning als C-onderdeel bij vastpakken van vrije hand aan de hoepel / greep zie B.
Geen erkenning wanneer een duidelijk gewilde vastpakken van de vrije hand wordt uitgevoerd om een wissel van de steunhand uit te voeren, hierdoor ook geen erkenning wanneer de reuzebrug als elementverbinding wordt geturnd.

Bruggen zonder riemen

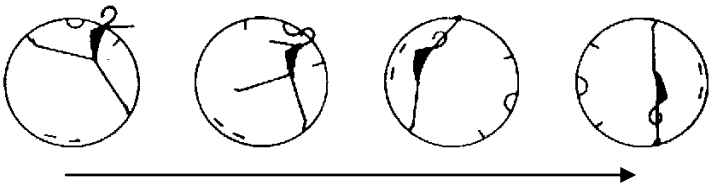
C.3 Reuzenbrug voorwaarts met handen aan de greepsport



Gehalte: wezenlijk zijn er nog maar twee varianten van de reuzenbrug voorwaarts.
1e op het achterste plankje aan de voorste dwarsgreep en
2e op de onderste spreidsport handen aan de bovenste dwarsgreep.
Voor alle varianten van de voorwaartse reuzen(hoepel) brug: zie B.4.
Geen erkenning wanneer er een richtingswissel in de brugpositie wordt geturnd.

Bruggen met bijzondere overgangen

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

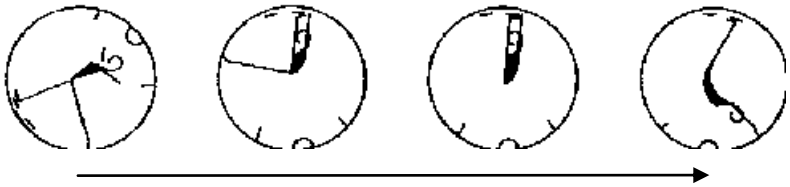


Gehalte: alleen erkenning wanneer de overgang tussen hoogspagaat en reuzenbrug in vrije positie is; hiervoor moeten de handen tenminste gelijktijdig met het terugzetten van het spreidbeen worden losgelaten.
Geen erkenning wanneer als eerste het voorste spreidbeen naast het andere been wordt gezet, zodat de turner/ster een hoekstand uitvoert en daarna de handen loslaat.
Erkenning van alle varianten van de reuzenbrug die beschreven zijn in RTT, in zoverre er niet aan de hoepels wordt vast gepakt.

Elementverbindingen in één riem.

Er zijn geen vermeldingen voorhanden van de overgang onderste boven geturnd en kan dus naar keuze worden uitgevoerd.

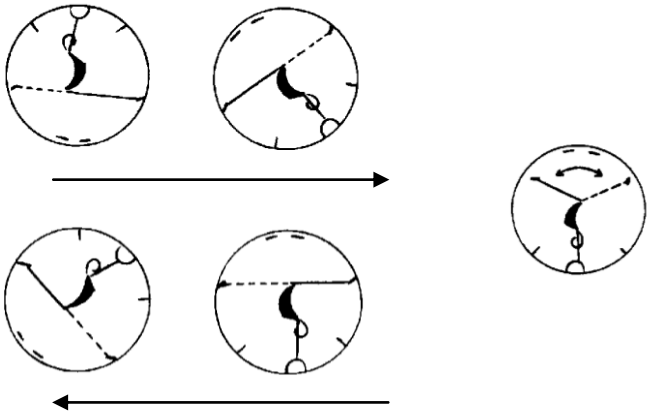
C.5 Elementverbindingen met bück met gesloten benen en 1/2 draai



Gehalte: erkenning van de bück zie B.8.
Alleen erkenning als C-onderdeel wanneer tijdens de bückbeweging het vrije been tenminste duidelijk los komt van sport of greep en de sluitstand met geringe voet- of beenfouten wordt uitgevoerd. De 1/2 draai kan voor of na de bück worden geturnd. Bij het niet erkennen van de bück met gesloten benen is meestal erkenning van een B-onderdeel mogelijk: zie B.11.

Elementverbindingen zonder riemen

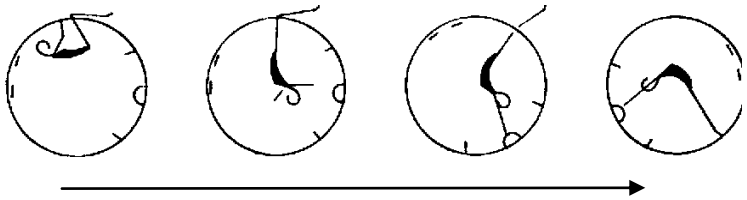
C.6 Spagaat met wissel of cirkelspreiden als richtingwissel



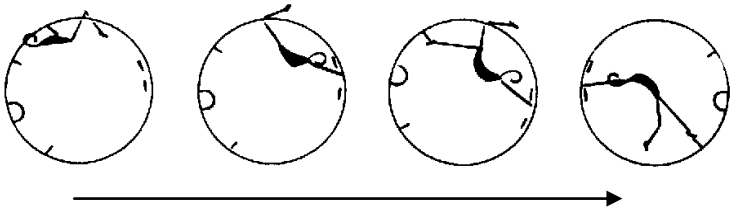
Gehalte:bij het einde van de baan als richtingswissel wordt het volgende onderdeel een C-onderdeel. Erkenning alleen als het beenwisselen gelijktijdig gebeurt (dus niet als één voor één overgang). Radstilstand is alleen door de jury aftrekbaar (erkenning als C-onderdeel).

Elementverbindingen zonder riemen met decentraal element

C.7 Van vrije kniependelhang voorwaarts tot brug voorwaarts

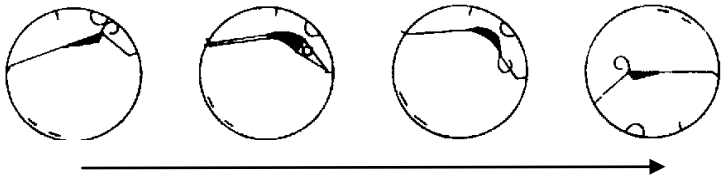


C.7 Voet voor voet



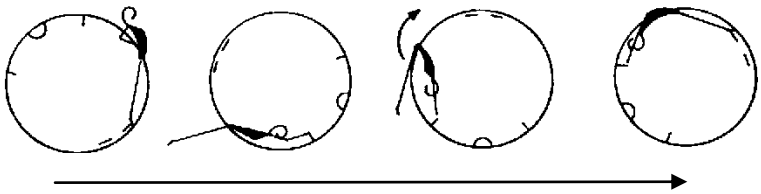
Gehalte: erkenning alle varianten van (hoepel)bruggen. Overgang tussen knieënhang en brug kan ook met plaatsen van de voeten na elkaar plaatsvinden. Erkenning ook als de knieënhang als richtingswissel wordt geturnd aan het einde van de baan.

C.8 Hoge draaibrug (zonder greepwissel)



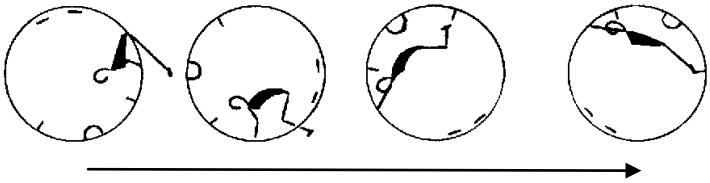
Gehalte: alleen erkenning wanneer tijdens de draai de handen niet worden losgelaten (meestal uitdraaien).

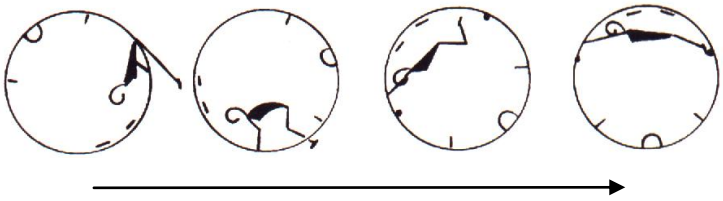
C.9 Van de buiklig voorwaarts in de reuzenbrug voorwaarts



Gehalte: geen erkenning wanneer de reuzenbrug positie niet wordt bereikt (b.v. wanneer het standvlak wordt gemist).

C.10 Van heuphang met afzet van de grond achterwaarts in de hoge ligsteun rugwaarts met stand op de sportgreep of spreidsport (handen aan de hoepels tussen de sport waarop de heupen liggen en de volgende sport)





Gehalte: geen erkenning wanneer na de afsprong het standvlak wordt gemist of wanneer in de hoge ligsteunpositie een richtingswissel (terugrollen) plaatsvindt (= kernfase van de beweging).
Er zijn twee varianten van dit onderdeel die zich door uitgang- en eindpositie onderscheiden:
1e na afzet van de vloer landen de voeten op de dwarsgreep en
2e na afzet van de vloer landen de voeten op de spreidsport.

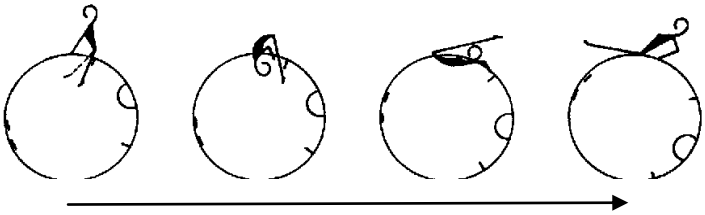
Decentrale onderdelen

Oefeningen die hun moeilijkheid in de bovenste fase hebben.

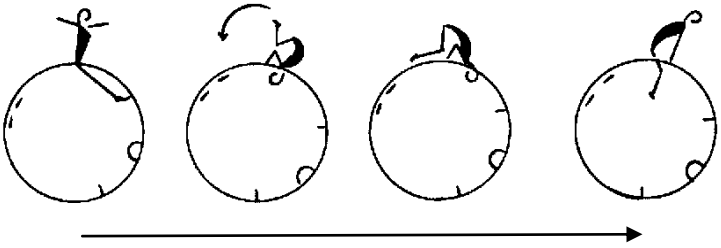
In dit hoofdstuk wordt alleen de bovenste fase beschreven die met een willekeurige onderste fase een C-onderdeel wordt.
Voor een centraal element, centrale richtingswissel of sportenloop evenals voor de afsprong is eventueel een bovenste fase alleen al een C-onderdeel.

Rolbewegingen

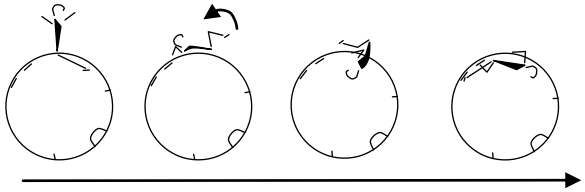
C.11 Voorwaarts



C.11 Achterwaarts in hoge steun

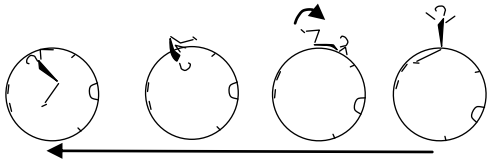


C.11 Rugwaartse rol in ellebooghang. Hoge rol tegen de rolrichting in voorwaarts en hoge rol tegen de rolrichting in achterwaarts (in hoge steun, zit, hoekzit of de ellebooghang). Deze elementen niet als richtingswissel geturnd).

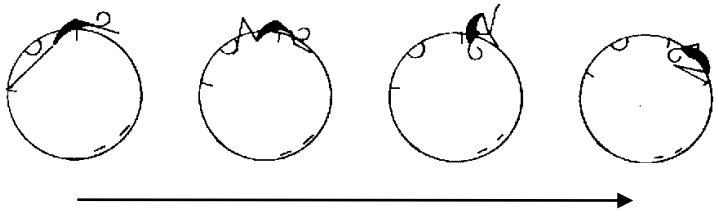


Gehalte: erkenning van zowel de voorwaartse als de achterwaartse variant (ook gehurkt).
Bij de hoge rol tegen de rolrichting in, alleen erkenning wanneer de ellebogen bij de draaibeweging boven hoepelniveau blijven (anders is er geen onderscheid met de zitafzwaai, zie ook RTT).
De hoge rol voorwaarts tegen de rolrichting in heeft eveneens de spreidzit als eindpositie.
De hoge rol rugwaarts tegen de rolrichting in kan in de hoge steun, de hoge spreidzit, de hoge hurkstand of ellebooghang worden geturnd.
Geen erkenning als C-onderdeel wanneer de hoge rol als richtingswissel wordt geturnd, maar wel als de richtingswissel duidelijk voor of na de hoge rol plaatsvindt (meestal door lichaamsverplaatsing).

C.11c Hoge rol tegen de rolrichting achterwaarts tot ellebogenhang



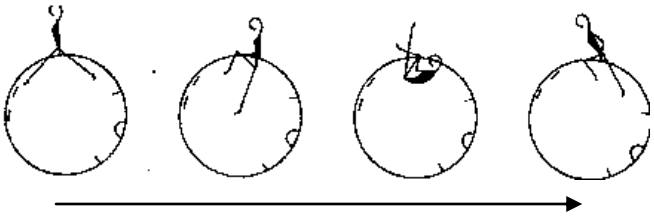
C.12 Hoge rol achterwaarts over de achter gelegen greepsport met stand op de voorgelegen spreidsport



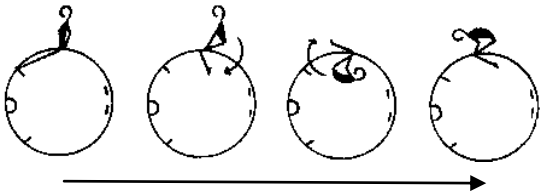
Gehalte: erkenning alle varianten, ook bij richtingswissel.
De hoge rol moet worden vooraf gegaan door een stand op de voorgelegen sportgreep b.v. hoge spagaat (voorste voet op de sportgreep), maar ook een gesloten stand.
Geen erkenning wanneer de hoge rol uit de zwaai over een vluchtige steun van de ellebogen wordt geturnd (dus zonder stand op de voorgelegen sportgreep).

Op-, af- en omzwaaibewegingen

C.13 Eénbenig



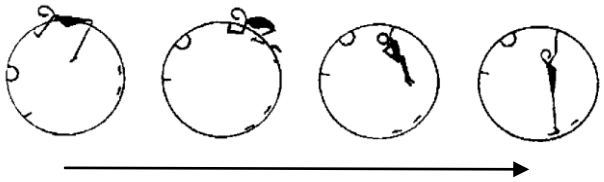
C.13 Tweebenig: knieomzwaai één- of tweebenig



Gehalte: erkenning alle varianten ook als richtingswissel.

Beenzwaai bewegingen

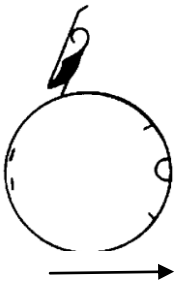
C.14 Overhurken met 1/2 draai uit de heuphang met beide handen aan de bovengelegen sportgreep of plankje met de voeten gesloten (niet op de sport waarop de heupen liggen) direct voor een centrale oefening



Gehalte: de 1/2 draai vindt plaats direct nadat de benen de hurkbeweging hebben afgesloten. Gemengde greep is toegestaan.
Eindpositie in het rad is sluitstand op een plankje of sport maar niet op dezelfde sport als waar de heupen in uitgangspositie op lagen.
Geen erkenning als voor de centrale oefening een richtingswissel, sportenloop of een schredevariant (b.v. schredestand) wordt geturnd, dan is het een B-onderdeel (zie ook B.32).

Statische elementen

C.15 Hoge bücksteun



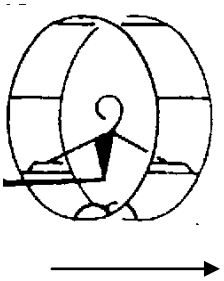
Gehalte: erkenningscriteria: duidelijke steunhouding geen steunhulp van sport, greep of hoepels door heupen of ellebogen.
Bück is heuphoek kleiner dan 50°, als hoofd naar knie gaat (jury overleg). De eindpositie van de bück moet tenminste een halve seconde worden vastgehouden. De benen moeten gesloten zijn (anders B.33).

C15a: Hoge spreidhoeksteun met 1/2^{e} draai
[Erkenning: duidelijke steunpositie moet getoond worden, dat betekent dat de turner niet met de heupen of ellebogen op de hoepels, sport of handgreep mag rusten tijdens de ½ draai; anders A]

Oefeningen die hun zwaarte in de onderste fase hebben

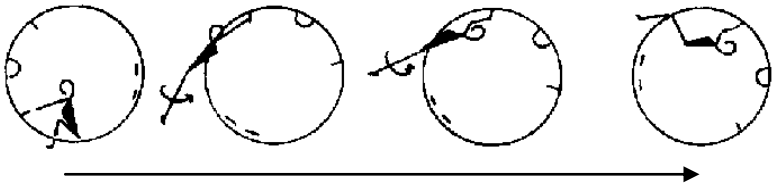
In dit deel wordt alleen de onderste fase beschreven, als hiervoor een naar keuze bovenste fase wordt geturnd dan is het totaal een C-onderdeel.

C.16 Parallel hoeksteun



Gehalte:geen erkenning als de heup tegen de hoepel of greep wordt afgezet. Kort de vloer of hoepel raken. Aftrek door jury.

C.17 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).



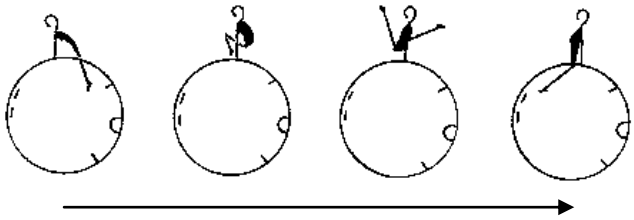
Gehalte: de hoekzit kan met en zonder het neerzetten van de voeten worden geturnd. Geen erkenning als C.17 direct voor een afsprong wordt geturnd, d.w.z. als de turner/ster daarna niet weer een bovenste fase turnt. Wordt er voor de afsprong nog een element in de bovenste fase geturnd en volgt b.v. de afsprong in dezelfde rolrichting dan wordt C.17 als C-onderdeel beoordeeld. Geen erkenning wanneer C.17 als richtingswissel wordt geturnd, b.v. wanneer er geen vervolgelement in de bovenste fase wordt geturnd, respectievelijk er geen centrale richtingswissel volgt.

Onderdelen die hun moeilijkheidsgraad behalen in combinatie met andere decentrale delen

Combinaties in de bovenste fase

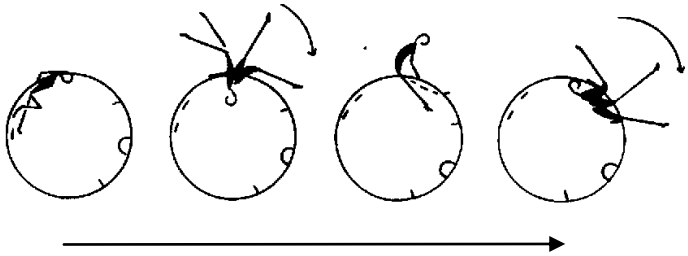
In dit hoofdstuk wordt alleen de bovenste fase beschreven met bijpassende onderste fase wordt het onderdeel een C-onderdeel.
Zie voor een centraal element, centrale richtingswissel of sportenloop of afsprong de waarde bepalingen).
Gaat het om combinaties van elementen, die hiervoor beschreven zijn, dan wordt de precieze beschrijving gegeven en gelden de aan- en opmerkingen voor erkenning en technische aanwijzingen. Afwijkende gegevens worden aangegeven.
Eventueel een bovenste fase alleen al een C-onderdeel.

C.18 B.32 (hoog overhurken) gevolgd door B.33 (hoge spreidhoeksteun)



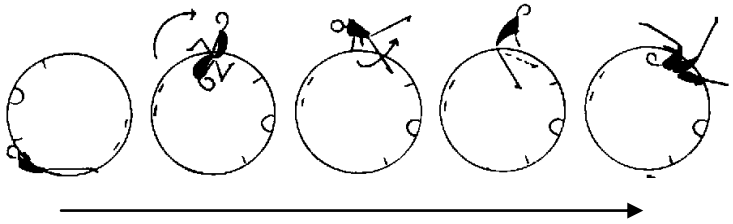
Gehalte: erkenning is alleen als de spreidhoeksteun direct aansluitend wordt geturnd op het hoog doorhurken zonder dat de turner/ster eerst b.v. op de sport gaat zitten.
Voor erkenning van de spreidhoeksteun (heuphoek), zie B.33.
Erkenning geldt voor alle variaties ook bij richtingswissel.

C.19 Rugwaartse opzwaai voorwaarts (uit de omgekeerde ellebogenhang) over de hoge spreidzit op de hoepels, direct gevolgd door B 22 (= hoge rol voorwaarts)



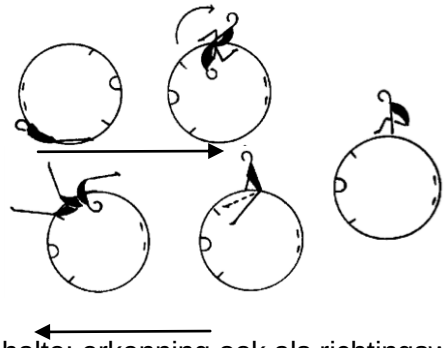
Gehalte: erkenning ook als richtingswissel. Voor erkenning van de hoge rol (ellebogen), zie B.22.

C.20a Buikdraai (ook geturnd na de buiklig rugwaarts) plus 1/2 draai tot spreidzit gevolgd door B.22 (hoge rol voorwaarts)



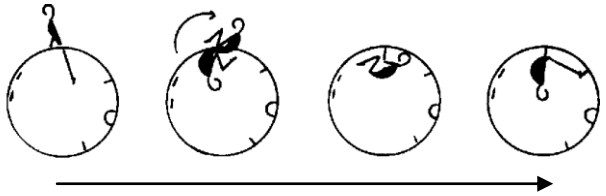
Gehalte: erkenning ook als richtingswissel.
Voor erkenning van de hoge rol (ellebogen), zie B.22.

C.20b Buikdraai (ook geturnd na de buiklig rugwaarts) gevolgd door B.32 (hoog doorhurken) tot spreidzit gevolgd door B.22 (hoge rol voorwaarts)



Gehalte: erkenning ook als richtingswissel.

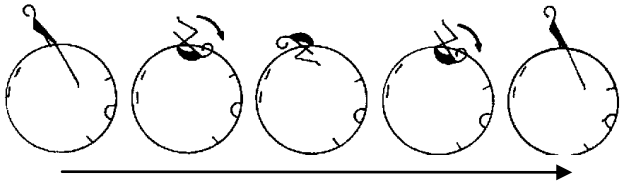
C.21 B.25 buikdraai niet geturnd na de buiklig rugwaarts) rol rugwaarts of B.43 dubbele buikdraai vanuit voorafgaande buiklig rugwaarts geturnd) rol rugwaarts



Gehalte: erkenning alle variaties (ook als doorgeturnd, richtingswissel, rol ook gehurkt). Erkenning alleen als er aan de voorwaarden voor de buikdraai is voldaan. (Het is eenvoudiger de buikdraai niet uit de buiklig rugwaarts te turnen, maar b.v. vanuit hurkopzet binnenwaarts of heupopzwaai).

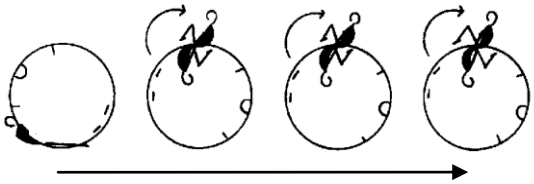
C.22 B.25 buikdraai niet vanuit voorafgaande buiklig rugwaarts vooraf gegaan door of gevolgd door een B-onderdeel of B.43 dubbele buikdraai vooraf gegaan of gevolgd door een B-onderdeel in de bovenste fase

C.22a Dubbele buikdraai (niet vanuit een voorafgaand geturnde buiklig rugwaarts)



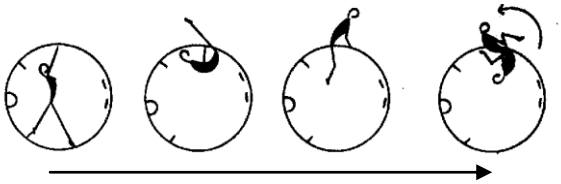
Gehalte: erkenning van alle variaties.
Erkenning alleen wanneer aan de voorwaarden van de buikdraai is voldaan.
Erkenning alleen wanneer de dubbele buikdraai niet vanuit de buiklig rugwaarts wordt geturnd, maar b.v. vanuit een buikdraai of vanuit hurkopzet binnenwaarts.

C.22b Drievoudige buikdraai (vanuit een vooraf geturnde buiklig rugwaarts)



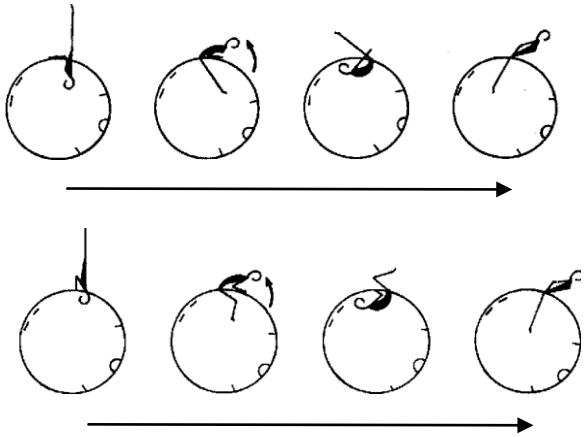
Gehalte: erkenning ook als richtingswissel.

C.22c B.23 (borstwaartsom tegen de rolrichting) gevolgd door B.25 (buikdraai)



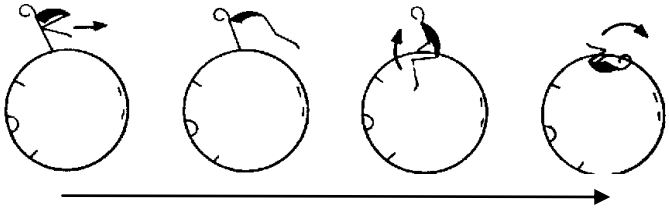
Gehalte: de borstwaartsom tegen de rolrichting in kan ook met afzet van de vloer worden geturnd.

C.22d B.34 of B.35 (hoge omgekeerde ellebogen hang / hoge bovenarmenstand gevolgd door B.25 (buikdraai)

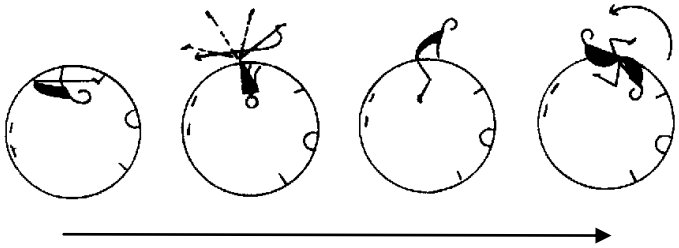


Gehalte: erkenning wanneer de gestrekte heupen en verticale romphouding duidelijk herkenbaar zijn en minstens vluchtig aangehouden wordt (anders B.25 buikdraai).

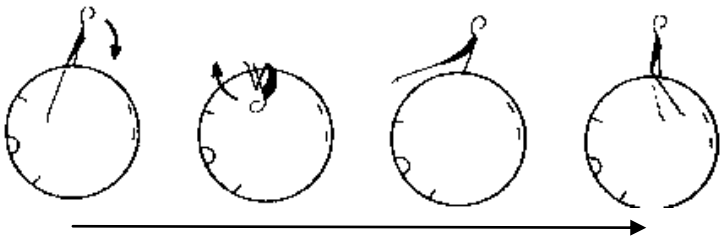
C.22e B.32 hoog overhurken rugwaarts gevolgd door B.25 (buikdraai)



C.22f B.26 (zitopzwaai met /12 draai) gevolgd door B.25 (buikdraai)



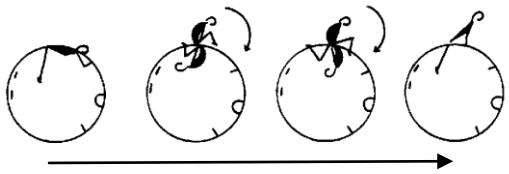
C.23 B.25 buikdraai voorwaarts gevolgd door hoog opspreiden



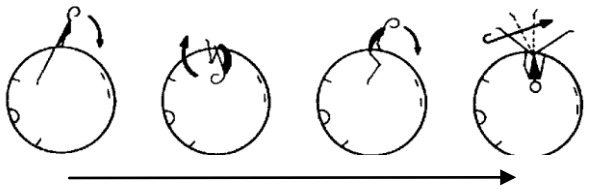
Gehalte: erkenning van alle variaties (ook als richtingswissel).

C.24 B.25 buikdraai voorwaarts vooraf gegaan of gevolgd door een B-onderdeel in de bovenste fase.

C.24a Dubbele heupomzwaai voorwaarts

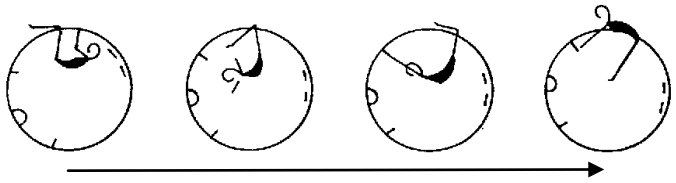


C.24b B 25 buikdraai voorwaarts gevolgd door B.24 (voorover duikelen met 1/2 draai (niet tot zit voorwaarts)



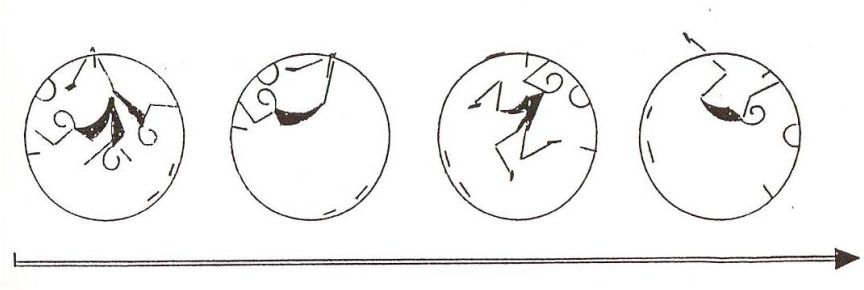
Gehalte: erkenning alle variaties zoals richtingswissel en buikdraai gehurkt.
Geen erkenning als de heupafzwaai tot in een zitvariatie wordt geturnd (dan B-onderdeel).

C.25 Kniependelhang rugwaarts tot zit zonder het plaatsen van de voeten rugwaarts



Gehalte: erkenning alle variaties (ook doorgaande of richtingswissel)
Geen erkenning als de zitpositie vanuit de kniehang niet wordt bereikt (in dit geval zie B.29).

C 25a:
Vanuit vrije kniependel achterwaarts over de hurkpendelhang in de knieënhang (met willekeurig volgend element)

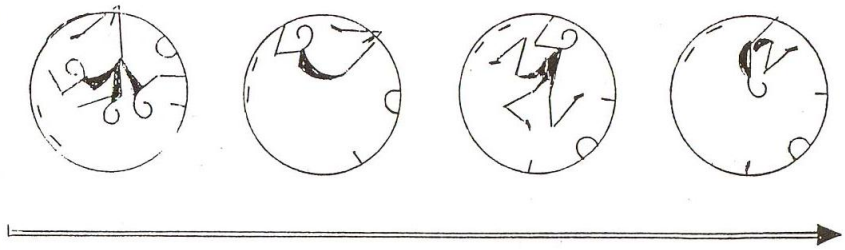


Uitvoering:
* Hier gelden dezelfde uitvoeringsvoorschriften als bij B 29
* Wordt de kniependel aan de dwarsgreep geturnd, dan hoeven de knieën niet volledig gesloten zijn.
* Bij de hurkpendelhang worden de armen sterk gebogen en de benen en knieën zijn gesloten.

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

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

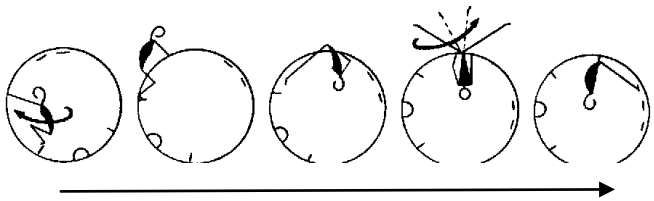
C25b:
Vanuit vrije kniependel in de rol achterwaarts.



Uitvoering:
* Hier gelden dezelfde uitvoeringsvoorschriften als bij B 29
* 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 rolachterwaarts sterk gebogen en de benen en knieën zijn gesloten.

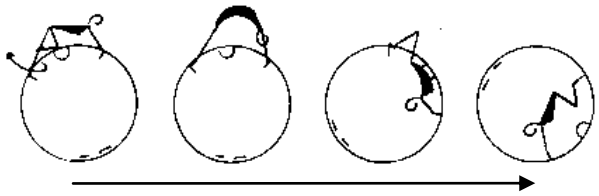
Gehalte:
* De rol achterwaarts moet direct na de kniependel geturnd worden.
* Als de voeten tussendoor aan de hoepels of andere sporten worden gehaakt, dan kan het onderdeel niet meer als C-element gerekend worden. (in dat geval: B 29)
* Erkenning alle varianten: in het midden van de baan of ook als richtingswissel mogelijk.

C.26 Doorhurken met 1/2 draai vanuit gesloten voetenstand gevolgd door B.24 heupafzwaai met 1/2 draai (niet tot in voorwaarts, draairichting inbegrepen)



Gehalte: erkenning zowel doorgaand als richtingswissel.
Geen erkenning als in het tweede deel van de combinatie geen heupafzwaai met 1/2 draai wordt geturnd. Het doorhurken met 1/2 draai moet vanuit hurkzit met gesloten voeten komen, anders is het B.24 heupafzwaai met 1/2 draai.

C.27 Hoge ligsteun op de achterste dwarsgreep, handen aan de voorste dwarsgreep, met 1/2 draai om de lengte as voorwaarts tot hoge brug rugwaarts

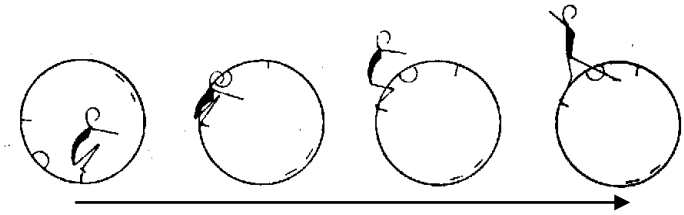


Gehalte: erkenning van alle variaties (ook doorgaand en als richtingswissel).
De hoge ligsteun kan ook met spreidvariaties worden uitgevoerd.

Combinaties van onderste en bovenste fase

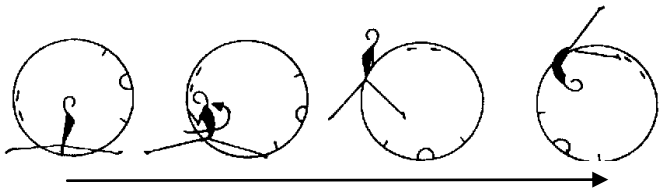
De volgende elementen in de bovenste fase gelden alleen als C-onderdelen als zij direct gevolgd worden door de beschreven onderste fase (de vooraf geturnde onderste fase hoort bij de volgende decentrale oefening en wordt tussen haakjes gezet. De beschreven bovenste fase kan met volgend onderste fase,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

C.28 Vrij doorhurken (armen hoog houden) tot hoge stand



Gehalte: geen erkenning als de turner /ster het rad vastpakt voordat de voorste voet op het standvlak is gezet.
Als het geen vrije doorhurk is dan een A-onderdeel (juryoverleg over de moeilijkheidgraad). Erkenning van de hoge stand is zowel doorgaand als richtingswissel.

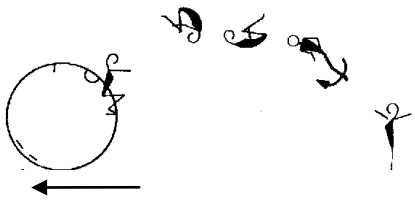
C.29 Spagaatzit met 1/2 draai, gevolgd door B.28 spreid- of knieafzwaai voorwaarts



Gehalte: erkenning van alle variaties van de spreidafzwaai (zowel doorgaand als richtingswissel).

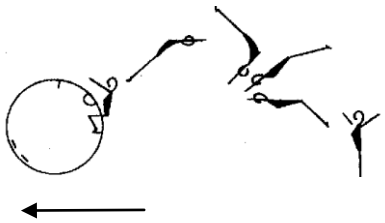
Afsprongen

C.30 Alle B onderdelen waaraan toegevoegd een 1/2 draai om de lengte as



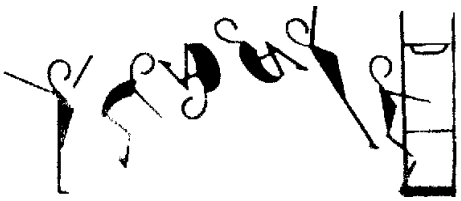
Gehalte: erkenning van alle beschreven afsprongen. Erkenning van de draai, zie B.45.

C.31 Gestrekte salto achterwaarts.



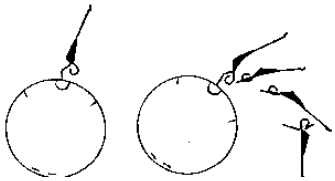
Gehalte: wordt vanuit doorhurken met stand op de dwarsgreep geturnd.

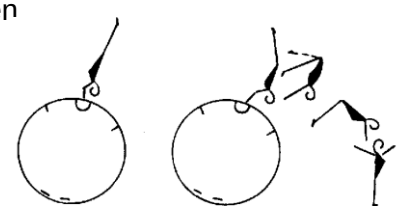
C.32 Salto vanuit stand vanaf een hoepel (standzone is bij de grond)



Gehalte: erkenning alle saltovariaties (gehurkt, gehoekt, voor- en achterwaarts). De afsprong is vanuit stand (niet hoge stand) standzone is bij de vloer.

C.33 Handstandoverslag of handstand afspreiden





Gehalte: voor erkenning moet de hoek in de ellebogen tenminste voor korte tijd 90^0 zijn, anders jury overleg. Erkenning van alle (spreid-)variaties bij het heffen tot handstand. Erkenning van de handstandoverslag / handstand afspreiden telt als een C-onderdeel, d.w.z. de handstand in de bovenste fase telt niet als onderdeel, omdat dit een voorbeweging is voor de afsprong en bewegingstechnisch een eenheid vormt.

C 34 Auerbachsalto vanuit stand op de hoepels