

RAYON TURN SYSTEEM

RINGENZWAAIEN

DAMES KEUZE

INHOUD

1. Inleiding
2. Aanpak
3. Beoordelingssysteem
4. Samenstellingseisen en toestelspecifieke aftrekken
5. Oefenstof

1. Inleiding

Omdat de landelijke Productgroep Turnen Dames Ringzwaaien niet langer deel laat uitmaken van het NTS, heeft de Rayoncommissie besloten het systeem als onderdeel van het Rayon Turn Systeem (RTS) voort te zetten. Het RTS ringzwaaien wordt gebruikt op de ringzwaaiendag en op de finale ringzwaaien tijdens de TUCO.

2. Aanpak

De oefenstof is in principe gelijk aan die van het vorig. De beoordeling kan op dezelfde wijze geschieden als bij de andere turntoestellen van de dames volgens het NTS geschiedt. In principe zijn de jurybepalingen van het NTS-reglement van kracht. Daar waar hierop uitzonderingen zijn of soms gewoon als toelichting zijn in dit stuk jurybepalingen opgenomen.

3. Beoordelingssysteem

Er wordt gewerkt met 2 scores die om het eindtotaal te bepalen worden opgeteld. De D-score voor inhoud (WE en SE) en de E-score voor uitvoering (maximaal 10,0 punten). De D-score wordt bepaald door de som van de waarden van de vereiste elementen en de samenstellingseisen (SE). Hierbij dient altijd de afsprong te worden geteld. De vereiste waarde-elementen (WE) staan in onderstaande tabel.

TA- en A-elementen zijn 0,1 punt waard, B-elementen 0,2 punten en C-elementen 0,3 punten.

Het is van belang er zich ervan bewust te zijn dat het niveau van de oefening eigenlijk voor een belangrijk deel wordt bepaald via de samenstellingseisen.

Overzichtstabel RTS Ringzwaaien Dames keuze

RTS niveau	aantal WE	VW	WE / SE maximaal met
8	6	n.v.t.	A
7	7	n.v.t.	B
6	7	n.v.t.	B
5	7	n.v.t.	B
4	8	n.v.t.	C
3	8	n.v.t.	C

Verbindingswaarde is niet van toepassing bij ringzwaaien.

Bij niveau RTS 3 en RTS 4 tellen TA-elementen niet meer voor de D-score.

4. Samenstellingseisen en toestelspecifieke aftrekken

De samenstellingseisen voor alle RTS-niveaus keuze oefenstof staan in de hierna volgende tabel aangegeven.

Elke samenstellingseis heeft een waarde van 0,5 punten voor de D-score. Met het uitvoeren van één element kan aan verschillende samenstellingseisen tegelijk worden voldaan.

Omschrijving	RTS niveau					
	8	7	6	5	4	3
minimaal één vorm tot vouwhang in de voorzwaai	x					
minimaal één vorm van zwaai in vouwhang met opsteken	x	x				
minimaal één vorm met een ½ draai om de lengteas	x	x	x			
minimaal één vorm vanuit vouwhang in de achterzwaai	x	x	x			
minimaal één vorm tot vouwhang in de achterzwaai		x	x	x		
minimaal één hele draai om de breedteas in de achterzwaai			x	x	x	x
minimaal één vorm uit strekhangzwaai tot vouwhang in de achterzwaai				x	x	x
minimaal één hele draai om de breedteas in de voorzwaai				x	x	x
minimaal één element tot steun					x	
minimaal twee verschillende elementen tot steun						x
afsprong minimaal TA	x	x				
afsprong minimaal A			x	x		
afsprong minimaal B					x	x

De toestelspecifieke aftrekken voor ringzwaaien staan aangegeven in onderstaande tabel. Alle fouten worden per keer gerekend.

fouten	0,1	0,3	0,5
geopende benen in de zwaaien en draaien	+	+	+
niet in het ritme van de zwaai turnen		+	
verkeerde zwaaietechniek		+	
afwijkingen van de rechte zwaailijn		+	+
voorzwaai of achterzwaai in strekhang zonder een element		+	
aanraken van de touwen met enig ledemaat	+	+	
het steunen tegen de touwen waar niet bedoeld		+	+
zwaai-elementen op kracht geturnd		+	+
niet stabiele steun, wegzakken, poging tot herstel		+	+

Het geven van een opzet zowel aan het begin als na een mislukking is geen hulpverlening. Ook na een onderbreking mag opnieuw een opzet worden gegeven. Het geven van een signaal bij de disloque en de afsprong is geen hulpverlening door woord of gebaar.

Het vangen van de afsprong is verplicht. Niet vangen geeft aftrek van 1,0 punt van de E-score. Het vangen mag echter geen hulpverlening zijn.

Bij het vangen en hulpverlening is de plaats van de vanger vrij. Bij zowel de afsprong als de eventueel daaraan voorafgaande disloque dient een vanger te staan.

5. Oefenstof Ringzwaaien

TA-elementen ringen
voorzwaai en achterzwaai (alleen voor niveau 8)
vanuit strekhangzwaai voor vouwhang
vouwhangzwaai met opsteken in voor- en/of achterzwaai
vanuit vouwhang voor uitzwaaien
vanuit vouwhang voor uitzwaaien met een ½ draai in
voorzwaai met een ½ draai om de lengteas
in de voorzwaai een ½ draai terug (vanuit ½ draai in)
voorzwaai met ½ draai in en neerspringen

A-elementen ringen
in de voorzwaai via omgekeerde hang tot vouwhang
disloque
vanuit strekhangzwaai komen tot vouwhang in de achterzwaai
disloque tot vouwhang in de achterzwaai (met gebogen armen)
inloque
uit streksteun wegzetten tot strekhangzwaai
uit streksteun komen tot vouwhang
in de voorzwaai stut af
in de voorzwaai salto achterover gehurkt of gehoekt

B-elementen ringen
rol voorover in de voorzwaai
rol voorover in de achterzwaai
uit strekhangzwaai voor 1½ rol achterover gehurkt tot vouwhang
disloque tot vouwhang in de voorzwaai
vooropzet tot streksteun
achteropzet tot streksteun
in de voorzwaai salto achterover gestrekt
in de voorzwaai salto achterover gestrekt met ½ draai
in de achterzwaai salto voorover gehurkt of gehoekt

C-elementen ringen
uit strekhangzwaai voor 1½ rol achterover gehoekt tot vouwhang
kip tot streksteun in de voorzwaai
kip tot streksteun in de achterzwaai
stut tot streksteun in de voorzwaai
stut tot streksteun in de achterzwaai
in de voorzwaai salto achterover gestrekt 1/1 draai
in de voorzwaai dubbele salto achterover gehurkt of gehoekt