

Rhönrad Oefenstof Leerlijn 2023+

(versie 1.1)

Voorwoord

Dit document bevat de wedstrijd- en jurybepalingen voor de ROL 2023+. Deze zijn **aanvullend** op de (Nederlandse vertaling van) de IRV Code of Points 2023+ en beschrijven de punten waarop de ROL (op de niveaus 2 t/m 6) daarvan afwijkt.

Dit is versie 1.1. Hierin zijn een aantal fouten en onduidelijkheden in de vorige versie gecorrigeerd. Deze verbeteringen zijn geel gemarkeerd.

Inhoud

I. ALGEMENE BEPALINGEN (AB)

1. DE JURY.....	5
1.1. <i>Organisatie.....</i>	5
1.2. <i>Algemene rechten en plichten van de juryleden</i>	5
2. GEDRAGSREGELS VOOR GYMNASTEN EN TRAINERS.....	5
3. BEOORDELINGSSYSTEEM	6
3.1 <i>Berekening van het eindcijfer.....</i>	6
3.2 <i>Uitvoering</i>	6
3.3 <i>Gehalte</i>	6
3.3.1 <i>Maximumcijfer en omvang van de oefening</i>	7
3.3.2 <i>Structuurgroepen</i>	7

II. SPECIFIEKE BEPALINGEN VOOR RECHTUIT (RU)

1. LENGTE VAN OEFENINGEN IN RECHTUIT.....	8
1.2 <i>Omvang van de oefening en berekening van de technische score.....</i>	8
2. STRUCTUURGROEPEN RECHTUIT.....	9
2.1 <i>De 19 structuurgroepen in rechtuit</i>	10
2.2 <i>Structuurgroepen per niveau en minimumgehalte van de structuurgroepen</i>	11

III. SPECIFIEKE BEPALINGEN VOOR SPIRALEN (SPI)

1. LENGTE VAN EEN SPIRAALOEFENING	13
1.1 <i>Omvang van de oefening en berekening van de technische score.....</i>	13
2. STRUCTUURGROEPEN SPIRALEN.....	14
2.1 <i>De 17 structuurgroepen in spiralen</i>	14
2.2 <i>Structuurgroepen per niveau en minimumgehalte van de structuurgroepen</i>	16
3. AANVULLENDE ROL-SPECIFIEKE EIS OPBOUW OEFENING	17
3.1 <i>ROL-specifieke neutrale aftrek door de hoofdjury</i>	17
4. BEWEGINGSHULP.....	18
4.1 <i>Definitie van bewegingshulp.....</i>	18
4.2 <i>Betreden van de wedstrijd baan door de trainer.....</i>	18
4.3 <i>Uitvoeringsaftrek en waardering gehalte bij bewegingshulp</i>	19

4.4	<i>ROL-specifieke aftrekken door de uitvoeringsjury</i>	19
5.	T-ONDERDELEN IN SPIRALEN	20
IV. SPECIFIEKE BEPALINGEN VOOR SPRONG (SPR)		
1.	GEHALTE	21
1.1	<i>Gehalte van T-varianten</i>	21
2.	T-VARIANTEN VAN SPRONGEN	22
2.1	<i>Definitie van de T-variant van een sprong</i>	22
2.2	<i>Niveaus waarop T-varianten zijn toegestaan of gedoogd</i>	22
3.	SPRINGEN OVER EEN KLEINER RAD	22
4.	BEWEGINGSHULP	23
5.	VOORGESCHREVEN UITVOERINGSWIJZE VAN T-VARIANTEN	23
6.	JURERING VAN T-VARIANTEN	24
6.1	<i>ROL-specifieke neutrale aftrek door de hoofdjury</i>	24
6.2	<i>ROL-specifieke aftrekken door de uitvoeringsjury bij sprong</i>	24
6.2.1	<i>Eenheid 1: Het rad in beweging zetten, aanlopen</i>	24
6.2.2	<i>Eenheid 2: afzet en aanzweeffase</i>	25
6.3	<i>Bepalen uitvoeringscijfer bij T-varianten van sprongen</i>	25

I.

Algemene Bepalingen (AB)

1. De jury

1.1. Organisatie

Bij door de KNGU georganiseerde wedstrijden bestaat de jury bij voorkeur uit een volledige bezetting zoals beschreven in artikel 1.1.1. van de CoP 2023+ (1 hoofdjury, 2 gehaltejuryleden, 4 uitvoeringsjuryleden, en 4 juryleden voor artistieke interpretatie voor de oefeningen met muziek).

In ieder geval bestaat de jury uit ten minste uit de minimale bezetting als beschreven in artikel 1.1.2 van de CoP 2023+ (2 uitvoeringsjuryleden, 2 juryleden voor artistieke interpretatie voor de oefeningen met muziek en een gehaltejurylid).

Ook kunnen helpers worden ingezet, zoals beschreven in artikel 1.1.3. van de CoP 2023+.

1.2. Algemene rechten en plichten van de juryleden

In aanvulling op artikel 1.2.1. van de CoP 2023+ (deel I) moeten juryleden bij door de KNGU georganiseerde wedstrijden in bezit zijn van een geldig jurybrevet op het voor de toegewezen taak vereiste niveau. Daarnaast kan de wedstrijdorganisatie juryleden in opleiding inzetten als assistent-jurylid of als helpers, echter altijd onder verantwoordelijkheid van een voldoende gekwalificeerd jurylid.

Alle juryleden helpers zijn daarbij zowel gehouden aan de door de KNGU opgestelde gedragsregels in het Huishoudelijk Reglement als aan de basisvoorschriften en gedragsregels voor juryleden, zoals beschreven in de CoP 2023+.

Schendingen van deze gedragsregels leidt tot een waarschuwing door de chef jury. Bij herhaalde overtredingen van de gedragsregels heeft de chef jury van de wedstrijd het recht het jurylid van jurering van het betreffende wedstrijdonderdeel uit te sluiten. Bovendien kan de wedstrijdleiding het betreffende jurylid uitsluiten van de betreffende wedstrijd en een sanctie opleggen (zie het Huishoudelijk Reglement en/of de statuten van de KNGU).

2. Gedragsregels voor gymnasten en trainers

Trainers en gymnasten zijn zowel gehouden aan de door de KNGU opgestelde gedragsregels in het Technisch Reglement Rhönrad, het Huishoudelijk Reglement, als

de gedragsregels voor gymnasten en trainers zoals beschreven in hoofdstuk 2 van de CoP 2023+ (deel I). De aldaar beschreven maatregelen als gymnasten of trainers hun plichten niet naleven zijn ook van toepassing op alle door de KNGU georganiseerde wedstrijden.

3. Beoordelingssysteem

De ROL bestaat uit 6 niveaus, waarvan niveau 1, het hoogste niveau, geheel wordt beoordeeld volgens de CoP 2023+. Niveau 1 wordt hieronder daarom niet verder inhoudelijk behandeld. Om de niveaus 2 tot en met 6 van de ROL2023+ te kunnen vergelijken met de CoP2023+, is in de tabellen wel niveau 1 opgenomen.

3.1 Berekening van het eindcijfer

Op **alle** niveaus van de ROL wordt het eindcijfer van een de vrije oefeningen rechtuit, spiralen en de sprong als volgt bepaald:

- het uitvoeringscijfer vermeerderd met
- het gehaltecijfer verminderd met
- de neutrale aftrek toegepast door de hoofdjury

3.2 Uitvoering

Op **alle niveaus van de ROL** wordt het uitvoeringscijfer vastgesteld, zoals is bepaald in de CoP 2023+. Voor alle niveaus geldt dus dat het maximumaantal behaalbare punten voor Uitvoering 10 punten is. ROL-specifieke afwijkingen in aftrekken bij de verschillende disciplines worden in de volgende hoofdstukken beschreven.

3.3 Gehalte

Het gehaltecijfer in de disciplines rechtuit en spiralen is de optelsom van de technische score en een bonus voor vervulde structuurgroepen. Daarbij wordt de IRV-gehaltecatalogus gehanteerd.

De Gehaltecatalogus rechtuit wordt aangevuld met **T-onderdelen**. Dit zijn alle onderdelen die in de Gehaltecatalogus rechtuit niet omschreven zijn als A-onderdeel of hoger en dus een gehaltewaarde hebben van 0,0 punten.

Bij spiralen hebben alle gehalteonderdelen volgens de Gehaltecatalogus spiralen altijd minimaal een A-waarde (0,2 punt). Voor de laagste niveaus zijn twee onderdelen toegevoegd; dit zijn T-onderdelen met een waarde van 0,0 punten (zie deel III van dit reglement).

Bij sprong wordt de Gehaltecatalogus sprong gehanteerd, waarbij alle sprongen als T-variant kunnen worden uitgevoerd op de lagere niveaus.

3.3.1 Maximumcijfer en omvang van de oefening

Om onderscheid te kunnen maken tussen niveaus, heeft ieder niveau voor iedere discipline een verschillend maximumcijfer voor gehalte. In afwijking van de CoP 2023+ is het maximumcijfer voor gehalte op de niveaus 2 t/m 6 daardoor lager dan 10 punten. Ook het gevraagde minimumaantal onderdelen bij rechthoek en spiralen (en dus ook het aantal onderdelen dat meetelt voor de technische score) is op sommige niveaus lager, dan de 8 onderdelen gevraagd in de CoP 2023+.

3.3.2 Structuurgroepen

In de disciplines rechthoek en spiralen wordt daarnaast per niveau een andere lijst van structuurgroepen gehanteerd. De regel dat een structuurgroep maximaal 3 keer mag worden geturnd om het betreffende onderdeel te laten meetellen voor gehalte (zie art. 5.2.3.2. van de CoP 2023+), geldt daarbij alleen voor de gevraagde structuurgroepen op het betreffende niveau.

Voor ieder niveau en iedere discipline is het maximumcijfer voor gehalte, voor zover van toepassing opgesplitst naar maximale technische score en maximale bonus voor geturnde structuurgroepen, beschreven in deel II t/m IV van dit reglement. Ook de gevraagde structuurgroepen per niveau zijn voor rechthoek en spiralen beschreven in respectievelijk deel II en III van dit reglement. De jury volgt bij de beoordeling van oefeningen en sprongen verder volledig de werkwijze zoals beschreven in de hoofdstukken 3, 4 en 5 van de CoP 2023+ (deel I) en daarnaast de specifieke bepalingen van de betreffende discipline (deel II t/m IV), met uitzondering van de in dit reglement beschreven specifieke bepalingen per discipline voor de ROL.

Het gehaltecijfer wordt bij sprong bepaald op basis van de sprongtabel.

II.

Specifieke bepalingen voor rechtuit (RU)

1. Lengte van oefeningen in rechtuit

Een vrije oefening in rechtuit bestaat op alle niveaus uit maximaal 6 banen en een uitsprong. De uitsprong moet uiterlijk volgen in de 6^e baan (zonder extra richtingswissel). Het gevraagde minimumaantal onderdelen verschilt per niveau en moet zonder herhaling bereikt worden.

Niveau	6	5	4	3	2	1
Min. aantal onderdelen	4	8	8	8	8	8
Max. technische score	0,2	0,8	1,6	2,6	4,0	8,0
Max. aantal tellende structuurgroepen	4	7	9	10	10	10
Max. bonus vervulde structuurgroepen	0,8	1,4	1,8	2,0	2,0	2,0
Max. gehalte = som technische score en max. bonus vervulde structuurgroepen	1,0	2,2	3,4	4,6	6,0	10

1.2 Omvang van de oefening en berekening van de technische score

Het aantal onderdelen in de bovenstaande tabel is zowel het **minimum**aantal onderdelen dat een oefening moet omvatten, als het **maximum**aantal onderdelen dat meetelt voor de technische score. De uitsprong telt daarbij **niet** mee voor het minimumaantal onderdelen, maar telt **wel** mee in de technische score.

- Als er te weinig onderdelen geturnd worden, worden de in de CoP 2023+ beschreven aftrekken gegeven door de hoofdjury.
- Als de gymnast onderdelen herhaalt, zullen deze niet tellen voor het gevraagde minimumaantal onderdelen, maar worden de in de CoP 2023+ beschreven aftrekken gegeven door de hoofdjury.

De berekening van de technische score voor de niveaus 2 tot en met 6 volgt de wijze van berekening van de technische score zoals bepaald in de CoP 2023+.

Dit betekent dat:

- **voor alle niveaus geldt**, dat een A-onderdeel met 0,2 punt, een B-onderdeel met 0,4 punt, een C-onderdeel met 0,6 punt, een D-onderdeel met 0,8 punt, en een E-onderdeel met 1 punt (voor de volledige beschrijving zie hoofdstuk 5.2.3. van de CoP2023+).
- **voor de niveaus 2 tot en met 5 geldt**, dat de oefening uit minimaal 8 onderdelen en een uitsprong bestaat.
- **alleen voor niveau 6 geldt**, dat de oefening niet uit 8 onderdelen en een uitsprong bestaat, maar uit 4 onderdelen en een uitsprong.
- **voor alle niveaus geldt, dat** in afwijking van de CoP 2023+ nooit een technische score mag worden toegekend die hoger is dan het in de bovenstaande tabel genoemde maximum.

VOORBEELD

Stel: een gymnast op niveau 4 turnt een oefening met 1 B-element en 7 A-elementen. Volgens de berekeningswijze van de CoP 2023+ zou de technische score dan uitkomen op $1 \cdot 0,4 + 7 \cdot 0,2 = 1,8$ punten. De maximale technische score op niveau 4 is met 1,6 punten echter lager dan de geturnde technische score. De gehaltejury past in dat geval de maximale technisch score voor niveau 4 toe, dus 1,6 punten (in plaats 1,8 punten).











2. Structuurgroepen rechtuit

Ten eerste onderscheiden we (in afwijking van de CoP 2023+) voor de niveaus 2 tot en met 6 van de ROL meer dan 10 structuurgroepen, namelijk 19 structuurgroepen. Ten tweede verschilt tussen de verschillende niveaus, voor welke vervulde structuurgroepen een bonus kan worden verdiend. Ten derde behoren, afhankelijk van het niveau, ook onderdelen met een A-gehalte of T-gehalte tot een structuurgroep.

NB: de regel dat een structuurgroep maximaal 3* geturnd mag worden om het betreffende onderdeel te laten meetellen voor de gehalte (art. 5.2.3.2. van de CoP 2023+) geldt daarbij alleen voor de gevraagde structuurgroepen op het betreffende niveau.

2.1 De 19 structuurgroepen in rechtoit

De ROL kent de volgende 19 structuurgroepen in rechtoit:

I	Onderdelen of elementverbindingen in bindingen (minimum B-gehalte)	
II	Centrale onderdelen zonder bindingen	
III	Hoge rollen	
IV	Heupdraaien	
V	Andere draaien (bijv. knieëndraai, rugomzwaai, ellebogendraai, zitdraai)	
VI	Onderdelen en elementverbindingen met vrij hangende elementen en/of kniependels	
VII	Onderdelen en elementverbindingen met hoog overhurken	
VIII	Statische elementen	
IX	Onderdelen met moeilijkheid in onderfase (= alle elementen m.u.v. zit zonder opstellen van de voeten en schredestand)	
X	Speciale uitsprongen (= alle uitsprongen m.u.v. ondersprong en streksprong van de plankjes)	
XI	Bruggen (met of zonder bindingen)	
XII	Elementverbindingen met bück of vrije ½ draai	
XIII	Vrije vluchten	

XIV	Elementverbindingen met ½ draai (in 1 of 2 bindingen)	>
XV	Elementverbindingen met ½ vrije vlucht	
XVI	Eenarmige onderdelen en elementverbindingen (in 1 of 2 bindingen)	
XVII	Onderdelen en elementverbindingen in 1 binding met (min. ½ radomwenteling) voor-, achter, zij- of tegenopspreiden	
XVIII	Ligsteunen	
XIX	Parallelstanden (in 1 of 2 bindingen)	

2.2 Structuurgroepen per niveau en minimumgehalte van de structuurgroepen

In het onderstaande schema staat per niveau beschreven welke structuurgroepen op dat niveau worden gevraagd. In de tweede rij van onderstaand schema staat daarbij aangegeven welk gehalte deze structuurgroepen moeten hebben: minimaal B-gehalte, minimaal A-gehalte of minimaal T-gehalte.

Niveau		6	5	4	3	2	1
<i>Minimumgehalte van de structuurgroepen</i>		<i>T</i>	<i>T</i>	<i>A</i>	<i>A</i>	<i>B</i>	<i>B</i>
Onderdelen of elementverbindingen in bindingen (minimaal B-gehalte)	I					X	X
Centrale onderdelen zonder bindingen	II			X	X	X	X
Hoge rollen	III				X	X	X
Heupdraaien	IV			X	X	X	X
Andere draaien (bijv. knieëndraai, rugomzwaai, ellebogendraai, zitdraai)	V			X	X	X	X
Onderdelen en elementverbindingen met vrij hangende elementen en/of kniependels	VI				X	X	X
Onderdelen en elementverbindingen met hoog overhurken	VII				X	X	X
Statische elementen	VIII					X	X

Onderdelen met moeilijkheid in onderfase (= alle elementen m.u.v. zit zonder opstellen van de voeten en schredestand)	IX		X	X	X	X	X
Speciale uitsprongen (= alle uitsprongen m.u.v. ondersprong en streksprong van de plankjes terwijl het rad stilstaat)	X			X	X	X	X
Bruggen (met of zonder bindingen)	XI		X	X	X		
Elementverbindingen met bück of vrije ½ draai	XII				X		
Vrije vluchten	XIII			X			
Elementverbindingen met ½ draai (in 1 of 2 bindingen)	XIV		X	X			
Onderdelen en elementverbindingen met minimaal ½ vrije vlucht	XV		X				
Eenarmige onderdelen en elementverbindingen (in 1 of 2 bindingen)	XVI	X	X				
Onderdelen en elementverbindingen in 1 binding met (min. ½ radomwenteling) voor-, achter, zij- of tegenopspreiden	XVII	X	X	X			
Ligsteunen	XVIII	X	X				
Parallelstanden (in 1 of 2 bindingen)	XIX	X					
max. bonus voor vervulde structuurgroepen		0.8	1.4	1.8	2.0	2.0	2.0

III.

Specifieke bepalingen voor spiralen (SPI)

1. Lengte van een spiraaloefening

Een vrije oefening in spiralen bestaat op de niveaus 1 tot en met 6 uit **maximaal** 12 onderdelen. Dit is conform de CoP2023+.

Het gevraagde **minimumaantal** onderdelen verschilt per niveau en moet zonder herhaling worden geturnd.

Niveau	6	5	4	3	2	1
Min. aantal onderdelen	3	4	6	6	8	8
Max. technische score	0,4	0,8	1,2	1,6	3,0	8,0
Max. aantal tellende structuurgroepen	3	5	6	7	9	10
Max. bonus vervulde structuurgroepen	0,6	1,0	1,2	1,4	1,8	2,0
Max. gehalte = som technische score en max. bonus vervulde structuurgroepen	1,0	1,8	2,4	3,0	4,8	10

1.1 Omvang van de oefening en berekening van de technische score

Het aantal onderdelen in de bovenstaande tabel is zowel het **minimumaantal onderdelen als het aantal onderdelen dat meetelt voor de technische score.**

- Als er te weinig onderdelen geturnd worden, worden de in de CoP2023+ beschreven aftrekken gegeven door de hoofdjury.
- Als de gymnast onderdelen herhaalt, zullen deze niet tellen voor het gevraagde minimumaantal onderdelen, maar worden de in de CoP2023+ beschreven aftrekken gegeven door de hoofdjury.

De berekening van de technische score voor de niveaus 2 tot en met 6 volgt de wijze van berekening van de technische score zoals bepaald in de CoP 2023+.

Dit betekent dat:

- **voor alle niveaus geldt**, dat een A-onderdeel gewaardeerd wordt met 0,2 punt, een B-onderdeel met 0,4 punt, een C-onderdeel met 0,6 punt, een D-onderdeel met 0,8 punt, en een E-onderdeel met 1 punt (voor de volledige beschrijving zie hoofdstuk 5.2.3 van de CoP 2023+. Op niveau 5 en 6 kan daarnaast ook een toegevoegd onderdeel worden geturnd, dat wordt gewaardeerd met 0,0 punten.
- **alleen voor niveaus 1 en 2 geldt**, dat de oefening uit minimaal 8 onderdelen bestaat.
- **voor de niveaus 3 tot en met 6 geldt**, dat de oefening niet uit 8 onderdelen bestaat, maar uit het aantal onderdelen, zoals opgenomen in bovenstaande tabel.
- **voor alle niveaus geldt, dat** in afwijking van de CoP 2023+ nooit een technische score mag worden toegekend die hoger is dan het in de bovenstaande tabel genoemde maximum.

VOORBEELD

Stel: een gymnast op niveau 4 turnt een oefening met 1 B-element en 5 A-elementen. Volgens de berekeningswijze van de CoP 2023+ zou de technische score dan uitkomen op $1 \cdot 0,4 + 5 \cdot 0,2 = 1,4$ punten. De maximale technische score op niveau 4 is met 1,2 punten echter lager dan de geturnde technische score. De gehaltejury past in dat geval de maximale technische score voor niveau 4 toe, dus 1,2 punten (in plaats van 1,4 punten).

2. Structuurgroepen spiralen

Ten eerste onderscheiden we (in afwijking van de CoP 2023+) voor de niveaus 2 tot en met 6 van de ROL meer dan 10 structuurgroepen, namelijk 17 structuurgroepen. Ten tweede verschilt tussen de niveaus, voor welke vervulde structuurgroepen een bonus kan worden verdiend. Ten derde behoren, afhankelijk van het niveau, ook onderdelen met een A-gehalte of T-gehalte tot een structuurgroep.

NB: de regel dat een structuurgroep maximaal 3 keer geturnd mag worden om het betreffende onderdeel te laten meetellen voor gehalte (zie art. 5.2.3.2. van de CoP 2023+) geldt daarbij alleen voor de gevraagde structuurgroepen op het betreffende niveau.

2.1 De 17 structuurgroepen in spiralen

De ROL kent de volgende 17 structuurgroepen in spiralen:

I	Onderdelen en elementverbindingen met tenminste 1 radomwenteling in vrije vlucht	+
II	Onderdelen en elementverbindingen ruglings in bindingen	↵
III	Onderdelen en elementverbindingen met 2 radomwentelingen in een brug	⊂
IV	Onderdelen en elementverbindingen met ten minste 1 radomwenteling in dwarsstand zonder bindingen	—
V	Onderdelen en elementverbindingen in grote spiraal met ten minste ½ draai (niet als overgang voor een onderdeel)	>
VI	Onderdelen en elementverbindingen met een richtingswissel zonder bindingen	∧
VII	Decentrale onderdelen en elementverbindingen met een decentraal element in grote spiraal	⊙
VIII	Onderdelen in kleine spiraal op de bovenste hoepel	⊙
IX	Onderdelen in kleine spiraal op de onderste hoepel	⊙
X	Onderdelen in centrale kleine spiraal met één arm	Y
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	

XV	Decentrale onderdelen in kleine spiraal stand op de vloer	
XVI	Overgangen van grote naar kleine spiraal	↓
XVII	Overgangen van kleine spiraal naar stand	↑

Structuurgroep XVI en structuurgroep XVII worden daarbij niet vervuld door het turnen van gehalte-onderdelen, maar van twee van de *bijzondere overgangen* zoals beschreven in de COP2023+, namelijk de overgang van grote naar kleine spiraal en de overgang van kleine spiraal naar stand.

NB: Op niveaus waar bewegingshulp wordt gedoogd (zie paragraaf 4), kan ook worden voldaan aan structuurgroep XVI en XVII door het turnen van de betreffende bijzondere overgang met bewegingshulp.

2.2 Structuurgroepen per niveau en minimumgehalte van de structuurgroepen

In het onderstaande schema staat per niveau beschreven welke structuurgroepen op dat niveau worden gevraagd. In de tweede rij van onderstaand schema staat ook aangegeven welk gehalte deze structuurgroepen moeten hebben: minimaal B-gehalte, minimaal A-gehalte of minimaal T-gehalte.

Niveau		6	5	4	3	2	1
<i>min. gehalte structuurgroepen</i>		T	A	A	A	A	B
Onderdelen en elementverbindingen met tenminste 1 radomwenteling in vrije vlucht	I			X	X	X	X
Onderdelen en elementverbindingen ruglings in bindingen	II						X
Onderdelen en elementverbindingen met 2 radomwentelingen in een brug	III						X
Onderdelen en elementverbindingen met ten minste 1 radomwenteling in dwarsstand zonder bindingen	IV					X	X
Onderdelen en elementverbindingen in grote spiraal met ten minste ½ draai (niet als overgang voor een onderdeel)	V					X	X
Onderdelen en elementverbindingen met een richtingswissel zonder bindingen	VI						X

Decentrale onderdelen en elementverbindingen met een decentraal element in grote spiraal	VII						X
Onderdelen in kleine spiraal op de bovenste hoepel	VIII						X
Onderdelen in kleine spiraal op de onderste hoepel	IX		X	X	X	X	X
Onderdelen in centrale kleine spiraal met één arm	X						X
Onderdelen en elementverbindingen in parallelstand zonder bindingen	XI				X	X	
Onderdelen en elementverbindingen met min. 1 radomwenteling in dwarsstand in bindingen	XII			X	X	X	
Onderdelen en elementverbindingen in grote spiraal met min. 1 radomwenteling 1-armig	XIII	X	X	X	X	X	
Onderdelen en elementverbindingen in parallelstand in bindingen	XIV	X	X				
Decentrale onderdelen in kleine spiraal staand op de vloer	XV	X					
Overgangen van grote naar kleine spiraal	XVI		X	X	X	X	
Overgangen van kleine spiraal naar stand	XVII		X	X	X	X	
max. bonus voor vervulde structuurgroepen		0,6	1,0	1,2	1,4	1,8	2,0

3. Aanvullende ROL-specifieke eis opbouw oefening

Op de **niveaus 3 t/m 6** is het, als aanvullende eis bij de opbouw van de oefening, verplicht om minimaal 1 onderdeel in grote spiraal en minimaal 1 onderdeel in kleine spiraal te turnen.

3.1 ROL-specifieke neutrale affrek door de hoofdjury

De gehaltejury informeert op deze niveaus de hoofdjury als er geen enkel onderdeel in grote of in kleine spiraal is geturnd. De hoofdjury past de volgende neutrale affrekken toe:

	-0,1	-0,3	-0,5	-1,0
Oefening bevat geen onderdeel in grote spiraal				X
Oefening bevat geen onderdeel in kleine spiraal.				X

4. Bewegingshulp

Op **niveau 3 (deels) t/m 6** is het de trainer gedoogd om de gymnast bewegingshulp te verlenen. Met 'gedoogd' wordt bedoeld dat bewegingshulp weliswaar leidt tot aftrek voor uitvoering, maar het verlenen van bewegingshulp heeft geen consequenties voor de erkenning van het betreffende onderdeel.

4.1 Definitie van bewegingshulp

Onder **bewegingshulp** wordt het volgende verstaan:

- Het door de trainer fysiek ondersteunen van de radloop, zonder het rad daarbij af te remmen of actief over te kantelen.
- Het afremmen van het rad tijdens het afglijden naar kleine spiraal.
- Het afremmen en op twee hoepels brengen van het rad aan het einde van de oefening **(na opkomen uit kleine spiraal of direct uit grote spiraal)**.
- Het geven van verbale aanwijzingen aan de gymnast.

Alle andere onderbrekingen en vormen van hulpverlening, zoals bijvoorbeeld het door de trainer aan- of overkantelen van het rad, het vertragen of tot stilstand brengen van het rad tijdens een overgang tussen twee onderdelen en het ingrijpen door de trainer halverwege een onderdeel, worden niet beschouwd als bewegingshulp maar als 'gewoon' hulpverlening.

Op de **niveaus 4 t/m 6** wordt bewegingshulp gedoogd in alle eenheden.

Op **niveau 3** wordt bewegingshulp alleen gedoogd tijdens het eerste onderdeel en tijdens bijzondere overgangen (van grote naar kleine spiraal en van kleine spiraal tot stand).

Het verlenen van bewegingshulp op **niveau 3** tijdens andere eenheden en op de **niveaus 1 en 2** is hulpverlening, met alle in de CoP 2023+ vastgelegde consequenties van dien (1 punt aftrek voor uitvoering, geen erkenning van het onderdeel).

4.2 Betreden van de wedstrijd baan door de trainer

Om bewegingshulp te kunnen verlenen, is het de trainer toegestaan om tijdens de wedstrijd vaker dan gedurende 1 onderdeel de wedstrijd baan te betreden. Op **niveau 4 tot en met 6** mag de trainer gedurende de hele oefening meelopen in de wedstrijd baan. Op **niveau 3** mag de trainer meelopen in de wedstrijd baan tijdens het eerste onderdeel, tijdens bijzondere overgangen en daarnaast tijdens een ander onderdeel. **Bij vaker betreden wordt 0,5 punt per eenheid afgetrokken van het uitvoeringcijfer (zie COP 2023+, vanaf versie 2.1)**.

4.3 Uitvoeringsaftrek en waardering gehalte bij bewegingshulp

Het gedoogd verlenen van bewegingshulp heeft de volgende consequenties:

- Het onderdeel wordt erkend, inclusief de bijbehorende waarde in gehalte en de eventuele vervulde structuurgroep. De bewegingshulp heeft geen invloed op de waarde in gehalte van het onderdeel. Het geven van bewegingshulp geeft dus geen afwaardering meer tot T-onderdeel is (zoals voorheen).
- Indien bewegingshulp wordt verleend tijdens een bijzondere overgang, wordt de bijbehorende structuurgroep erkend als vervuld.
- De uitvoeringsjury geeft 0,5 punt aftrek voor iedere eenheid waarin bewegingshulp wordt gegeven. Dit geldt ook voor bijzondere overgangen, zoals het afglijden van grote naar kleine spiraal.
- Indien de gymnast geen merkbare invloed heeft op de radloop en zich (grotendeel) passief laat meevoeren tijdens de bewegingshulp, is er sprake van passiviteit. De uitvoeringsjury geeft een vaste extra (extra in de zin dat de aftrek voor passiviteit bovenop de aftrek voor bewegingshulp komt) aftrek van 0,5 punt voor iedere eenheid waarin sprake is van passiviteit. Voor gedeeltelijke passiviteit (bijvoorbeeld gedurende één van beide radomwentelingen) geldt een vaste uitvoeringsaftrek van 0,3 punt.

Naast de 0,5 punt aftrek voor iedere eenheid met bewegingshulp, geeft de uitvoeringsjury aftrek voor houdingsfouten en onjuiste techniek (zoals beschreven in de CoP 2023+). De totale uitvoeringsaftrek, inclusief eventuele aftrek voor bewegingshulp en passiviteit, kan echter nooit meer bedragen dan 1,0 punt per eenheid.

NB: Het 2x turnen van hetzelfde onderdeel, waarvan 1x met bewegingshulp en 1x zonder bewegingshulp, geldt als herhaling zoals bedoeld in de COP 2023+, wat o.a. betekent dat slechts een van beide onderdelen wordt erkend.

4.4 ROL-specifieke aftrekken door de uitvoeringsjury

Aanvullend op de uitvoeringsaftrek als beschreven in deel I en deel III van de COP2023+, kan op niveau 3 t/m 6 van het ROL de volgende aftrekken worden gegeven:

	-0,1	-0,3	-0,5	-1,0
Bewegingshulp			X	
De gymnast laat zich (gedeeltelijk of grotendeels) passief meevoeren tijdens bewegingshulp, zonder merkbare invloed op de radloop		X	X	

5. T-onderdelen in spiralen

Bij spiralen worden alle onderdelen als minimaal een A-onderdeel gewaardeerd, dus ook als deze met de op het betreffende niveau toegestane bewegingshulp worden geturnd.

Ten opzichte van de gehaltecatalogus van het IRV zijn er voor de ROL twee onderdelen toegevoegd, waarbij de gymnast zich niet in, maar staand naast het rad bevindt, waarbij de gymnast het rad minimaal 6 radomwentelingen in kleine spiraal houdt. Deze onderdelen mogen alleen op **niveau 5 en 6** worden geturnd; op andere niveaus worden deze onderdelen niet erkend als onderdeel. Deze onderdelen hebben voor gehalte een waarde van 0,0 punten en zijn nader omschreven in een **aanvulling op de Gehaltecatalogus Spiralen (zie Bijlage 4b)**.

Om deze toegevoegde onderdelen te kunnen turnen, is op niveau 5 en 6 een stop toegestaan tussen de grote en de kleine spiraal. Hierbij komt eerst het rad op twee hoepels tot stilstand, waarna de gymnast uit het rad stapt en met hulp van de trainer de kleine spiraal inzet. Voor deze stop en voor de bewegingshulp bij het in beweging zetten van het rad wordt geen (uitvoerings)af trek gegeven.

IV.

Specifieke bepalingen voor sprong (SPR)

1. Gehalte

Het gehalte van een sprong op de niveaus 1 tot en met 6 wordt bepaald op basis van de door de IRV vastgestelde sprongtabel. Daarbij mag, in afwijking van de CoP 2023+, echter nooit een gehalte worden toegekend hoger dan het in de onderstaande tabel genoemde maximum.

Niveau	6	5	4	3	2	1
Max. gehalte	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	10,0

VOORBEELD

Stel: een gymnast op niveau 3 turnt een hurksalto (B3.0). Deze heeft volgens de sprongcatalogus een gehalte van 4,1 punten. Het maximumgehalte op niveau 3 is met 4.0 punten echter lager dan het geturnde gehalte. De sprongjury past in dat geval het maximumgehalte voor niveau 3 toe, dus 4,0 punten (in plaats 4,1 punten).

1.1 Gehalte van T-varianten

Bij het springen van T-varianten (zie hieronder) geldt daarbij, echter alleen op de niveaus waarop dit is toegestaan of gedoogd, dat deze hetzelfde gehalte hebben als de overeenkomstige sprong beschreven in de sprongtabel.

In de voorbeelden hieronder is een T toegevoegd aan de sprongcode, om aan te geven dat de sprong vanaf de kast wordt gesprongen:

- A1T: spreidzit voorwaarts vanuit stand op de kast (gehalte: 0.0 punten)
- A3T: doorhurken vanaf stand op de kast (gehalte: 1.0 punt)
- B1T: aanbücken vanaf de kast + streksprong voorwaarts (gehalte: 1.0 punt)

2. T-varianten van sprongen

2.1 Definitie van de T-variant van een sprong

Een T-variant van een sprong is een variant van een in de sprongcatalogus opgenomen sprong, waarbij de gymnast eerst een aanloop turnt en na een korte steunfase op het rad eindigt in sluitstand (eenheid 1). Daarna neemt de gymnast een standpositie in op de kast en turnt na een (tweebenige) afzet verder een sprong zoals beschreven in de sprongcatalogus. Deze afzet vanaf de kast komt dus in plaats van de (tweebenige) afzet vanuit de aanloop.

Bij T-varianten wordt, in tegenstelling tot de 'normale' varianten van de sprong, de aanloop ook gejureerd. In tegenstelling tot de sprong zelf, wordt deze aanloop echter slechts één keer uitgevoerd en beoordeeld. Indien de gymnast als tweede sprong ook een T-variant turnt, wordt de tweede sprong dus direct geturnd vanaf sluitstand op de kast.

NB: De vorige versie van de ROL kende een aantal T-sprongen: sprongen vanaf een brug gelijk en sprongen over het rad vanaf de kast. In de ROL 2023+ bestaan er geen aparte T-sprongen meer, alleen nog T-varianten met afzet vanaf de kast. De sprongen vanaf de brug gelijk, zoals beschreven in de vorige versie, worden niet meer erkend als sprong in de ROL 2023+

2.2 Niveaus waarop T-varianten zijn toegestaan of gedoogd

Het turnen van een T-variant is toegestaan op niveau 5 en 6 en wordt gedoogd op niveau 4. Met 'gedoogd' wordt hier bedoeld dat een T-variant op niveau 4 weliswaar wordt erkend als sprong, maar dat er daarbij een neutrale aftrek wordt gegeven van 1,0 punt door de hoofdjury.

Op niveau 1 t/m 3 zijn T-varianten niet toegestaan. Indien er toch een T-variant wordt gesprongen, is deze ongeldig en krijgt de sprong 0,0 punten als eindcijfer toegekend.

3. Springen over een kleiner rad

Naast de T-varianten is **het op niveau 5 en 6** toegestaan om, als alternatief in de didactische opbouw, te springen over een te klein rad. Op deze niveaus vervalt de neutrale aftrek van 1,0 punt voor springen over een te klein rad.

4. Bewegingshulp

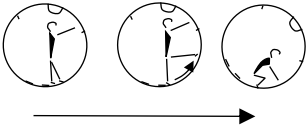
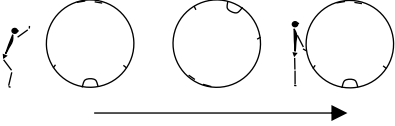
Op **niveau 4 tot en met 6** wordt het doortrekken van het rad voordat de gymnast het hoogste punt heeft bereikt, gezien als bewegingshulp. In afwijking van de CoP 2023+ maakt het geven van bewegingshulp op deze niveaus de sprong niet ongeldig, maar wordt hierbij een aftrek gegeven van 1.0 punt voor uitvoering.

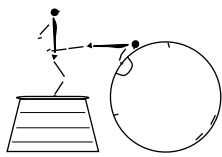
NB: Dit geldt ook voor het geven van bewegingshulp in de aanzweeffase van T-varianten.

5. Voorgeschreven uitvoeringswijze van T-varianten

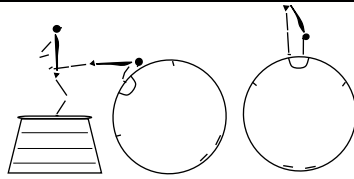
In principe mag op **niveau 4 t/m 6** iedere sprong uit de sprongcatalogus ook als T-variant worden gesprongen, mits deze vanuit een steunaanzweef of met aanbücken wordt geturnd.

In de onderstaande tabel is de voorgeschreven techniek van de T-varianten nader omschreven. Afwijkingen van de voorgeschreven techniek leiden tot aftrek voor **uitvoering**, zoals beschreven in paragraaf 4.

Omschrijving van de techniek van T-varianten (alleen fase 1 en 2)
<p>Eenheid 1: Het rad in beweging zetten, aanlopen</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 wacht de gymnast in gesloten voetenstand.</p> <p>Daarna volgt een versnellende aanloop van maximaal 2 ½ radomwentelingen, die eindigt met een afzet van de vloer met twee voeten tegelijkertijd. De handen pakken het rad daarbij ongeveer tegelijkertijd op heuphoogte, waarna een korte (min. 0,5 seconde) steunfase wordt bereikt. De schouders bevinden zich daarbij voor de voeten.</p> <p>De aanloop eindigt met een sluitsprong tot gesloten voetenstand.</p>

Eenheid 2: Afzet, aanzweeffase


steunaanzweef



aanbücken

De aanzweeffase begint vanuit sluitstand, waarna de gymnast vrijwel gelijktijdig het rad vastpakt en zich met beide voeten gelijktijdig afzet van de kast. Daarna volgt één van de aanzweefftechnieken als beschreven in de COP2023+: hetzij een steunaanzweef, hetzij aanbücken (de andere varianten beschreven in de COP2023 zijn hier niet van toepassing).

Zie de COP2023+ voor beschrijvingen van de voorgeschreven techniek tijdens de aanzweeffase.

6. Jurering van T-varianten

6.1 ROL-specifieke neutrale aftrek door de hoofdjury

Op **niveau 5 en 6** vervalt de neutrale aftrek van 1,0 punt bij het springen over een te klein rad. Op **niveau 4** wordt het springen van T-sprongen gedoogd, maar wordt daarbij wel een neutrale aftrek gegeven van 1,0 punt.

De hoofdjury kan dus, deels aanvullend op en deels in afwijking van de CoP 2023+, op **niveau 4 t/m 6** de volgende neutrale aftrek toepassen:

	-0,1	-0,3	-0,5	-1,0
Springen van een T-variant op niveau 4				X
Gymnast gebruikt een rad dat te klein is (op niveau 5 en 6 : alleen bij het springen van een T-sprong)				X

NB: Indien op **niveau 3 of hoger** een T-variant wordt gesprongen, is de sprong ongeldig (eindcijfer 0,0).

6.2 ROL-specifieke aftrekken door de uitvoeringsjury bij sprong

6.2.1 Eenheid 1: Het rad in beweging zetten, aanlopen

In afwijking van de CoP 2023+ wordt bij het turnen van een T-variant de aanloop (eenheid 1) ook gejureerd. Daarbij wordt de volgende aftrek toegepast bij uitvoering:

Eenheid 1: fase van rad in beweging zetten en aanlopen

	-0,1	-0,3	-0,5	-1,0
Op incorrecte wijze in beweging zetten van het rad (zie de omschrijving in paragraaf 5)				X
Niet stilstaan in gesloten voetenstand		X		
Onjuiste armhouding	X	X		
Aanloop is niet versnellend		X		
Zichtbaar afremmen voor het rad		X		
Eenbenige afzet vanaf de vloer			X	
Handen raken het rad net boven heuphoogte/rond schouderhoogte		X	X	
Ontbrekende steunfase na de afzet van de grond			X	
Ellenbogen raken het rad in de afsluitende steunfase				X
Turner raakt het rad geheel niet aan				X

NB1: als bij het in beweging zetten van het rad de gymnast het rad met de armen over zich heen trekt, moeten de armen gestrekt blijven. Zo niet, volgt aftrek voor incorrecte armhouding, conform de CoP 2023+.

6.2.2 Eenheid 2: afzet en aanzweeffase

Op **niveau 4 t/m 6** maakt (in tegenstelling tot niveau 1 t/m 3) bewegingshulp voordat de gymnast het rad heeft verlaten de sprong niet ongeldig, maar leidt dit tot een aftrek van 1,0 punt voor uitvoering:

Eenheid 2: afzet en aanzweeffase

	-0,1	-0,3	-0,5	-1,0
De trainer raakt de gymnast of het rad aan voordat de gymnast het rad heeft verlaten (alleen niveaus 4 tot en met 6)				X

NB: Bij de beoordeling van T-varianten moet de aanzweeffase aan dezelfde eisen voldoen als beschreven in de CoP 2023+, en worden dus ook dezelfde aftrekken toegepast. De afzet van de kast moet dus met twee voeten tegelijkertijd zijn, net als bij een afzet van de vloer; bij afzet vanaf een voet is dus een aftrek van 0,5 punt van overeenkomstige toepassing.

6.3 Bepalen uitvoeringscijfer bij T-varianten van sprongen

Bij T-varianten wordt de aanloop los uitgevoerd van de sprong zelf. Voor het bepalen van het uitvoeringscijfer wordt voor beide sprongen de aftrek voor eenheid 1 opgeteld bij de gegeven aftrek voor de eenheden 2, 3, en 4 van de betreffende sprong. Indien de gymnast als tweede sprong ook kiest voor een T-variant, wordt de

af trek voor de (eenmalig getoonde) eenheid 1 voor beide sprongen opgeteld bij de
af trek voor eenheden 2, 3 en 4.