



**Dutch
Gymnastics**

Gehaltecatalogus

Sprong

2023+

voorbeelden

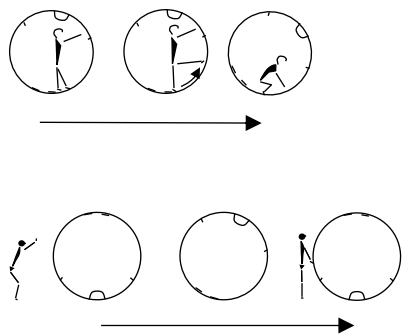
T-varianten

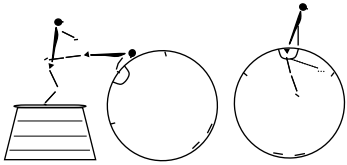
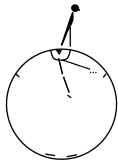
(versie 1.0)

Inhoud

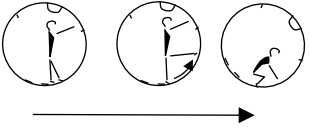
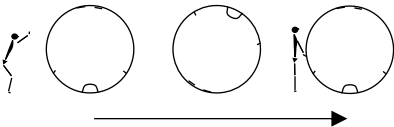
Categorie T	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
A1T	3
A3T	6
B1T	9

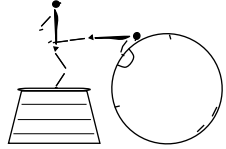
**T-variant
Sprongen vanaf de kast**

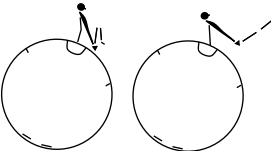
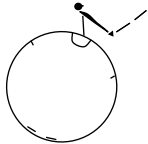

T-variant Sprongen vanaf de kast			
A1T Spreidzit			Gehalte: 0,0
<u>Sprongfases</u>	<u>Techniek</u>	<u>Algemene fouten (niet volledig)</u>	<u>Aftrek/opmerkingen</u>
<p>Eenheid 1 Het rad in beweging zetten</p>  <p>De aanloop dient versnellend te zijn.</p> <p>Handen dienen het rad op heuphoogte aan te tikken binnen 20 cm. aan beide zijde van de hoepelgrepen.</p>	<p>Er zijn drie manieren van het in beweging zetten van het rad toegestaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vanaf een sport of een plankje voet voor voet op de grond stappen 2. Vanaf een sport of een plankje met beide voeten gelijktijdig op de grond stappen 3. Op de grond staan tussen de hoepels en het rad over je heen trekken <p>Na het in beweging zetten van het rad dient men altijd te wachten in een gesloten voetenstand.</p> <p>De aanloop dient te eindigen met een sluitsprong en met het aantikken van het rad</p>	<p>Andere manier van in beweging zetten van het rad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niet stilstaan in gesloten voetenstand • Armhouding foutief • Aanloop is niet versnellend • Aanloop is niet recht • Zichtbaar afremmen voor het rad • De turner maakt geen sluitsprong • Handsen raken het rad niet op heuphoogte • Handsen raken het rad niet binnen 20 cm. vanaf de hoepelgrepen • Ellebogen raken het rad • Turner raakt het rad in het geheel niet aan 	<ul style="list-style-type: none"> • 1,0 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,5 pt. • 0,5 pt. • 0,1/0,3 pt. • 1,0 pt. • 1,0 pt.

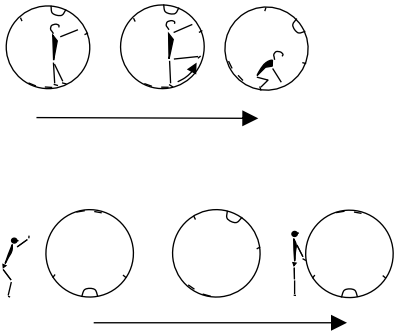
<p>Eenheid 2 Afzet/ Aanzweeffase</p> <p>Vanaf springkast komen tot spreidzit op het rad. Trainer mag het rad in beweging zetten.</p>  <p>Positie op het rad</p> 	<p>De afzet moet met twee voeten gelijktijdig.</p> <p>Begeleiding bij het in beweging zetten van het rad is toegestaan tot de turner(ster) het hoogste punt op het rad bereikt heeft.</p> <p>Lichte buiging van de armen is toegestaan (ellebogenhoek niet minder dan 135°). Benen gestrekt en gesloten na de afzet. Moeten bijna de horizontaal bereiken (160° - 180° hoek t.o.v. de grond) heupen gestrekt, een scherpe hoek tussen armen en het bovenlichaam, lichaam licht overstrekt.</p> <p>Spreidzit, heupen gestrekt en de binnenkant van de bovenbenen in contact met het rad (niet zitten op de achterbenen). Benen gestrekt, voeten gestrekt. De turner reikt naar achteren (beide handen gelijktijdig) om de hoepels te pakken direct achter het zitvlak.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Afzet met één voet • Handen niet evenwijdig op de hoepels • Handen meer dan 20 cm vanaf de hoepelgrepen • Ellebogenhoek minder dan 135° • Ellebogen op het rad • Niet voldoende hoogte in de aanzweeffase • Gebrek aan heupstrekking • Benen niet gestrekt na de afzet • Benen niet gestrekt • Voeten niet gestrekt • Gebrek aan strekking in de heupen • Benen niet gestrekt • Voeten niet gestrekt • Handen niet gelijktijdig verplaatst • Kleine aanpassing van de lichaamspositie op het rad • Grote correctie van de lichaamspositie op het rad • Hulpverleners meer dan het in beweging zetten van het rad 	<ul style="list-style-type: none"> • 0,5 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,3 pt. • 1,0 pt. • 0,1/0,3/0,5/1,0 pt. Variabele aftrek • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,5 pt. • 1,0 pt.
--	---	--	---

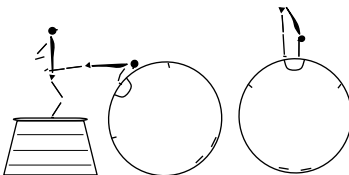
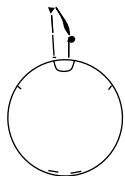
<p>Eenheid 3 Afzet vanaf het rad</p>  <p>Afzweeffase</p>	<p>Benen (gestrekt) zwaaien voorwaarts en sluiten als ze van het rad komen. De zwaai wordt abrupt gestopt, de heupen gestrekt en de turner zet met de handen af van het rad.</p> <p>Heupen stijgen boven het contactpunt van de handen aan het rad uit. Gestrekt lichaam in de afzweeffase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Benen niet gesloten als ze van het rad afkomen • Voeten niet gestrekt • Geen strekking in de heupen aan het eind van de zwaai • Buiging van de benen om de afzet van het rad in te zetten • Gebrek aan lichaamsstrekking na de afzet van het rad • Gebrek aan hoogte in de afzweeffase • Gebrek aan lichaamsstrekking voor de landing • Afzweeffase te kort (in de 90 cm. zone) • Het rad raakt de mat voordat de turner het rad verlaten heeft 	<ul style="list-style-type: none"> • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,5 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3/0,5/1,0 pt. Variabele aftrek • 0,5 pt. • 0,5 pt. • 0,5 pt.
<p>Eenheid 4 Landing.</p> 	<p>Afvangen bij de landing is geoorloofd</p> <p>Stabiele landingspositie op twee voeten, armen voor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eerder hulpverleners • Extra stappen na de landing • Handen raken de mat tijdens de landing • Vallen na de landing op twee voeten • Heupen onder de kniehoek • Geen eindstand met gesloten voeten (ook na een val) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1,0 pt. • 0,1/0,3/0,5 pt. • 0,3 pt. • 1,0 pt. • 1,0 pt. • 0,3 pt

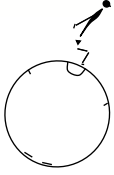

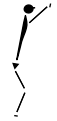
A3T Doorhurken			Gehalte: 1,0
<u>Sprongfases</u>	<u>Techniek</u>	<u>Algemene fouten (niet volledig)</u>	<u>Aftrek/opmerkingen</u>
<p>Eenheid 1 Het rad in beweging zetten</p>   <p>De aanloop dient versnellend te zijn.</p> <p>Handen dienen het rad op heuphoogte aan te tikken binnen 20 cm. aan beide zijde van de hoepelgrepen.</p>	<p>Er zijn drie manieren van het in beweging zetten van het rad toegestaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Vanaf een sport of een plankje voet voor voet op de grond stappen 5. Vanaf een sport of een plankje met beide voeten gelijktijdig op de grond stappen 6. Op de grond staan tussen de hoepels en het rad over je heen trekken <p>Na het in beweging zetten van het rad dient men altijd te wachten in een gesloten voetenstand.</p> <p>De aanloop dient te eindigen met een sluitsprong en met het aantikken van het rad</p>	<p>Andere manier van in beweging zetten van het rad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niet stilstaan in gesloten voetenstand • Armhouding foutief • Aanloop is niet versnellend • Aanloop is niet recht • Zichtbaar afremmen voor het rad • De turner maakt geen sluitsprong • Handen raken het rad niet op heuphoogte • Handen raken het rad niet binnen 20 cm. vanaf de hoepelgrepen • Ellebogen raken het rad • Turner raakt het rad in het geheel niet aan 	<ul style="list-style-type: none"> • 1,0 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,5 pt. • 0,5 pt. • 0,1/0,3 pt. • 1,0 pt. • 1,0 pt.

<p>Eenheid 2 Afzet vanaf springkast Aanzweeffase</p>  <p>Positie op het rad</p> 	<p>De afzet moet met twee voeten gelijktijdig. Trainer mag het rad in beweging zetten tot de turner de steunpositie bereikt heeft.</p> <p>Steunaanzweef: de handen pakken binnen 20 cm aan beide zijden van de hoepelgrepen. Lichte buiging van de armen toegestaan (ellebogenhoek niet minder dan 135°). Benen gestrekt en gesloten na de afzet. Moeten bijna de horizontaal bereiken (160° - 180° hoek t.o.v. de grond) heupen gestrekt, een scherpe hoek tussen de armen en het bovenlichaam, lichaam licht overstrekt</p> <p>Hurksteun positie, daarbij is de hoek tussen bovenlichaam en de bovenbenen kortstondig minder dan 90°. De benen gesloten, voeten gestrekt (de benen passeren het rad onder hoepelniveau).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Afzet met één voet • Meer hulpverleners • Hands niet evenwijdig op de hoepels • Hands meer dan 20 cm vanaf de hoepelgrepen • Ellebogenhoek minder dan 135° • Ellebogen op het rad • Niet voldoende hoogte in de aanzweeffase • Gebrek aan heupstrekking • Benen niet gestrekt • Benen niet gesloten na de afzet • Voeten niet gestrekt • Onvoldoende hurkpositie (hoek tussen bovenlichaam en bovenbenen groter dan 90° gedurende de sprong • Benen niet gesloten • Gebrek aan spanning in de benen • Voeten niet gestrekt • Kleine aanpassing van de lichaamspositie op het rad • Grote correctie van de lichaamspositie op het rad 	<ul style="list-style-type: none"> • 0,5 pt. • 1,0 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,3 pt. • 1,0 pt. • 0,1/0,3/0,5 pt. Variabele aftrek • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,5 pt.
--	--	--	--

<p>Eenheid 3 Afzet vanaf het rad</p>  <p>Afzweeffase</p> 	<p>Vanuit de hurkpositie worden de benen naar voren gezwaaid, gesloten en gestrekt tot het lichaam boven horizontaal is. De beenbeweging wordt abrupt gestopt en de turner zet af van het rad met de handen, heupen gestrekt.</p> <p>Het lichaam moet boven horizontaal uitstijgen. Gestrekt lichaam in de afzweeffase</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Benen niet gestrekt in de zwaai • Benen niet gesloten in de zwaai • Voeten niet gestrekt • Gebrek aan heupstrekking • Gebrek aan lichaamsstrekking na de afzet van het rad • Gebrek aan hoogte in de afzweeffase • Gebrek aan lichaamsstrekking voor de landing • Afzweeffase te kort (in de 90 cm. zone) • Het rad raakt de mat voordat de turner het rad verlaten heeft 	<ul style="list-style-type: none"> • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3/0,5/1,0 pt. Variabele aftrek • 0,1/0,3 pt. • 0,5 pt. • 0,5 pt.
<p>Eenheid 4 Landing.</p> 	<p>Afvangen bij de landing is geoorloofd</p> <p>Stabiele landingspositie op twee voeten, armen voor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eerder hulpverleners • Extra stappen na de landing • Handen raken de mat tijdens de landing • Vallen na de landing op twee voeten • Heupen onder de kniehoek • Geen eindstand met gesloten voeten (ook na een val) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1,0 pt. • 0,1/0,3/0,5 pt. • 0,3 pt. • 1,0 pt. • 1,0 pt. • 0,3 pt

B1T Streksprong voorwaarts			Gehalte: 1,0
<u>Sprongfases</u>	<u>Techniek</u>	<u>Algemene fouten (niet volledig)</u>	<u>Aftrek/opmerkingen</u>
<p>Eenheid 1 Het rad in beweging zetten</p>  <p>De aanloop dient versnellend te zijn.</p> <p>Handen dienen het rad op heuphoogte aan te tikken binnen 20 cm. aan beide zijde van de hoepelgrepen.</p>	<p>Er zijn drie manieren van het in beweging zetten van het rad toegestaan:</p> <p>7. Vanaf een sport of een plankje voet voor voet op de grond stappen</p> <p>8. Vanaf een sport of een plankje met beide voeten gelijktijdig op de grond stappen</p> <p>9. Op de grond staan tussen de hoepels en het rad over je heen trekken</p> <p>Na het in beweging zetten van het rad dient men altijd te wachten in een gesloten voetenstand.</p> <p>De aanloop dient te eindigen met een sluitsprong en met het aantikken van het rad</p>	<p>Andere manier van in beweging zetten van het rad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niet stilstaan in gesloten voetenstand • Armhouding foutief • Aanloop is niet versnellend • Aanloop is niet recht • Zichtbaar afremmen voor het rad • De turner maakt geen sluitsprong • Handen raken het rad niet op heuphoogte • Handen raken het rad niet binnen 20 cm. vanaf de hoepelgrepen • Ellebogen raken het rad • Turner raakt het rad in het geheel niet aan 	<ul style="list-style-type: none"> • 1,0 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,5 pt. • 0,5 pt. • 0,1/0,3 pt. • 1,0 pt. • 1,0 pt.

<p>Eenheid 2 Afzet vanaf springkast Aanzweeffase</p>  <p>Positie op het rad</p> 	<p>De afzet moet met twee voeten gelijktijdig.</p> <p>Begeleiding bij het in beweging zetten van het rad is toegestaan tot de turner(ster) het hoogste punt op het rad bereikt heeft.</p> <p>Steunaanzweef: de handen pakken binnen 20 cm aan beide zijden van de hoepelgrepen. Lichte buiging van de armen is toegestaan (ellebogenhoek niet minder dan 135°). Benen gestrekt en gesloten na de afzet. Moeten bijna de horizontaal bereiken (160° - 180° hoek t.o.v. de grond) heupen gestrekt, een scherpe hoek tussen de armen en het bovenlichaam, lichaam licht overstrekt</p> <p>De voeten dienen achter de handen op de hoepels geplaatst te worden. Bij deze plaatsing mogen de knieën licht gebogen worden (knieënhoek niet kleiner dan 90°)</p> <p>Na de aanzweef tot spreidhoekstand op het rad, voeten direct achter de handen, tenen wijzen naar de handen, moet de turner zijn benen strekken. Na het plaatsen van de voeten op de hoepels, laat de turner zijn handen los en richt zijn bovenlichaam op tot een rechtopstaande positie. De armen (gestrekt) mogen opgeheven worden boven het hoofd of achter het lichaam gehouden worden klaar om te zwaaien</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Afzet met één voet • Hands niet evenwijdig op de hoepels • Hands meer dan 20 cm vanaf de hoepelgrepen • Ellebogenhoek minder dan 135° • Niet voldoende hoogte in de aanzweeffase • Gebrek aan heupstrekking • Benen niet gesloten na de afzet • Benen niet gestrekt • Voeten niet gestrekt <ul style="list-style-type: none"> • Benen worden niet gestrekt • Voeten staan niet direct achter de handen • Voeten wijzen niet direct naar voren • Kleine aanpassing van de lichaamspositie op de liggers • Grote correctie van de lichaamspositie op het rad 	<ul style="list-style-type: none"> • 0,5 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,3 pt. • 0,1/0,3/0,5/1,0 pt. Variabele aftrek • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. <ul style="list-style-type: none"> • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,5 pt.
---	---	--	---

<p>Eenheid 3 Afzet vanaf het rad</p>  <p>Afzweeffase</p> 	<p>De afzet vanaf het rad wordt ingezet door een lichte buiging van de benen gevolgd door een krachtige afzet (sprong) vanaf de hoepels. De turner mag (hoeft dit niet) een opwaartse armzwaai gebruiken om de vereiste hoogte in de afzweeffase te bereiken.</p> <p>Lichaam gestrekt na de afzet van het rad. Benen en voeten gestrekt. Het niveau van de heupen op het hoogst van de sprong moet gelijk zijn aan de schouderhoogte van de turner toen hij op het rad stond. Gestrekt lichaam in de afzweeffase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gebrek aan lichaamsstrekking na de afzet van het rad • Gebrek aan hoogte in de afzweeffase • Benen niet gestrekt • Benen niet gesloten • Voeten niet gestrekt • Gebrek aan lichaamsstrekking voor de landing • Afzweeffase te kort (in de 90 cm. zone) 	<ul style="list-style-type: none"> • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3/0,5/1,0 pt. Variabele aftrek • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,1/0,3 pt. • 0,5 pt.
<p>Eenheid 4 Landing.</p> 	<p>Afvangen bij de landing is geoorloofd</p> <p>Stabiele landingspositie op twee voeten, armen voor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eerder hulpverleners • Extra stappen na de landing • Handen raken de mat tijdens de landing • Vallen na de landing op twee voeten • Heupen onder de kniehoek • Geen eindstand met gesloten voeten (ook na een val) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1,0 pt. • 0,1/0,3/0,5 pt. • 0,3 pt. • 1,0 pt. • 1,0 pt. • 0,3 pt