



CATALOG OF DIFFICULTIES [4.2.1]

Vorwort und Anmerkungen

Der Schwierigkeitskatalog 2021 für Cyr Wheel ist eine überarbeitete Version des Schwierigkeitskataloges 2019, der von Éric Deschênes (IRV), Philipp Remy (DTB), und Maria Sollohub (IRV) vorbereitet wurde. Bei Fragen von Interpretationen gilt die englische Version.

Ursprünglich basiert der IRV Schwierigkeitskatalog auf der von Éric Deschênes (Kanada) erstellten „Move List“ zur WM 2013 in Chicago, USA. Die Wertungsbestimmungen 2013 wurden erstellt von André St-Jean (Kanada) & Éric Deschênes (Kanada). Im November 2013 erhielt der IRV die Erlaubnis von Daniel Cyr, den Namen „Cyr Wheel“ zu benutzen.

IRV Schwierigkeitskatalog 2015: Veröffentlicht im Februar 2015

IRV Schwierigkeitskatalog 2016: Veröffentlicht im Februar 2016 (Deutsche Übersetzung von Stefanie Jochem, DTB)

IRV Schwierigkeitskatalog 2018: Veröffentlicht im Februar 2018 (Deutsche Übersetzung von Philipp Remy, DTB)

IRV Schwierigkeitskatalog 2019: Veröffentlicht im Oktober 2019 (Deutsche Übersetzung von Philipp Remy, DTB)

IRV Schwierigkeitskatalog 2021: Aufdatiert und veröffentlicht im Juli und Oktober 2021, letzte Redigierungen Januar 2022

Grosse Spirale [BS]:

- Eine Übung in feststehender Position in der Spirale (z.B.: BS-D 1a, einarmig) muss 2 Radumdrehungen hintereinander gezeigt werden, um als SW-Teil anerkannt zu werden
- Eine Übung mit variierender Position in der Spirale (z.B.: BS-C 2, ganze Körperdrehung gesprungen mit der Drehrichtung des Rades) muss zweimal direkt hintereinander gezeigt werden, um als SW-Teil anerkannt zu werden
- Jede Übung muss mit Stand im Rad und aus der Bewegung heraus begonnen und beendet werden, wobei die Referenzposition sich durch eine neutrale Stellung der Wirbelsäule bestimmt, und geplante Bewegungen in den Ellbogen, Hüften und Knien erlaubt sind. Ausnahme: Rolle rw. im Rad (BS-D 6), Turner darf beim Einleiten des Teils den Boden mit den Füßen berühren.

Elementnummer	Strukturgruppe	Schwierigkeit	Beschreibung
BS-B 0a	große Spirale	0.2	Normaler Fußposition
BS-B 0b	große Spirale	0.2	Stand im Querverhalten
BS-B 1a	große Spirale	0.2	Mit geschlossenen Füßen
BS-B 1b	große Spirale	0.2	Mit einem Bein
BS-B 1c	große Spirale	0.2	Mit gekreuzten Beinen
BS-B 1d	große Spirale	0.2	In Spindelstellung
BS-B 2	große Spirale	0.2	Geradeaus rollen (zwei Radumdrehungen)
BS-B 3	große Spirale	0.2	Stand im Querverhalten, Hände und Füße befinden sich in einer Hälfte des Rades
BS-B 4	große Spirale	0.2	Stand im Querverhalten, Hände und ein Fuß befinden sich in einer Hälfte des Rades
BS-B 5	große Spirale	0.2	Richtungswechsel (es müssen zwei Richtungswechsel gezeigt werden); ENTWEDER 1 RiWe, 1 RU, 1 RiWe, 1 RU ODER 2 RiWe, 1 RU
BS-B 7	große Spirale	0.2	Mit Half Turn (halber Körperdrehung gegen die Drehrichtung des Rades) (zweimal zeigen)
BS-B 8	große Spirale	0.2	Mit Half Twist (halber Körperdrehung mit der Drehrichtung des Rades) (zweimal zeigen)
BS-C 1	große Spirale	0.3	Mit Full Twist (ganzer Körperdrehung mit der Drehrichtung des Rades) (muss 2 mal hintereinander gezeigt werden)
BS-C 2	große Spirale	0.3	Gesprungener Full Twist (ganze Körperdrehung gesprungen mit der Drehrichtung des Rades) (muss 2 mal hintereinander gezeigt werden)
BS-C 3	große Spirale	0.3	"Surfer"; das Rad dreht sich, während der Turner Wechsel turnt, jeweils mindestens 90° pro RiWe (2 RiWe müssen gezeigt werden)
BS-C 4a	große Spirale	0.3	Im Spagat, ein Fuß unten, ein Fuß oben am Rad
BS-C 4b	große Spirale	0.3	Im Spagat oder Seitspagat
BS-C 5	große Spirale	0.3	Freier (ohne Hände) Richtungswechsel (es müssen zwei Richtungswechsel gezeigt werden; ENTWEDER 1 RiWe, 1 RU, 1 RiWe, 1 RU ODER 2 ReWe, 1 RU)
BS-C 7	große Spirale	0.3	Richtungswechsel mit einem Bein (es müssen zwei Richtungswechsel gezeigt werden; ENTWEDER 1 RiWe, 1 RU, 1 RiWe, 1 RU ODER 2 RiWe, 1 RU)
BS-C 8	große Spirale	0.3	Brücke rückgeneigt mit normaler Fußposition
BS-C 9	große Spirale	0.3	Spirale rückgeneigt mit Richtungswechsel in die Spirale rückgeneigt
BS-D 1a	große Spirale	0.4	Einarmig
BS-D 1b	große Spirale	0.4	Spindelstellung einarmig

Elementnummer	Strukturgruppe	Schwierigkeit	Beschreibung
BS-D 2	große Spirale	0.4	Brücke rückgeneigt mit geschlossenen Füßen (Spannbeuge)
BS-D 3	große Spirale	0.4	Brücke rückgeneigt, einbeinig
BS-D 4	große Spirale	0.4	Gesprungener Full Twist (ganze Körperdrehung gesprungen mit der Drehrichtung des Rades), einarmig (zweimal hintereinander)
BS-D 6	große Spirale	0.4	Rolle rückwärts im CW liegend, Landung auf den Reifen, in die grosse Spirale. Bei der Einleitung der Übung dürfen die Füße den Boden berühren. (In der technischen Routine nur als erstes Element erlaubt)
BS-D 7	große Spirale	0.4	Alle Übungen mit einem dezentralen Element in der großen Spirale, z.B. Hockhang oder Seitgrätschinkelhang, müssen in der Spirale begonnen und in einer beliebigen Position in der Spirale beendet werden
BS-D 8	große Spirale	0.4	Einarmig im Spagat (Beinlinie horizontal)
BS-D 9	große Spirale	0.4	Rückgeneigt im Spagat oder Seitspagat
BS-E 1	große Spirale	0.5	Brücke rückgeneigt einarmig
BS-E 2	große Spirale	0.5	Teil mit fortwährendem dezentralen Element in der großen Spirale, z.B. Hockhang mind. zwei Radumdrehungen, müssen in der großen Spirale begonnen und in einer beliebigen Position in der großen Spirale beendet werden
BS-E 3	große Spirale	0.5	Rolle rückwärts im Rad liegend unmittelbar nach einer Übung im Rad (z.B. große Spirale, Wechsel) geturnt werden und anschließend mit Landung im Rad (in der Spirale) weitergeturnt werden
BS-E 4	große Spirale	0.5	Aufschwung am Rad. Die Übung muss unmittelbar nach einer Übung im Rad geturnt werden und anschliessend mit Landung im Rad weitergeturnt werden.
BS-E 5	große Spirale	0.5	Im Richtungswechsel auf die andere Seite des Rades springen
BS-E 6	große Spirale	0.5	Gesprungener Handstand vorwärts im Querverhalten (Absprung und Landung mit beliebiger Beinkombination)
BS-E 7	große Spirale	0.5	Richtungswechsel auf den Händen (freie Füße, Landung auf dem Reifen) (Muss nur einmal gezeigt werden)

Kleine Spirale [CS]:

- Elemente der kleinen Spirale (einschließlich des Freien Standes auf dem Rad und dem Seitgrätschinkelhang) müssen für 3-5 Radumdrehungen gezeigt werden, um als SW-Teil anerkannt zu werden.
- Alle Elemente müssen im Stand im rotierenden Rad begonnen und beendet werden, wobei die Referenzposition sich durch eine neutrale Stellung der Wirbelsäule bestimmt, und geplante Bewegungen in den Ellbogen, Hüften und Knien erlaubt sind.

WICHTIG: KEINE Aufwertung der Schwierigkeit für eine kleine Spirale, die in einem kleineren Winkel als 20° geturnt wird

Elementnummer	Strukturgruppe	Schwierigkeit	Beschreibung
CS-B 0a	kleine Spirale	0.2	Mit normaler Fußposition
CS-B 0b	kleine Spirale	0.2	Im Querverhalten
CS-B 1a	kleine Spirale	0.2	Mit geschlossenen Füßen
CS-B 1b	kleine Spirale	0.2	Mit einem Bein
CS-B 1c	kleine Spirale	0.2	Mit gekreuzten Beinen
CS-C 1	kleine Spirale	0.3	Ein Bein macht kreisende Bewegungen um das Rad zu beschleunigen (rasender Roland)
CS-C 2	kleine Spirale	0.3	In Spindelstellung (Füße mindestens 30 cm auseinander)
CS-C 3	kleine Spirale	0.3	Der führende Arm berührt den Boden
CS-C 4	kleine Spirale	0.3	Mit gekreuzten Armen (Schulterbreite auseinander)
CS-C 5	kleine Spirale	0.3	Kleine Spirale nur auf dem Reifen stehend (das Cyr ist entweder vor oder hinter dem Turner), mit Hilfe durch Drücken der Hände, muss nur einmal gezeigt werden.
CS-D 10	kleine Spirale	0.4	Im Seitgrätschinkelstand
CS-D 1a	kleine Spirale	0.4	Einarmig
CS-D 1b	kleine Spirale	0.4	Spindelstellung einarmig (Füße mindestens 30 cm auseinander)
CS-D 2	kleine Spirale	0.4	Rückgeneigte Brücke
CS-D 3	kleine Spirale	0.4	Rückgeneigte Brücke, einbeinig
CS-D 4	kleine Spirale	0.4	Rückgeneigt sitzend
CS-D 5a	kleine Spirale	0.4	Spagat (voraufgespreizt)
CS-D 5b	kleine Spirale	0.4	Im Seitspagat
CS-D 6	kleine Spirale	0.4	Coin spin mit einem Bein, das andere Bein wird hinter dem Körper, weniger als 50 cm vom Kopf entfernt, gehalten (Scorpion)
CS-D 8	kleine Spirale	0.4	Kleine Spirale nur auf dem Reifen stehend (das Cyr ist entweder vor oder hinter dem Turner), ohne Hände, muss nur einmal gezeigt werden und es muss auf ein Element folgen, welches freihändig endet z.B. Ollie auf der gegenüberliegenden Seite
CS-D 9	kleine Spirale	0.4	Kleine Spirale nur auf dem Reifen stehend (das Cyr ist entweder vor oder hinter dem Turner), mit halber Körperdrehung (half twist) mit Hilfe durch das Drücken der Hände, muss nur einmal gezeigt werden.
CS-E 1	kleine Spirale	0.5	Rückgeneigte Brücke einarmig
CS-E 2	kleine Spirale	0.5	Kleine Spirale rückgeneigt, ein Bein macht kreisende Bewegungen, die Geschwindigkeit des Rades nimmt zu

Elementnummer	Strukturgruppe	Schwierigkeit	Beschreibung
CS-E 3	kleine Spirale	0.5	Kleine Spirale nur auf dem Reifen stehend mit halber Körperdrehung (half twist) ohne Hände (das Cyr ist entweder vor oder hinter dem Turner), muss nur einmal gezeigt werden und es muss auf ein Element folgen, welches freihändig endet z.B. Ollie auf der gegenüberliegenden Seite.
CS-E 4	kleine Spirale	0.5	Im Seitgrätschinkelstand, einarmig
CS-E 5	kleine Spirale	0.5	Rückgeneigt im spagat (Seit- oder Querverhalten, Beinlinie horizontal)
CS-E 6	kleine Spirale	0.5	Im Spagat mit einer Hand auf vorderen Knöchel (nur eine Hand berührt den Reifen)

Elementverbindungen

- Elementverbindungen sind Kombinationen aus zwei Schwierigkeitsteilen, welche direkt hintereinander gezeigt werden ohne dass eine zusätzliche Radumdrehung geturnt wird (zwei Mal in Folge)
- **Ein Schwierigkeitsteil kann nur einmal gezeigt werden**, entweder als Teil einer Elementverbindung ODER als Basiselement (**Schwierigkeit wird nur einmal gezählt**).

WICHTIG: Es ist **nicht erlaubt, A- und B-Teile mit C-, D- oder E-Teilen zu kombinieren**. Es dürfen **entweder** A- und B-Teile **oder** C-, D- und E-Teile miteinander kombiniert werden.

- Der Schwierigkeitswert einer Elementverbindung, welche aus zwei Teilen verschiedener Schwierigkeitswerte besteht, entspricht immer dem höheren der beiden Werte
- Ein Turner zeigt eine Elementverbindung mit einer Kombination aus C- und D-Teil: Folgende Möglichkeiten können gezeigt werden: D – C – D – C oder C – D – C – D (direkt hintereinander gezeigt)
- Im Beispiel oben beträgt die Schwierigkeit D
- Es ist ebenso möglich eine Kombination aus A- und B-Teilen zu zeigen, deren Schwierigkeit B beträgt
- Die Schwierigkeit bei Kombinationen aus Teilen derselben Schwierigkeit errechnen sich wie folgt:

A1-A2-A1-A2 = A (direkt hintereinander gezeigt)

B1-B2-B1-B2 = B (direkt hintereinander gezeigt)

C1-C2-C1-C2 = D (direkt hintereinander gezeigt)

D1-D2-D1-D2 = E (direkt hintereinander gezeigt)

- **NEU:**

Elementkombinationen können nun auch mit Elementen der großen Spirale aufgebaut werden. Hierfür stehen ausschließlich Elemente mit einer D oder höheren Schwierigkeit zur Verfügung, auch wenn zwei Elemente der großen Spirale untereinander kombiniert werden.

Bei einer Kombination eines Elements der großen Spirale mit einem Element aus einer anderen Kategorie muss auch die bereits gültige Regel eingehalten werden, dass D oder E Elemente nur mit C, D oder E Elementen kombiniert werden können.

- **Achtung:** Momentan gibt es keine Schwierigkeitsklasse für eine Kombination aus zwei E Elementen. Diese werden also mit einer E Schwierigkeit angerechnet.
- Eine Elementkombination kann zwei Aufbaukategorien abdecken (sofern zwei verschiedene Kategorien erfolgreich gezeigt werden)
- **WICHTIG:** Unterschied zwischen Elementverbindungen und Kombinationen von Turns/Twists, bei welchen zwei verschiedene Turns/Twists direkt hintereinander gezeigt werden.
- Einige Beispiele von Elementverbindungen sind unten aufgelistet:

C-C-C-C=D Full turn/Flower Picker abwechselnd, **zweimal nacheinander**

D-C-D-C=D Abwechselnd: Kleine Spirale rw. / Kleine Spirale vw. mit Beinkreisen (führend oder folgend), zwei Mal hintereinander

C-C-C-C=D Überschlag vorwärts und rückwärts, müssen direkt hintereinander erfolgen, **zweimal nacheinander**

C-D-C-D=D Abwechselnd: Turns/kleine Spirale einarmig, **zweimal nacheinander**

C-C-C-C=D Kleine Spirale nur auf dem Reifen stehend - das Cyr ist abwechselnd vor und hinter dem Turner, **zweimal nacheinander**

D-D-D-D=E Kleine Spirale nur auf dem Reifen stehend - das Cyr ist abwechselnd vor und hinter dem Turner - mit half twist, **zweimal nacheinander**

Elementnummer	Strukturgruppe	Schwierigkeit	Beschreibung
---------------	----------------	---------------	--------------

Spin [Spin]:

- Der Turner befindet sich normalerweise in Kopfbodenstellung im CW, wobei die Referenzposition sich durch eine neutrale Stellung der Wirbelsäule bestimmt, und geplante Bewegungen in den Ellbogen, Hüften und Knien erlaubt sind.
- Das CW macht schnelle kreiselnde Bewegungen auf einem Punkt, ohne dass der Aktive das Rad in die Bewegung eines Basic Step zieht.
- Übungen in Spin (abhängig von der Übung) müssen entweder zweimal in Folge (im Falle einer dynamischen Bewegung, z.B. dem Monkey) oder für mindestens zwei komplette Umdrehungen gezeigt werden (im Falle einer feststehenden Position), um die Schwierigkeit anerkannt zu bekommen. (z. B. Ein Sprung in den Stütz muss für mindestens zwei komplette Rotationen gehalten werden.)
- Abhängig von der Übung sind 1-2 zusätzliche Basic Steps zwischen zwei Elementen erlaubt (siehe Schwierigkeitsliste).
- Jede Übung muss mit Stand (auf einem oder zwei Füßen) im Rad und aus der Bewegung heraus begonnen und beendet werden.

Elementnummer	Strukturgruppe	Schwierigkeit	Beschreibung
Spin-A 1	Spin	0.1	Mit normaler Fußposition (und/oder Handposition)
Spin-A 2a	Spin	0.1	Mit geschlossenen Füßen oder Händen
Spin-A 2b	Spin	0.1	Mit gekreuzten Beinen
Spin-A 3	Spin	0.1	Mit weiter Fußstellung (und/oder Handposition)
Spin-A 4	Spin	0.1	Mit Körperhaltung in Profil (Querverhalten im Rad)
Spin-A 5	Spin	0.1	Mit Handhaltung im Ristgriff, Kammgriff, Ellgriff oder Zwiegriff, mit gekreuzten Armen
Spin-A 6	Spin	0.1	Mit einem Arm (mit führendem oder folgenden Arm)
Spin-A 7	Spin	0.1	Mit einem Bein vorne oder hinten (braucht nicht gestreckt zu sein)
Spin-B 10	Spin	0.2	Im Spagat (ein Fuß unten, ein Fuß oben am Rad)
Spin-B 11	Spin	0.2	Ohne Hände, mit dem Kopf oben an das Rad gelehnt
Spin-B 3	Spin	0.2	In Arabesque (wobei das freie Bein in der vorderen Hälfte der Drehung mindestens parallel zum Boden gehalten wird)
Spin-B 4	Spin	0.2	Kleiner Sprung (beliebige Körper-, Beinposition), Landung auf dem Rad
Spin-B 5a	Spin	0.2	In Spindelstellung (Füße mindestens 30 cm auseinander)
Spin-B 5b	Spin	0.2	In Spindelstellung einarmig (Füße mindestens 30 cm auseinander)
Spin-B 6	Spin	0.2	An den Armen hängend, mit angehockten Beinen
Spin-B 8	Spin	0.2	Mit gestrecktem Körper hängend ohne Aufstellen der Füße
Spin-B 9	Spin	0.2	Im Seitspagat
Spin-C 1	Spin	0.3	Sprung in den Stütz mit Körperstreckung, mit Landung auf dem Boden
Spin-C 2	Spin	0.3	Spagat im Querverhalten einarmig
Spin-C 3	Spin	0.3	Mit gestrecktem Körper hängend in einer Hälfte des Rades
Spin-C 6	Spin	0.3	In den Armbeugen hängend (alle Körperpositionen)
Spin-D 1	Spin	0.4	In einer Armbeuge hängend (alle Körperpositionen)
Spin-D 4	Spin	0.4	Sprung in den Stütz mit Körperstreckung, mit Landung auf dem Rad
Spin-D 5	Spin	0.4	In Kopfuntenstellung auf den Händen
Spin-E 1	Spin	0.5	An einem Arm hängend (alle Körperpositionen)

Elementnummer	Strukturgruppe	Schwierigkeit	Beschreibung
Spin-E 2	Spin	0.5	Sprung in den Stütz, mindestens ein Knie ragt über das Rad hinaus, mit Landung auf dem Rad
Spin-E 3	Spin	0.5	Freihändig
Spin-E 5	Spin	0.5	Spin in Kopfuntenstellung mit geschlossenen Füßen und fortwährenden überkreuzenden Schritten (mindestens 4)
Spin-E 6	Spin	0.5	Windshield Wiper Spin in Kopfuntenstellung mit freien Füßen (nur die Beine berühren den Reifen) die Beine starten in der spreizposition und werden einmal komplett geschlossen und danach wieder aufgespreizt. Alles innerhalb der 2 Radumdrehungen

Turns und Twists (im Spin oder basic step/waltz) [T]:

- Der Turner befindet sich in Kopfbogenstellung im CW, wobei die Referenzposition sich durch eine neutrale Stellung der Wirbelsäule bestimmt, und geplante Bewegungen in den Ellbogen, Hüften und Knien erlaubt sind.
- Das Rad bewegt sich wie bei einem Walzer oder wie im Spin.
- Turns: Das Rad dreht sich um den Turner, entgegengesetzte Rotationsrichtung.
- Twists: Der Turner dreht sich mit der Rotationsrichtung des Rades.
- Um anerkannt zu werden, müssen Turns und Twists **entweder zwei Mal in Folge** gezeigt werden **oder** als eine **Turn/Twist-Kombination** (z.B. Half Turn + Half Twist ohne Basic Step dazwischen) gezeigt werden.
- Werden Turns und Twists zwei Mal in Folge gezeigt, sind zwischen Half Turns/Twists 1 Basic Step erlaubt, zwischen Full Turn/Twist 2 Basic Steps.
- Wird eine Turn/Twist-Kombination gezeigt, die aus A+B oder B+C besteht, wird immer die höhere der beiden Schwierigkeiten gewertet (z.B. half twist [B] + full turn [C] = C)
- Im Falle einer Turn/Twist-Kombination aus A+A beträgt die Schwierigkeit A, im Falle einer Turn/Twist-Kombination aus B+B beträgt die Schwierigkeit B
- Im Falle einer Turn/Twist-Kombination aus C+C beträgt die Schwierigkeit D, im Falle einer Turn/Twist-Kombination aus D+D beträgt die Schwierigkeit E
- Eine Turn/Twist-Kombination muss nur einmal gezeigt werden, um anerkannt zu werden.
- Ein hängender Full Turn/Twist muss nur einmal gezeigt werden, um anerkannt zu werden.
- Alle Elemente müssen im Stand im rotierenden Rad begonnen und beendet werden.

Elementnummer	Strukturgruppe	Schwierigkeit	Beschreibung
T-B 1	Turns/Twist	0.2	Half Twist auf einem Fuss, führend oder folgend
T-B 2	Turns/Twist	0.2	Half Turn auf einem Fuss, führend oder folgend
T-B 3	Turns/Twist	0.2	Fortlaufende Half Turns/Twists
T-B 4	Turns/Twist	0.2	Half Twist/Turn unmittelbar nach einer Spindelstellung
T-B 5	Turns/Twist	0.2	Half Twist mit führendem Arm und führendem Fuß
T-C 2	Turns/Twist	0.3	Full Turn/Twist (ganze Körperdrehung)
T-C 3	Turns/Twist	0.3	Half Twist, während der folgende Arm am Rad entlang rutscht, die Übung endet mit offener Körperposition vor dem Rad
T-C 4	Turns/Twist	0.3	Fortlaufende Half Turns an einem Arm auf folgendem Bein
T-C 5	Turns/Twist	0.3	The Walk (Fortlaufende (gelaufene) Full Turns)
T-C 6	Turns/Twist	0.3	Full Twist aus der Spindelstellung in die Spindelstellung
T-C 7	Turns/Twist	0.3	Gesprungener Full Turn
T-C 8	Turns/Twist	0.3	Full Turn, an einem Arm hängend
T-C 9	Turns/Twist	0.3	Zwei Half Turns, hängend
T-D 1	Turns/Twist	0.4	Half Turn/Twist, freihändig
T-D 2	Turns/Twist	0.4	Hängender Full Turn/Twist + hängender Half Turn/Twist (Tausch der Arme notwendig; die Füße müssen aufgesetzt sein, bevor die zweite Hand das Rad berührt (braucht nur einmal gezeigt zu werden))
T-D 3a	Turns/Twist	0.4	Führendes Bein, folgender Arm Full Twist (braucht nur einmal gezeigt zu werden)
T-D 3b	Turns/Twist	0.4	Folgendes Bein, führender Arm Full Twist (braucht nur einmal gezeigt zu werden)
T-D 4	Turns/Twist	0.4	An einem Arm hängend, Full Turn aus dem Waltz/Spin hängend (muss nur einmal gezeigt werden)
T-D 5	Turns/Twist	0.4	An einem Arm hängend, Full Twist aus dem Waltz/Spin hängend (braucht nur einmal gezeigt zu werden)

Elementnummer	Strukturgruppe	Schwierigkeit	Beschreibung
T-D 5a	Turns/Twist	0.4	Half Twist hängend, aus dem Waltz/Spin hängend (braucht nur einmal gezeigt zu werden)
T-D 6	Turns/Twist	0.4	Drei Half Turns, hängend
T-E 1	Turns/Twist	0.5	Full Twist aus dem hängenden Waltz/Spin, an einem Arm hängend (braucht nur einmal gezeigt zu werden)
T-E 2	Turns/Twist	0.5	Vier (oder mehr) Half Turns, hängend

Basic steps oder waltz [W/WF]:

- der Turner befindet sich in der Regel in Kopfbinstellung im CW (CYR Wheel)
- das CW macht wiegende Bewegungen
- eine Übung im basic step/waltz muss 3-5 mal hintereinander gezeigt werden, um als SW-Teil anerkannt zu werden
- 1-3 zusätzliche basic steps/waltz sind im Technical Programme zwischen den unterschiedlichen Schwierigkeitselementen erlaubt. Im Free Programme gibt es keine solche Begrenzung für Übergänge.
- man unterscheidet leading (führend) und trailing (folgend) z.B. dreht sich das CW im Uhrzeigersinn, dann zieht die rechte Schulter nach hinten, die rechte Seite ist die führende Seite, die linke dementsprechend die folgende
- jede Übung muss mit Stand im Rad und aus der Bewegung heraus begonnen und beendet werden

Überschläge [FHS/BHS]:

- Überschläge (Handsprings) müssen 3-5 Mal hintereinander gezeigt werden, um als SW-Teil anerkannt zu werden, wobei die Referenzposition sich durch eine neutrale Stellung der Wirbelsäule bestimmt, und geplante Bewegungen in den Ellbogen, Hüften und Knien erlaubt sind.
- Jede Übung muss mit Stand im Rad und aus der Bewegung heraus begonnen und beendet werden.
- Folgende Hand (FHS) oder führende Hand (BHS) müssen den Boden berühren, um anerkannt zu werden.

Elementnummer	Strukturgruppe	Schwierigkeit	Beschreibung
BHS-C 1a	Überschlag rückwärts	0.3	Mit normaler Fußposition
BHS-C 1b	Überschlag rückwärts	0.3	Mit geschlossenen Füßen
BHS-C 2	Überschlag rückwärts	0.3	Seitlicher Stand mit geschlossenen Beinen (auf der folgenden Seite)
BHS-C 3	Überschlag rückwärts	0.3	Auf dem folgenden Bein stehend
BHS-C 4	Überschlag rückwärts	0.3	Mit Körperposition vor dem Rad
BHS-C 5	Überschlag rückwärts	0.3	Mit gekreuzten Beinen
BHS-D 1	Überschlag rückwärts	0.4	In Spindelstellung
BHS-D 2	Überschlag rückwärts	0.4	Auf dem führenden Bein stehend
BHS-D 3	Überschlag rückwärts	0.4	Mit Knöchelhaken, folgend ("trailing batman")
BHS-E 1	Überschlag rückwärts	0.5	Einarmig
BHS-E 2	Überschlag rückwärts	0.5	In der Spindelstellung, "off centre"
FHS-C 1	Überschlag vorwärts	0.3	Seitlicher Stand mit geschlossenen Beinen (auf der führenden Seite)
FHS-C 2	Überschlag vorwärts	0.3	Mit einer kickenden Beinbewegung, führendes oder folgendes Bein
FHS-C 3	Überschlag vorwärts	0.3	Mit Körperposition vor dem Rad
FHS-C 4	Überschlag vorwärts	0.3	In Spindelstellung

Elementnummer	Strukturgruppe	Schwierigkeit	Beschreibung
FHS-C 5	Überschlag vorwärts	0.3	Mit Knöchelhaken, führend ("leading batman")
FHS-C 6	Überschlag vorwärts	0.3	Mit normaler Fußposition (oder beide Füße in eine Richtung zeigend)
FHS-C 7	Überschlag vorwärts	0.3	Mit geschlossenen Füßen
FHS-C 8	Überschlag vorwärts	0.3	Mit gekreuzten Beinen
FHS-D 2	Überschlag vorwärts	0.4	In Spindelstellung ("off centre")
FHS-D 3	Überschlag vorwärts	0.4	Im Spagat
FHS-E 1	Überschlag vorwärts	0.5	Einarmig
FHS-E 2	Überschlag vorwärts	0.5	Ohne Aufstellen der Füße (Füße müssen das Rad verlassen haben, bevor der Turner eine 90 Grad Körperneigung erreicht, und müssen innerhalb der letzten 90 Grad - bevor der Turner wieder in Kopfbodenstellung ist - wieder aufgesetzt werden)
W-A 1	Walzer	0.1	Mit normaler Fußposition (und/oder Handposition)
W-A 2a	Walzer	0.1	Mit geschlossenen Füßen oder Händen
W-A 2b	Walzer	0.1	Mit gekreuzten Beinen
W-A 3	Walzer	0.1	Mit weiter Fußstellung (und/oder Handpositon)
W-A 4	Walzer	0.1	Mit Körperhaltung in Profil (Querverhalten im Rad, vorwärts der rückwärts)
W-A 5	Walzer	0.1	Mit Handhaltung im Ristgriff, Kammgriff, Ellgriff oder Zwiegriff
W-A 6	Walzer	0.1	Ein Bein ist nach hinten gestreckt (braucht nicht gerade zu sein)
W-A 7	Walzer	0.1	Ein Bein ist nach vorne gestreckt (braucht nicht gerade zu sein)
W-B 1a	Walzer	0.2	Mit gekreuzten Armen
W-B 1b	Walzer	0.2	In Spindelstellung (Füße mindestens 30 cm auseinander)
W-B 1c	Walzer	0.2	In Spindelstellung (Füße mindestens 30 cm auseinander) mit einem Arm
W-B 2	Walzer	0.2	Mit einem Arm
W-B 3	Walzer	0.2	In Arabesque (wobei das freie Bein die gesamte Zeit gestreckt ist und in der vorgeneigten Drehungshälfte mindestens parallel zum Boden gehalten wird)
W-B 4	Walzer	0.2	Ein Bein développé oder fouetté
W-B 5a	Walzer	0.2	Der führende Körperschwerpunkt wird verlagert, weniger als 90 Grad
W-B 5b	Walzer	0.2	Der folgende Körperschwerpunkt wird verlagert, weniger als 90 Grad
W-C 1a	Walzer	0.3	Der führende Körperschwerpunkt wird verlagert, mehr als 90 Grad
W-C 1b	Walzer	0.3	Der folgende Körperschwerpunkt wird verlagert, mehr als 90 Grad
W-C 1c	Walzer	0.3	"Delphin", führend (führender Arm weniger als 90° "off centre" mit "ankle hook")
W-C 1d	Walzer	0.3	"Delphin", folgend (folgender Arm weniger als 90° "off centre" mit "ankle hook")
W-C 2	Walzer	0.3	Mit überkreuzten Beinen und Armen
W-C 3	Walzer	0.3	Eine etwas vom Boden aufhebende Armbewegung

Elementnummer	Strukturgruppe	Schwierigkeit	Beschreibung
W-C 4a	Walzer	0.3	Flag; nur eine Hand und ein Fuß haben Kontakt auf der führenden Seite des Rades
W-C 4b	Walzer	0.3	Flag; nur eine Hand und ein Fuß haben Kontakt auf der folgenden Seite des Rades
W-C 4c	Walzer	0.3	Flag; nur eine Hand und ein Fuß haben Kontakt auf einer Seite des Rades (folgende Seite), die Hand greift im Ellgriff
W-C 4d	Walzer	0.3	Cross flag; der führende Arm und das folgende Bein haben Kontakt zum Rad
W-C 4e	Walzer	0.3	Cross flag; der folgende Arm und das führende Bein haben Kontakt zum Rad
W-C 5	Walzer	0.3	Spagat, Seitspagat
W-C 6	Walzer	0.3	An den Armen hängend, mit angehockten Beinen
W-C 7	Walzer	0.3	Mit geschlossenen Füßen und Händen
W-D 1	Walzer	0.4	Auf den Händen (in Kopfuntenstellung)
W-D 2	Walzer	0.4	Hängend mit Variationen der Beinpositionen (die Beine brauchen nicht gerade zu sein)
W-D 3	Walzer	0.4	"Delphin", führend (führender Arm mehr als 90° "off centre" mit "ankle hook")
W-D 4	Walzer	0.4	"Delphin", folgend (folgender Arm mehr als 90° "off centre" mit "ankle hook")
W-E 1	Walzer	0.5	Auf den Händen in Spindelstellung
W-E 2	Walzer	0.5	Auf den Händen mit einem Bein
WF-B 1	Walzer Oberkörper vorgeneigt	0.2	Mit normaler Fußposition (und/oder Handposition)
WF-B 2	Walzer Oberkörper vorgeneigt	0.2	Mit geschlossenen Füßen oder Händen
WF-B 3	Walzer Oberkörper vorgeneigt	0.2	Mit weiter Fußstellung (und/oder Handpositon)
WF-B 4	Walzer Oberkörper vorgeneigt	0.2	Mit Körperhaltung in Profil (Querverhalten im Rad)
WF-B 5	Walzer Oberkörper vorgeneigt	0.2	Mit gekreuzten Beinen
WF-B 6	Walzer Oberkörper vorgeneigt	0.2	Mit Handhaltung im Ristgriff, Kammgriff, Ellgriff oder Zwiegriff
WF-B 7	Walzer Oberkörper vorgeneigt	0.2	Ein Bein zeigt nach hinten (braucht nicht gerade zu sein)
WF-B 8	Walzer Oberkörper vorgeneigt	0.2	Ein Bein zeigt nach vorne (braucht nicht gerade zu sein)
WF-C 1	Walzer Oberkörper vorgeneigt	0.3	Mit einem Arm
WF-D 1	Walzer Oberkörper vorgeneigt	0.4	Mit geschlossenen Füßen und Händen