



Dutch
Gymnastics

Gehaltecatalogus

Spiralen

2023+

**Stuctuurgroepen naar technische
score**

(versie 1.1)

Inhoud

T- onderdelen en bijzondere overgangen rechthoek naar structuurgroep	23
XV Decentrale onderdelen in kleine spiraal staand op de vloer.....	23
XVI: Overgangen van grote naar kleine spiraal.....	23
XVI: Overgangen van kleine spiraal naar stand	24
A-onderdelen rechthoek naar structuurgroep	25
V Onderdelen en elementverbindingen in grote spiraal met ten minste ½ draai (niet als overgang voor een onderdeel)	26
IX Onderdelen in kleine spiraal op de onderste hoepel.....	26
XI Onderdelen en elementverbindingen in parallelstand zonder bindingen.....	26
XII Onderdelen en elementverbindingen met min. 1 radomwenteling in dwarsstand in bindingen	27
XIII Onderdelen en elementverbindingen in grote spiraal met min. 1 radomwenteling 1-armig	27
XIV Onderdelen en elementverbindingen in parallelstand in bindingen	27
Toegevoegde structuurgroepen: B+-onderdelen	28
XI Onderdelen en elementverbindingen in parallelstand zonder bindingen.....	28
XII Onderdelen en elementverbindingen met min. 1 radomwenteling in dwarsstand in bindingen	28
XIII Onderdelen en elementverbindingen in grote spiraal met min. 1 radomwenteling 1-armig	29

Voorwoord

Aanvullend op de gehaltencatalogus van de COP 2023+, waarin voor B-, C-, D- en E-elementen omschreven is tot welke structuurgroep deze behoren, is deze catalogus samengesteld ten behoeve van de ROL. Afhankelijk van het niveau kunnen ook A-elementen tot een van de 10 structuurgroepen uit de COP 2023+ behoren. Bovendien kent de ROL een aantal aanvullende structuurgroepen, die vervuld kunnen worden door T-, A-, B- of zelfs hogere elementen te turnen.

Deze catalogus is allereerst opgebouwd naar gehalte (T-, A- en B-onderdelen) en daarbinnen naar structuurgroep. Als een van de genoemde voorbeelden ook behoort tot een andere structuurgroep, is dit in rood aangegeven.

T- onderdelen en bijzondere overgangen rechtuit naar structuurgroep

Aanvullend op de COP 2023+ zijn voor de laagste niveaus in het ROL twee onderdelen gedefinieerd, die niet in het rad, maar staande naast het rad worden geturnd. Deze vormen samen structuurgroep XV: *Decentrale onderdelen in kleine spiraal staand op de vloer*.

Daarnaast zijn er twee aanvullende structuurgroepen die voldaan kunnen worden door het turnen van *bijzondere overgangen* (in plaats van onderdelen. Het gaat hier om structuurgroepen XVI: *Overgangen van grote naar kleine spiraal* en XVII: *Overgangen van kleine spiraal naar stand*.

XV Decentrale onderdelen in kleine spiraal staand op de vloer

Het in stand of hurkstand op de vloer in kleine spiraal houden van het rad

- T.1 Buiten het rad het rad in kleine spiraal houden in stand of hurkstand op de vloer (6 radomwentelingen)
- T.2 Binnen het rad het rad in kleine spiraal houden (6 radomwentelingen) met de handen aan de dwarsgrepen in hurkstand op de vloer

Onderdeel T.2 kan eventueel worden gevolgd door het tot stand brengen vanuit de beweging van het rad. Hiermee kan worden voldaan aan de structuurgroep "Overgang van kleine spiraal tot stand" (zie hieronder)

XVI: Overgangen van grote naar kleine spiraal

Alle overgangen van grote naar kleine spiraal

Voor het voldoen aan deze eis is het voldoende dat, direct vanuit een willekeurige voorgaande grote spiraal, de kleine spiraal wordt bereikt. Het rad hoeft niet naar kleine spiraal te glijden, maar er moet duidelijk een cirkelbaan van een kleine spiraal zichtbaar zijn. Als het de gymnast vervolgens niet lukt om de kleine spiraal minimaal 3 seconden aan te houden, telt deze overgang desalniettemin als geturnd.

Het niet voldoen aan de eisen uit Bijlage SPI A3 van de COP 2023+ m.b.t. de maximale omvang van deze bijzondere overgang (3 radomwentelingen) en de toegestane positiewisselingen leidt tot **uitvoeringsaftrek**, maar is niet van invloed op de erkenning van deze structuurgroep.

Let op: deze overgang dient direct uit een grote spiraal te worden geturnd; bij het vanuit stand inzetten van een glijbeweging naar kleine spiraal wordt dit niet erkend als overgang van grote spiraal naar kleine spiraal. Daardoor is het technisch vrijwel onmogelijk om deze overgang te turnen tussen een grote spiraal (eventueel met bewegingshulp en een kleine spiraal in stand of hurkstand op de vloer (T.1 of T.2).

XVI: Overgangen van kleine spiraal naar stand**Alle overgangen van grote naar kleine spiraal**

Voor het voldoen aan deze eis dient, direct vanuit een willekeurige voorgaande kleine spiraal, een standpositie te worden bereikt. Als het rad bij het tot stand komen overkantelt of terugvalt, geldt de standpositie als bereikt en telt deze overgang als geturnd.

Het niet voldoen aan de eisen uit Bijlage SPI A3 van de COP 2023+ m.b.t. de maximale omvang van deze bijzondere overgang (3 radomwentelingen) en de toegestane positiewisselingen leidt tot **uitvoeringsaf trek**, maar is niet van invloed op de erkenning van deze structuurgroep.

Let op: deze structuurgroep kan op niveau 5 en 6, waar het turnen van T-onderdelen is toegestaan, ook worden geturnd door aansluitend op onderdeel T.2 het rad, staande op de vloer, tot stand te brengen.

A-onderdelen rechtuit naar structuurgroep

A-onderdelen in het spiralen zijn alle onderdelen die niet reeds een hoger gehalte hebben.

In het onderstaande overzicht staan alleen structuurgroepen vermeld die gevraagd worden op **niveau 2 t/m 6**, waar A-elementen volstaan om te voldoen aan de daar gevraagde structuurgroepen, met uitzondering van structuurgroep V: *Onderdelen en elementverbindingen in grote spiraal met ten minste 1/2 draai*, omdat deze enkel uit onderdelen met een B-gehalte of hoger bestaat. Het betreft de volgende structuurgroepen:

- I Onderdelen en elementverbindingen met tenminste 1 radomwenteling in vrije vlucht
- IV Onderdelen en elementverbindingen met ten minste 1 radomwenteling in dwarsstand **zonder bindingen**
- IX Onderdelen in kleine spiraal op de onderste hoepel
- XI Onderdelen en elementverbindingen in parallelstand zonder bindingen
- XII Onderdelen en elementverbindingen met min. 1 radomwenteling in dwarsstand **in bindingen**
- XIII Onderdelen en elementverbindingen in grote spiraal met min. 1 radomwenteling 1-armig
- XIV Onderdelen en elementverbindingen in parallelstand in bindingen

N.B.: Structuurgroepen XV t/m XVII kunnen niet met en A-element worden voldaan, maar alleen door het turnen van een T-onderdeel of een bijzondere overgang.

I Onderdelen en elementverbindingen met ten minste 1 radomwenteling in vrije vlucht

Alle elementverbindingen 1 radomwenteling in vrije vlucht en 1 radomwenteling in parallelstand in 1 of 2 bindingen

Een vrije vlucht is een complete radomwenteling met één of twee voeten in de bindingen, armen vrij zijwaarts.

Voorbeelden:

- 1: RO 1: vrije vlucht in parallelstand
RO 2: parallelstand
- 2: RO 1: vrije vlucht in dwarsstand voorwaarts
RO 2: parallelstand

IV Onderdelen en elementverbindingen met ten minste 1 radomwenteling in dwarsstand zonder bindingen

Alle elementverbindingen 1 radomwenteling in dwarsstand en 1 radomwenteling in parallelstand zonder bindingen

Voorbeelden:

- 1: RO 1: schroefstand zonder bindingen
RO 2: parallelstand zonder bindingen
- 2: RO 1: schredebrug voorwaarts zonder bindingen
RO 2: parallelstand zonder bindingen

V Onderdelen en elementverbindingen in grote spiraal met ten minste ½ draai (niet als overgang voor een onderdeel)

Deze structuurgroep bevat alleen elementen met een B-waarde en hoger

IX Onderdelen in kleine spiraal op de onderste hoepel

Alle onderdelen in kleine spiraal op de onderste hoepel (die geen B-gehalte of hoger hebben)

Voorbeelden:

- 1: Parallelstand in twee bindingen
- 2: Parallelstand in één binding met zijwaarts opspreiden
- 3: Diepe/lage spreidhoekstand tweearmig op de onderste hoepel

XI Onderdelen en elementverbindingen in parallelstand zonder bindingen

Alle onderdelen en elementverbindingen in parallelstand zonder bindingen

NB: let op de regels in de COP2023+ m.b.t. herhaling. Varianten in enkel greep- en/of standzone (hoe en waar het rad wordt vastgepakt of waar de voeten op het rad worden geplaatst) gelden als herhaling; variëren tussen gesloten stand en spreidvarianten geeft echter **geen** herhaling.

Voorbeelden:

- 1: Parallelstand zonder bindingen (inclusief varianten in stagpositie)
- 2: RO 1: parallelstand zonder bindingen
RO 2: parallelstand zonder bindingen met zijopspreiden

XII Onderdelen en elementverbindingen met min. 1 radomwenteling in dwarsstand in bindingen

Alle elementverbindingen 1 radomwenteling in dwarsstand en 1 radomwenteling in parallelstand in 1 of 2 bindingen

Voorbeelden:

- 1: RO 1: ligsteun voorwaarts in 2 bindingen
RO 2: parallelstand in 2 bindingen
- 2: RO 1: ligsteun voorwaarts 1-armig in 2 bindingen **XIII**
RO 2: parallelstand met zijopspreiden in 1 binding

XIII Onderdelen en elementverbindingen in grote spiraal met min. 1 radomwenteling 1-armig

Alle onderdelen en elementverbindingen in grote spiraal met min. 1 radomwenteling 1-armig (die geen B-gehalte of hoger hebben)

Een radomwenteling 1-armig is een complete radomwenteling in grote spiraal, waarbij een van beide handen vrij gehouden wordt (bij dwarsstanden) of in de zij wordt geplaatst (bij parallelstanden). De andere hand pakt een van de sport- of hoepelgrepen.

Voorbeelden:

- 1: Parallelstand in 2 bindingen éénarmig **XIV**
- 2: RO 1: parallelstand in 2 bindingen
RO 2: parallelstand 1-armig in 2 bindingen **XIV**

XIV Onderdelen en elementverbindingen in parallelstand in bindingen

Alle onderdelen en elementverbindingen in parallelstand in 1 of 2 bindingen

NB: let op de regels in de COP2023+ m.b.t. herhaling. Varianten in enkel greepzone (hoe en waar het rad wordt vastgepakt) gelden als herhaling; variëren tussen gesloten stand en spreidvarianten en tussen twee- en eenarmig turnen geeft echter **geen** herhaling.

Voorbeelden:

- 1: Parallelstand in 2 bindingen (aan de sportgrepen of aan de voorste hoepelgreep) **XIV**
- 2: RO 1: parallelstand in 2 bindingen
RO 2: parallelstand 1-armig in 2 bindingen **XIV**
- 3: Parallelstand in 1 binding met zijopspreiden

Toegevoegde structuurgroepen: B+-onderdelen

De ROL kent, naast de 10 structuurgroepen uit de COP 2023+, 6 toegevoegde structuurgroepen. Sommige structuurgroepen kunnen ook worden vervuld door het turnen van een B-element of hoger. In dit hoofdstuk wordt per structuurgroep een zo volledig mogelijk overzicht gegeven van elementen met minimaal een B-waarde binnen deze structuurgroep. Wij beperken ons hier tot de toegevoegde structuurgroepen die op niveau 4 en hoger worden gevraagd met minimaal een A-gehalte (zie de gehaltecatalogus van de COP 2023+ voor een overzicht van welke gehalteonderdelen horen bij de structuurgroepen I t/m X):

- XI Onderdelen en elementverbindingen in parallelstand zonder bindingen
- XII Onderdelen en elementverbindingen met min. 1 radomwenteling in dwarsstand in bindingen
- XIII Onderdelen en elementverbindingen in grote spiraal met min. 1 radomwenteling 1-armig

XI Onderdelen en elementverbindingen in parallelstand zonder bindingen

Alle varianten van de parallelstand zonder bindingen met een B-gehalte

- B2a: Zijspagaat (=Parallelstand op de spreidsporten)
- B7a (deels): Alle A-onderdelen en elementverbindingen met varianten van richtingswissels (geen kantelwissel) aan het begin of na één radomwenteling
- B7b (deels): Onderdelen en elementverbindingen met willekeurig voorafgaand een kantelwissel of een variant van de overstapkantelwissel
- B7c (deels): Overstapkantelwissel uit een voorafgaande brug op de onderste hoepel (schredenstand) aan de hoepelgrepen (ook eenarmig) zonder bindingen met willekeurig navolgende onderdeel
- C9a: Parallelstand zonder bindingen met (1/1^e) draai om de lengteas.

Bij de als 'deels' aangegeven onderdelen is bepalend voor de erkenning van deze structuurgroep dat beide radomwentelingen bestaan uit een variant van de Parallelstand zonder bindingen, inclusief spreidvarianten.

XII Onderdelen en elementverbindingen met min. 1 radomwenteling in dwarsstand in bindingen

Alle onderdelen en elementverbindingen met minimaal 1 radomwenteling in dwarsstand met een B-gehalte

- B1a: Alle onderdelen in dwarsstand in bindingen
- B1b (deels): Alle ruglings geturnde basiselementen in bindingen
- B3a (deels): Alle bruggen in bindingen
- B4a (deels): Alle vrije vluchten
- B5a: Alle elementverbindingen met bück voorwaarts en een A- of B-element
- B6a (deels): Alle onderdelen met elementverbindingen waarbij elk element al een B- onderdeel is
- B7a (deels): Alle A-onderdelen en elementverbindingen met varianten van richtingswissels (geen kantelwissel) aan het begin of na één radomwenteling

- B7b (deels): Onderdelen en elementverbindingen met willekeurig voorafgaand een kantelwissel of een variant van de overstapkantelwissel
- C2a: Alle elementverbindingen met bück achterwaarts en A-element
- C3a (deels): Alle onderdelen in twee bindingen met een dubbele draai
- C4a (deels): Alle elementverbindingen met ½ draai in één binding en positiewissel van de handen en armen
- C5a (deels): Alle ruglings geturnde onderdelen met 1/2^e draai
- C7a (deels): Alle B-onderdelen in bindingen met vrije **enkele** richtingswissel direct voor of direct na een geheel vrij geturnd element
- C8a (deels): Alle ruglings geturnde onderdelen met ruglings geturnde richtingswissel
- + diverse D- en E-elementen

Bij de als 'deels' aangegeven onderdelen is bepalend voor erkenning van deze structuurgroep dat minimaal 1 radomwenteling in dwarsstand in bindingen geturnd moet zijn.

XIII Onderdelen en elementverbindingen in grote spiraal met min. 1 radomwenteling 1-armig

Alle onderdelen en elementverbindingen met minimaal 1 radomwenteling eenarmig geturnd met een B-gehalte

- B1a (deels): Alle onderdelen in dwarsstand in bindingen
- B1b (deels): Alle ruglings geturnde onderdelen
- B2a (deels): Zijspagaat (=Parallelstand op de spreidsporten)
- B3a (deels): Alle bruggen in bindingen
- B5a (deels): Alle elementverbindingen met bück voorwaarts en een A- of B-element
- B6a (deels): Alle elementverbindingen waarbij elk element al een B-onderdeel is
- B7a (deels): Alle A-onderdelen en elementverbindingen met varianten van richtingswissels (geen kantelwissel) aan het begin of na één radomwenteling
- B7b (deels): Onderdelen en elementverbindingen met willekeurig voorafgaand een kantelwissel of een variant van de overstapkantelwissel
- C1a: Eenarmige brug zonder bindingen (alle varianten)
- C2a (deels): Alle elementverbindingen met bück achterwaarts en A-element
- C3a (deels): Alle onderdelen in twee bindingen met een dubbele draai
- C4a (deels): Alle elementverbindingen met ½ draai in één binding en positiewissel van de handen en armen
- C5a (deels): Alle ruglings geturnde onderdelen met 1/2^e draai
- C7a (deels): Alle B-onderdelen in bindingen met vrije **enkele** richtingswissel direct voor of direct na een geheel vrij geturnd element
- C8a (deels): Alle ruglings geturnde onderdelen met ruglings geturnde richtingswissel
- + diverse D- en E-elementen

Bij de als 'deels' aangegeven onderdelen is bepalend voor erkenning van deze structuurgroep dat minimaal 1 radomwenteling eenarmig geturnd moet zijn, dus met 1 hand vrij (in dwarsstand) of in de zij (in parallelstand) en de andere hand in willekeurige greeppositie en -soort.