IRV

SPIRALE / SPIRAL

SCHWIERIGKEITSKATALOG / DIFFICULTY CATALOGUE

2017

Foreword

The point of departure for this bilingual version of the IRV Spiral Difficulty Catalogue is the 1997 German Code of Points together with the IRV changes from 2011, 2012, 2013, 2014, 2015 and 2016. All information has been published previously.

- ALL CURRENT DIFFICULTY ELEMENTS have been included in this catalogue. However, there are a few older difficulty elements that have not been included as they have never been performed in an international competition.
- The CRITERIA FOR RECOGNITION OF DIFFICULTY have been described in more detail.
- Some TIPS FOR EXECUTION JUDGES are also included for some of the elements.

NEW in 2017 – NO SEPARATE RISK BONUS – INTRODUCTION OF "R" DIFFICULTY WITH VALUE 1.0

All elements that are not listed in the spiral difficulty catalogue as having B, C, D or R difficulty, will be counted as A elements.

NB: LACK OF VARIATION will be judged strictly.
After the third occurrence of a difficulty element from the same structure group, the difficulty will no longer be counted and a composition deduction will apply.

NO DISCUSSION REGARDING THE DIFFICULTY SCORE will be permitted with the judges.
It is recommended to submit a detailed list of difficulty and structure groups (Pocket Card) before the competition.

Notes regarding the use of the IRV Spiral Difficulty Catalogue:

- Documentation relating to references regarding move repetition and general rules for recognition of difficulty can be found in the IRV Spiral Regulations.
- In the big spiral, one element performed in two consecutive wheel rotations (e.g. side rotation) is referred to as a **"move"**, while two different elements performed within two wheel rotations (e.g. ROT1: Side rotation, ROT2: One-armed side rotation) are referred to as a **"move with element combination"** or just **"element combination"**. If the gymnast completes only one wheel rotation immediately before or after a change of rolling rim (tip over), this will be counted as a single wheel rotation and not as a move. However, if the element performed belongs to a restricted structure group, it will be counted as such for the purpose of composition.

Vorwort

Diese Fassung des IRV Schwierigkeitskatalogs Spirale wurde auf Grundlage der Deutschen Wertungsbestimmungen 1997 (WB-97) und den Neuerungen des IRV von 2011, 2012, 2013, 2014, 2015 und 2016 erstellt und ist ab sofort gültig.

- Es wurden alle (auch die neuen) SCHWIERIGKEITSTEILE in den Katalog der Schwierigkeitsteile eingepflegt. Wir haben uns jedoch vorbehalten einzelne früher eingeordnete Teile nicht in den Katalog aufzunehmen, da sie noch nie auf einem internationalen Wettkampf gezeigt wurden.
- Die ANERKENNUNG DER SCHWIERIGKEITSTEILE in der Spirale wurde genauer beschrieben.
- Es gibt an einigen Stellen HINWEISE FÜR DIE AUSFÜHRUNGSKAMPFRICHTER.

NEU in 2017 – KEIN EINMALIGER RISIKOBONUS MEHR – EINFÜHRUNG VON "R"-TEILEN MIT WERTIGKEIT 1.0

Alle Teile, die im Schwierigkeitskatalog Spirale nicht als B-, C-, D- oder R-Teile definiert sind werden als A-Teile gezählt.

Achtung: MANGEL AN VIELSEITIGKEIT wird strenger bewertet.
Nach dem 3. Schwierigkeitsteil aus derselben Strukturgruppe wird das Schwierigkeitsteil nicht mehr gezählt. Zusätzlich wird ein Abzug im Küraufbau vorgenommen.

Am Kampfrichtertisch wird KEINE DISKUSSION ÜBER DEN SCHWIERIGKEITSWERT zugelassen.
Es wird empfohlen vor dem Start eine detaillierte Auflistung der Schwierigkeitsteile und Strukturgruppen in Form einer „Hosentaschenkarte" beim Oberkampfrichter einzureichen.

Hinweise zum Gebrauch des Schwierigkeitskatalogs:
Die Verweise zu den Übungswiederholungen und zu den allgemeinen Vorschriften zur Anerkennung von Schwierigkeitsteilen beziehen sich auf den Allgemeinen Teil der Wertungsbestimmungen der Spirale.

Wir sprechen von **Übung**, wenn innerhalb von zwei Radumdrehungen nur ein Element geturnt wird (z.B. Seitstellung) und von **Übung mit Elementverbindung**, wenn unterschiedliche Elemente innerhalb von zwei Radumdrehungen miteinander verbunden werden (z.B. RU1: Seitstellung, RU2: Seitstellung einarmig).
Turnt ein Aktiver nur eine Radumdrehung z. B. unmittelbar vor oder nach dem Wechsel des Rollreifens (Überkippen) so zählt diese einzelne Radumdrehung nicht als Übung. Das gezeigte Element in dieser einen Radumdrehung wird aber ggf. zu den eingeschränkten Strukturgruppen gezählt.

SPIRALE SCHWIERIGKEIT / SPIRAL DIFFICULTY

B-TEILE / B DIFFICULTY

ÜBUNGEN IN DER GROßEN SPIRALE / MOVES IN THE BIG SPIRAL

ZENTRALE ÜBUNGEN IN DER GROSSEN SPIRALE / CENTRALISED MOVES IN THE BIG SPIRAL

B1: Grundelemente in Bindungen / Basic elements in bindings

B1a:	Beispiel / Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle Übungen im Querverhalten	**B1a.1):** Liegestütz (alle Varianten) **B1a.2):** Spindelstellung (alle Varianten)	
All moves performed in a straight position	**B1a.1):** Front support (all variations) **B1a.2):** Spindle rotation (all variations)	

B1b:	Beispiel / Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle rückgeneigt geturnten Grundelemente	**B1b.1):** Seitstellung rückgeneigt **B1b.2):** Spindelstellung vorwärts rückgeneigt **B1b.3):** Seitstellung mit Seitaufspreizen rückgeneigt	**B1b.1):** Fußdruck- und Zehenhangtechnik erlaubt **B1b.2):** Kombination aus Fußdruck- und Zehenhangtechnik erlaubt. **B1b.3):** Fußstellung des Spreizbeins: Die ganze Sprosse ist Standzone.
All basic elements performed behind	**B1b.1):** Side rotation behind **B1b.2):** Spindle rotation forwards behind **B1b.3):** Side rotation in side stride position behind	**B1b.1):** Feet can be pointed or flexed **B1b.2):** Combination of pointed and flexed feet permitted **B1b.3):** Positioning of stride leg: anywhere on the rung.

B2: Grundelemente ohne Bindungen / Basic elements without bindings

B2a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Seitspagat (= Seitstellung auf den Spreizsprossen)		Seitspagat ist definiert als Seitstellung auf den Spreizsprossen bzw. auf den Reifen mit Kontakt zur jeweiligen Spreizsprosse, d.h. Fuß/ Zehenspitze schließt unmittelbar an die Spreizsprosse an (bis 10 cm Abweichung = Anerkennung!). Griffart/ Griffzone: Kammgriff an den Sprossengriffen. Anerkennung: Varianten der Standzone – auch wenn der Winkel der Beine 180° oder annähernd 180° beträgt – werden nicht als Seitspagat anerkannt. In diesem Fall wird die Übung als Seitstellung ohne Bindungen mit Spreizvariante mit der entsprechenden Wertigkeit anerkannt.
Side splits (= side rotation with feet on the stride rungs)		Side splits is defined as a side position standing on the stride rungs or on the wheel rim touching the stride rungs, i.e. the gymnast's feet/toes are touching the stride rungs (up to 10cm deviation is permitted for recognition of difficulty). Grip / holding zone: underarm grip on the rung handles Recognition: Alternative standing zones will not be recognised as side splits (even if the leg angle is 180° or almost 180°). In such cases, the move will be judged as a side rotation without bindings in a variation of stride position. Difficulty will be awarded accordingly.

B2b:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Spindelstellung ohne Bindungen		Anerkennung: Nur bei echter Spindelstellungsposition (= Gegenarm zum vorderen Fuß greift am vorderen Sprossengriff, analog dazu hinterer Arm und hinteres Bein)
Spindle rotation without bindings		Recognition: This move will only be recognised if the spindle position is performed correctly (= opposite arm to front foot holding the front rung handle, and opposite arm to back foot holding the back rung handle)

B3: Brücken mit und ohne Bindungen / Bridges with and without bindings

B3a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle Brücken (mit Bindungen)	**B3a.1):** Kleine Brücke (alle Varianten) **B3a.2):** Spindelbrücke (alle Varianten) **B3a.3):** Seitbrücke rückgeneigt (alle Varianten mit Bindungen)	**B3a.2):** Anerkennung: Nur bei echter Spindelbrückenposition (= Gegenarm zum freien Fuß greift am vorderen Sprossengriff, analog dazu hinterer Arm und Fuß in Bindung)
All bridges (with bindings)	**B 3a.1):** Low bridge (all variations) **B 3a.2):** Spindle bridge (all variations) **B 3a.3):** Side bridge behind (all variations in bindings)	**B3a.2):** Recognition: This move will only be recognised if the spindle bridge position is performed correctly (= opposite arm to free foot holding the front rung handle, and opposite arm to foot in binding holding the back rung handle)

B3b:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle Brücken ohne Bindungen mit Spreizstand auf dem unteren Reifen bzw. den Radquerverbindungen	**B3b.1):** Brücke rückwärts mit Spreizstand auf dem unteren Reifen mitten zwischen Brettsprosse und Spreizsprosse (in und gegen Rollrichtung) an den Reifengriffen **B3b.2):** Spagat vorwärts	**B3b.2):** Spagat ist definiert mit Stand auf den Spreizsprossen bzw. auf den Reifen mit Kontakt zu der jeweiligen Spreizsprosse, d.h. Fuß/ Zehenspitze schließt unmittelbar an die Spreizsprosse an (bis 10 cm Abweichung = Anerkennung!). <u>Griffart/ Griffzone:</u> Speichgriff an den Reifengriffen <u>Anerkennung:</u> Varianten der Standzone – auch wenn der Winkel der Beine 180° oder annähernd 180° beträgt – werden nicht als Spagat anerkannt. In diesem Fall wird die Übung als Brücke ohne Bindungen anerkannt.
All bridges without bindings in stride stand on the lower rim or one of the rungs/boards/rung handles	**B3b.1):** Bridge backwards in stride stand with each foot on the lower rim half way between the respective board and stride rungs (in and against the rolling direction of the wheel), holding the rim handles **B3b.2):** Splits bridge forwards	**B3b.2):** Splits is defined with standing position on the stride rungs, or on the wheel rim touching the stride rungs, i.e. the gymnast's feet/toes are touching the stride rungs (up to 10 cm deviation is permitted for recognition of difficulty). <u>Grip / holding zone:</u> Radial grip holding the rim handles <u>Recognition:</u> Alternative standing zones will <u>not</u> be recognised as splits (even if the leg angle is 180° or almost 180°). In such cases, the move will be judged as a bridge without bindings.

B4: Freiflüge / Free-fly moves and element combinations

B4a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle Freiflüge	**B4a.1):** Seitfreiflug **B4a.2):** Freiflug (alle Varianten)	
All free-fly moves	**B4a.1):** Side free-fly **B4a.2):** Free-fly (all variations)	

B5: Übungen mit Elementverbindung mit Bücke vorwärts / Moves with an element combination including a pike forwards

B5a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle Übungen mit Elementverbindung mit Bücke vorwärts und A- oder B-Teil	**B5a.1):** RU1: Vom Freiflug vorwärts über die Bücke vorwärts in den Freiflug vorwärts RU2: Seitstellung **B5a.2):** RU1: Liegestütz vorwärts RU2: Vom Freiflug vorwärts über die Bücke vorwärts in den Freiflug vorwärts	Die Bücke kann in der ersten oder zweiten Radumdrehung der Übung mit Elementverbindung geturnt werden. <u>Idealausführung der Bücke:</u> Hände geschlossen frei auf Höhe des vorderen Fußes, "Nase an Knie", Winkel zwischen Oberkörper und vorderem Bein nahezu geschlossen (Bauch an Oberschenkel des vorderen Beines) <u>Idealausführung der Radlaufzone bei Übungen mit Bücke:</u> - Bücke vorwärts: Bei Elementverbindungen mit Bücke vorwärts wird die Bücke dann eingeleitet, wenn die vordere Griffsprosse dem Boden am nächsten ist. Die Bücke muss beendet sein (=Körper wieder gestreckt), wenn der Bereich mitten zwischen hinterer Spreizsprosse und hinterem Brett dem Boden am nächsten ist. <u>Keine Anerkennung der Bücke:</u> Bücke vorwärts: Winkel zwischen Oberkörper und vorderem Bein größer als 80° Bücke vorwärts: Die Bücke wird erst nachdem der hintere Sprossengriff dem Boden am nächsten war angesetzt und erst dann beendet wenn das vordere Brett dem Boden am nächsten war.

		Bewertung bei Nichtanerkennung der Bücke: - Bewertung durch die Schwierigkeitskampfrichter: Wird eine Übung mit Bücke nicht anerkannt aufgrund der oben genannten Fehlerbilder so wird die Radumdrehung als Freiflug gewertet. Die Wertigkeit der gesamten Übung wird in Kombination mit der Wertigkeit der zweiten Radumdrehung ermittelt. - Bewertung durch die Ausführungskampfrichter: Die Ausführungskampfrichter nehmen in diesem Fall Abzüge vor für Hüftbeugung, Armbewegung und/oder Nichteinhalten der Radlaufzonen. Kopf- und Handfehler bei der Bücke werden als Kleinabzüge gewertet und sind nicht relevant für die Anerkennung oder nicht Anerkennung der Bücke.
All element combinations including a pike fowards and an A or B element	**B5a.1):** ROT1: From free-fly forwards via pike forwards into free-fly forwards ROT2: Side rotation **B5a.2):** ROT1: Front support forward ROT2: From free-fly forwards via pike forwards into free-fly forwards	The pike can be performed in the first or second rotation of the element combination. Ideal execution of the pike: Fingers together and hands free at the level of the front foot, "nose on knee", angle between upper body and front leg almost closed (stomach close to thigh of front leg) Ideal rolling zone for moves with a pike: - Pike forwards: In the case of an element combination with a pike forwards, the pike is initiated when the front handle rung is closest to the floor. The pike must be finished (= body extended again) when the area half way between the back stride rung and the back board is closest to the floor. Pike not recognised: - A pike forwards is not recognised if the angle between the upper body and front leg is greater than 80° - A pike forwards is not recognised if it is started after the back rung handle has been closest to the floor and finished when the front board is closest to the floor. How to judge if the pike is not recognised:

		- Evaluation by the difficulty judges: If a move with a pike is not recognised because of the above-mentioned errors, the wheel rotation will be recognised as a free-fly. The difficulty of the move as a whole will be calculated in combination with the value of the second wheel rotation. - Evaluation by the execution judges: In this case the execution judges make deductions for bending at the hips, arm movement and/or not adhering to the prescribed rolling zones. Head and hand errors in the pike will incur minor deductions and are not relevant for the recognition or non-recognition of the pike.

B6: Übungen mit Elementverbindung / Moves consisting of an element combination

B6a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle Übungen mit Elementverbindung, bei denen jedes Element allein bereits eine B-Wertigkeit hat.	**B6a.1):** RU1: Freiflug vorwärts RU2: Seitfreiflug **B6a.2):** RU1: Liegestütz einarmig rückwärts (½ Drehung) RU2: Liegestütz einarmig vorwärts **B6a.3):** RU1: Seitstellung rückgeneigt RU2: Seitstellung mit Seitaufspreizen rückgeneigt	

	B6a.4): RU1: Spagat rückwärts (½ Drehung) RU2: Spagat vorwärts	
All moves consisting of an element combination in which each element already has B difficulty.	**B6a.1):** ROT1: Free-fly forwards ROT2: Side free-fly **B6a.2):** ROT1: One-armed front support backwards (½ turn) ROT2: One-armed front support forwards **B6a.3):** ROT1: Side rotation behind ROT2: Side rotation behind with one leg in side stride position on the stride rung **B6a.4):** ROT1: splits bridge backwards (½ turn) ROT2: splits bridge forwards	

B6b:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle Übungen mit Elementverbindung mit einem dezentralen Element	**B6b.1):** RU1: Seitstellung (mit Bindungen) RU2: Seitwinkel(hock-)hang **B6b.2):** RU1: Seitgrätschwinkelhang RU2: Seitstellung (ohne Bindungen)	Großabzug im Übergang vom dezentralen Element zum zentralen Element (= beim Absenken der Beine aus dem Seithock- bzw. Seitgrätschwinkelhang), d. h.... **...für B6b.1):** Anerkennung: Anerkennung als B-Teil, wenn dezentrales Element in der zweiten RU geturnt wurde. In diesem Fall werden die Abzüge, die in dieser (anerkannten) Übung aufgetreten sind, unabhängig vom Großabzug gewertet, der beim Übergang zur nachfolgenden Übung erfolgt ist und daher zusätzlich abgezogen wird. **...für B6b.2):** Anerkennung: keine Anerkennung, wenn dezentrales Element in der ersten RU geturnt wurde. Großabzug zählt zur gezeigten Übung, keine weiteren Abzüge
All moves consisting of an element combination with one decentralised element	**B6b.1):** ROT1: Side rotation (with bindings) ROT2: Side angled (tuck) hang **B6b.2):** ROT1: Side angled straddle hang ROT2: Side rotation (without bindings)	In case of a major deduction in the transition from the decentralised to centralised element (e.g. when lowering the legs from side tuck hang or side angled straddle hang), i.e..... **...for B6b.1):** Recognition: Recognition as a B if the decentralised element is performed in the second rotation of the move. In this case the deductions applied during the (recognised) move will be independent of the major deduction, which will be counted as part of the transition to the next move. **...for B6b.2):** Recognition: No recognition if the decentralised element is performed in the first rotation of the move. The major deduction is applied to the move being performed, and no further deductions are made.

B6c:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle Übungen mit Elementverbindung mit einer Radumdrehung Sprossenlauf mit ganzer Drehung	**B6c.1):** RU1: Sprossenlauf mit ganzer Drehung RU2: Seitstellung ohne Bindungen	
All moves consisting of an element combination containing one wheel rotation with a stepped full turn	**B6c.1):** ROT1: Stepped full turn ROT2: Side rotation without bindings	

B6d:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle Übungen mit **gestiegenem** Handstand	**B6d.1):** RU1: Seitstellung mit Seitaufspreizen ohne Bindungen (Umgreifen) RU2: Handstand (= Vom Winkelstand auf dem unteren Reifen bei der Spreizsprosse mit Griff an den Reifengriffen vorwärts (**gestiegen**) in die große Brücke auf dem unteren Reifen zwischen dem hinteren Brett und der hinteren Spreizsprosse vorwärts)	Andere Endpositionen werden anerkannt (z.B....in die Große Brücke auf beiden Reifen)
All moves containing a **stepped** handstand (“walkover”)	**B6d.1):** ROT1: Side rotation without bindings with one leg in side stride position (grip change) ROT2: Handstand (= from angled standing forwards on the lower rim next to the stride rung, holding the rim handles (**stepped**) into an extended bridge forwards on the lower rim, standing between the back board and back stride rung)	Other finishing positions will be recognised (e.g.....into an extended bridge on both rims)

B6e:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle Übungen mit “Überschlag rückwärts”	**B6e.1):** RU1: Überschlag rückwärts (= Von der Brücke auf dem unteren Reifen zwischen hinterem Brett und hinterer Spreizsprosse an den Reifengriffen rückwärts (gestiegen) in den Winkelstand auf dem unteren Reifen zwischen vorderem Brett und vorderer Spreizsprosse an den Reifengriffen rückwärts) RU2: Seitstellung	Alle Varianten werden anerkannt.
All moves containing a backwards kickover	**B6e.1):** ROT1: backwards kickover (= from a bridge backwards on the lower rim, standing between the back board and back stride rung and holding the rim handles (kickover) into angled standing backwards on the lower rim between the front board and front stride rung, holding the rim handles) ROT2: side rotation	All variations are recognised.

B7: Übungen mit Richtungswechsel als Übergang / Moves with a change of direction as transition

B7a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle A-Übungen (auch: Übungen mit Elementverbindungen mit A-Wertigkeit) mit Wechselvariante (nicht Kippwechsel) am Anfang oder nach einer Radumdrehung	**B7a.1):** (freier Doppelwechsel) Seitstellung **B7a.2):** RU1: Seitstellung ohne Bindungen (Wechsel) RU2: Seitstellung ohne Bindungen	<u>Anerkennung:</u> - Keine Anerkennung, wenn das Rad während des Wechsels kurz auf beide Reifen kommt. Dabei ist es unerheblich zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beide Reifen kommt. Es wird nur die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet. - Keine Anerkennung, wenn mehr als drei Richtungswechsel während des Übergangs erfolgen. Es wird nur die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet.
All A moves (including element combinations with A difficulty) performed with a change (<u>not</u> a tip change) either directly before the move or after the first rotation of the move	**B7a.1):** (free double change) Side rotation **B7a.2):** ROT1: Side rotation without bindings (change) ROT2: Side rotation without bindings	<u>Recognition:</u> - Not recognised if the wheel is briefly on both rims during the change. This is true regardless of when during the change the wheel is on both rims. In this case, only the standard difficulty of the move will be counted. - Not recognised if the gymnast performs more than three changes during the same transition. In this case, only the standard difficulty of the move will be counted.

B7b:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Übungen (auch Übungen mit Elementverbindung) mit beliebiger vorausgehender Kippwechsel- oder Umsteigekippwechselvariante [NB: Ausnahmen: Elemente, die bereits als C- oder D-Teile definiert sind]	**B7b.1):** (Kippwechsel) Spindelstellung rückwärts rückgeneigt **B7b.2):** (Umsteigekippwechsel) Seitstellung ohne Bindungen	<u>Anmerkung:</u> - Der Kippwechsel (in Bindungen) und der Umsteigekippwechsel dürfen nur zu Beginn einer Übung geturnt werden. - Keine Anerkennung, wenn das Rad während des Kippwechsels kurz auf beiden Reifen rollt bzw. ein mehrfaches Kippen erforderlich ist. Dabei ist es unerheblich zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beiden Reifen

	B7b.3): [vorausgehende Übung: Seitstellung rückgeneigt] (Kippwechsel) Seitstellung	rollt. Es wird nur die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet. - Keine Anerkennung, wenn mehr als drei Richtungswechsel während des Übergangs erfolgen. Es wird nur die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet.
Moves (including element combinations) preceded by any type of tip change or step tip change [NB: Exceptions: Elements already defined as having C or D difficulty]	**B7b.1):** (tip change) Spindle rotation backwards behind **B7b.2):** (step tip change) Side rotation without bindings **B7b.3):** [preceding move: Side rotation behind] (tip change) Side rotation	<u>Recognition:</u> - The tip change (in bindings) and the step tip change must be performed **before** a move (not between two wheel rotations). - Not recognised if the wheel rolls briefly on both rims during the tip change, or if the gymnast needs to tip the wheel more than once. This is true regardless of when during the change the wheel rolls on both rims. In this case, only the standard difficulty of the move will be counted. - Not recognised if the gymnast performs more than three changes during the same transition. In this case, only the standard difficulty of the move will be counted

B7c:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Umsteigekippwechsel aus einer vorausgehenden Brücke auf dem unteren Reifen (Spreizstand) an den Reifengriffen (auch einarmig) ohne Bindungen mit nachfolgender beliebiger Übung	[Vorhergehende Übung: Brücke auf dem unteren Reifen (beliebiger Spreizstand) an den Reifengriffen ohne Bindungen] **B7c.1):** (Umsteigekippwechsel, Umgreifen) RU1: Seitstellung mit Seitaufspreizen RU2: Seitstellung	<u>Zählweise:</u> Bei der vorausgehenden Brücke können die Füße im Spreizstand an einer beliebigen Stelle auf den Reifen zwischen Brettern und nächsthöherer Spreizsprosse stehen (vorderer Fuß steht zwischen vorderem Brett und vorderer Spreizsprosse und hinterer Fuß steht zwischen hinterem Brett und hinterer Spreizsprosse). Der Umsteigekippwechsel wertet die nachfolgende Übung zum B-Teil auf. - Keine Anerkennung, wenn das Rad während des Kippwechsels kurz auf beiden Reifen rollt bzw. ein mehrfaches Kippen erforderlich ist. Dabei ist es unerheblich zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beiden Reifen rollt. Es wird nur die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet.

Step tip change performed directly after a bridge without bindings on the lower rim (in stride stand), holding the rim handles (including one-armed bridge), followed by any move	[Preceding move: Bridge without bindings on the lower rim (any kind of stride stand), holding the rim handles] **B7c.1):** (step tip change, change of grip) ROT1: Side rotation in side stride position with one leg on stride rung ROT2: Side rotation	Counting difficulty: The standing position (in stride stand) during the preceding bridge is flexible, whereby the front foot is somewhere between the front board and the front stride rung, while the back foot is somewhere between the back board and the back stride rung. Bei der vorausgehenden Brücke können die Füße im Spreizstand an einer beliebigen Stelle auf den Reifen zwischen Brettern und nächsthöherer Spreizsprosse stehen (vorderer Fuβ steht zwischen vorderem Brett und vorderer Spreizsprosse und hinterer Fuβ steht zwischen hinterem Brett und hinterer Spreizsprosse). The step tip change increases the difficulty of the subsequent move to a B. - Not recognised if the wheel rolls briefly on both rims during the tip change, or if the gymnast needs to tip the wheel more than once. This is true regardless of when during the change the wheel rolls on both rims. In this case, only the standard difficulty of the move will be counted.

ÜBUNGEN IN DER KLEINEN SPIRALE/ MOVES IN THE SMALL SPIRAL

B20: Zentrale Übungen in der Kleinen Spirale / Centralised moves in the small spiral

B20a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle Übungen außer Seitliegestütz und Seitliegestütz mit Seitaufspreizen (d.h. in Bindungen) <u>Anmerkung:</u> Seitliegestütz mit Beinkreisen und Seitliegestütz ohne Bindungen mit Beinkreisen (und deren Varianten) sind keine Übungen sondern Übergänge zur Vertikalen Spirale	**B20a.1):** Seitliegestütz mit Seitaufspreizen einarmig **B20a.2):** Seitliegestütz mit Voraufspreizen zum unteren Reifengriff – mit oder ohne Fuß in einer Bindung **B20a.3):** Seitliegestütz ohne Bindungen (alle Varianten) **B20a.4):** Seitliegestütz auf der Spreizsprosse (Reifen bei der Spreizsprosse) mit Ristgriff am oberen Reifengriff und Sprossengriff in Rollrichtung **B20a.5):** Seitliegestütz mit Kreuzaufspreizen gegen die Rollrichtung	**B20a.5):** <u>Haltung</u>: Der Fuß in Rollrichtung wird auf der Spreizsprosse bzw. dem Reifen bei der Spreizsprosse gegen Rollrichtung aufgestellt. In dieser Position bleiben beide Beine gestreckt. Die Hände greifen an den Sprossengriffen bzw. an den Reifen bei den Sprossengriffen. <u>Anerkennung</u>: Das Beugen der Beine während dieser Kleinen Spirale wird ggf. als Ausführungsfehler abgezogen, hat aber keine Auswirkung auf die Anerkennung der Übung.
All moves except side front support and side front support in side stride position (i.e. in bindings) <u>NB:</u> Side front support with free leg circles and side front support without bindings with free leg circles (including variations) are not moves in their own right. They are transitions to a vertical spiral.	**B20a.1):** One-armed side front support in side stride position with one foot on the stride rung **B20a.2):** Side front support in front stride position (splits) with one foot on the lower rim handle – in one binding or without bindings **B20a.3):** Side front support without bindings (all variations)	

	B20a.4): Side front support in standing position on the stride rung (or rim next to the stride ring), holding with overarm grip on the upper rim handle and rung handle in rolling direction **B20a.5):** Side front support in crossed stride position against the rolling direction	**B20a.5):** Body positioning: The foot in rolling direction is place on the stride rung (or rim next to the stride rung) against rolling direction. Both legs stay straight. The gymnast holds the rung handles (or wheel rim next to the stride handles). Recognition: Bent legs during the small spiral can be judged as an execution fault, but will not affect the recognition of the move.

B21: Dezentrale Übungen in der Kleinen Spirale / Decentralised moves in the small spiral

B21a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle Übungen außer Tiefer Seitgrätschwinkelstand	**B21a.1)** Tiefer Seitgrätschwinkelstand einarmig	Tiefer Seitgrätschwinkelstand = A-Teil **B21a.1):** Standzone: Die Füße befinden sich im Seitgrätschstand auf dem unteren Reifen, Beinwinkel größer 70°. Die Übung kann an unterschiedlichen Bereichen des Rades geturnt werden. Griffart, -zone: Eine Hand greift im Ristgriff mittig im Bezug zu den Füßen am oberen Reifen oder am oberen Reifengriff. Der freie Arm befindet sich in Seit- bzw. Vorhochhalte. Körperposition: Der Körperschwerpunkt befindet sich etwa auf Höhe einer gedachten Ebene zwischen den durch die beiden Reifen gebildeten Ebenen (=oberer und unterer Reifen). Der Arm am Reifen bleibt weitgehend gestreckt. Die Radbewegung erfolgt durch Verlagerung des Körpergewichts auf den Füßen und Zug in den Schultern. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.

	B21a.2): Tiefer Seitwinkelstand	**B21a.2):** Standzone: Die Füße befinden sich im Schlussstand auf dem unteren Reifen bzw. dem unteren Reifengriff. Die Übung kann an unterschiedlichen Bereichen des Rades geturnt werden. Griffart, -zone: Die Hände greifen im Ristgriff mindestens schulterbreit am oberen Reifen. Körperposition: Der Körperschwerpunkt befindet sich etwa auf Höhe einer gedachten Ebene zwischen den durch die beiden Reifen gebildeten Ebenen (=oberer und unterer Reifen). Die Arme bleiben weitgehend gestreckt. Die Radbewegung erfolgt überwiegend durch Zug in den Schultern. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.
All moves except low side straddle stand (monkey spiral)	**B21a.1)** One-armed low side straddle stand **B21a.2):** Low side angled stand	Low side straddle stand = A difficulty **B21a.1):** Standing zone: The feet are in side straddle stand on the lower rim and the angle between the legs must be greater than 70°. The move can be performed anywhere in the wheel. Type of grip and holding zone: One hand holds the upper rim or upper rim handle in overarm grip, centralised relative to the gymnast's standing position. The free arm is elevated to the side or in front. Body positioning: The gymnast's centre of mass is on a level approximately half way between the upper and lower wheel rims. The arm holding the rim is mostly straight. The wheel is kept in motion by the gymnast transferring his/her weight from one foot to the other and by pulling through the shoulders. The gymnast's head is kept in position as an extension of the backbone. **B21a.2):** Standing zone: The gymnast's legs are straight and together on the lower rim or lower rim handle. The move can be performed in any area of the wheel.

		Type of grip and holding zone: The hands hold the upper rim in overarm grip at least shoulder width apart. Body positioning: The gymnast's centre of mass is on a level approximately half way between the upper and lower wheel rims. The arms remain straight. The wheel is kept in motion primarily by the gymnast pulling through his/her shoulders. The gymnast's head is kept in position as an extension of the backbone.

B22: Übungen mit besonderen Übergängen / Moves with special transitions

B22a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
(Wechsel ohne Bindungen - auch frei - oder Umsteigekippwechsel und ggf. Rückkippen, Drehungen und weitere Positionswechsel der Füße und Hände), Tiefer Seitgrätschwinkelstand	**B22a.1):** (Wechsel ohne Bindungen oder Umsteigekippwechsel, Rückkippen), Tiefer Seitgrätschwinkelstand **B22a.2):** (½ Drehung und Seitspreizen des Fußes in Rollrichtung, Wechsel im Spreizstand mit Griff der Hand in die neue Rollrichtung am oberen Reifen) Tiefer Seitgrätschwinkelstand	Es gibt eine Vielzahl von Wechselvarianten (frei, mit Greifen, Umsteigekippwechsel etc.) in Verbindung mit weiteren Drehungen und Positionswechseln der Hände und Füße, die direkt in den Tiefen Seitgrätschwinkelstand führen. <u>Zählweise:</u> Die letzte Übung in der Großen Spirale wird entsprechend ihrer Wertigkeit gezählt. Der anschließende Übergang mit Wechselvariante wertet den Tiefen Seitgrätschwinkelstand zum B-Teil auf. <u>Ausführung:</u> Das Abrutschen (und damit auch die in diesen Fällen geturnten Wechselvarianten) ist eine eigene Einheit, d. h. der Ausführungskampfrichter nimmt Abzüge, die in dieser Einheit auftreten, unabhängig vom nachfolgenden Tiefen Seitgrätschwinkelstand vor. Abzüge die allein den Tiefen Seitgrätschwinkelstand betreffen werden zusätzlich vorgenommen. **B22a.1):** Der Umsteigekippwechsel erfolgt im Anschluss an die letzte Übung in der Großen Spirale. Der Aktive führt direkt danach ein Rückkippen aus wobei die Füße in eine Seitgrätschposition gebracht werden. Gleichzeitig greifen die Hände am oberen Reifen, hierdurch erfolgt das Abrutschen in den Tiefen Seitgrätschwinkelstand. **B22a.2):** Die ½ Drehung und das Seitspreizen des Fußes in Rollrichtung erfolgt im Anschluss an die letzte Übung in der großen Spirale. Bei der ½ Drehung werden kurzzeitig beide Hände gelöst. Der Aktive beugt das Bein in die neue Rollrichtung stark ab, wodurch die Radgeschwindigkeit abgebremst wird und das Rad in den Nullpunkt gebracht wird. Gleichzeitig greift die Hand in die neue Rollrichtung am Reifen. Durch energisches Strecken des Beins erfolgt der Richtungswechsel des Rads, die zweite Hand ergreift den

	B22a.3): (Freier Wechsel ohne Bindungen, ½ Drehung) Tiefer Seitgrätschwinkelstand	oberen Reifen und es erfolgt das Abrutschen in den Tiefen Seitgrätschwinkelstand. **B22a.3):** Geturnt wird aus der Seitstellung ohne Bindungen, Fuß gegen Rollrichtung spreizt auf den Reifen auf, Freier Einfachwechsel, ½ Drehung (Hände fassen an den oberen Reifen), Tiefer Seitgrätschwinkelstand
(Change without bindings – including free change - or step tip change and possible tip behind, turns and other changes of foot or hand positioning) Low side straddle stand	**B22a.1):** (Change without bindings or step tip change, tip behind), Low side straddle stand **B22a.2):** (½ turn and side stride position with the foot in rolling direction to the side, change in stride stand, holding the upper rim with the hand in the new rolling direction) Low side straddle stand	There are many variations of a change (free, holding the wheel, step tip change etc.), together with turns and changes of foot and hand positioning, that lead directly into a low side straddle stand (monkey spiral). Counting difficulty: The last move in the big spiral is counted according to the difficulty listed in the difficulty catalogue. The subsequent transition with a change will upgrade the low side straddle stand in small spiral from an A to a B. Execution: The transition from big to small spiral (in this case including a change) is a separate judging unit in its own right, i.e. the execution judges will apply all relevant deductions independently of the subsequent low side straddle stand in small spiral. Deductions relating only to the low side straddle stand will be made additionally. **B22a.1):** The step tip change takes place after the last move in big spiral. Immediately following the step tip change the gymnast tips the wheel behind, whereby the feet are brought into a side straddle position. At the same time the gymnast reaches to hold the upper rim in order to achieve the transition into small spiral in low side straddle stand. **B22a.2):** The ½ turn and placement of the foot in rolling direction into a side stride position takes place after the last move in big spiral. Both hands will be momentarily released during the ½ turn. The gymnast bends the leg in the new rolling direction, whereby the speed of the wheel is slowed down and the wheel is brought to a brief standstill. At the same time the gymnast reaches to hold the wheel rim with the hand in the new rolling direction. The change of direction is achieved

		through a dynamic straightening of the bent leg, while the second hand reaches to hold the upper rim and the transition into a small spiral in low side straddle stand follows.
	B22a.3): (free change without bindings, ½ turn) Low side straddle stand	**B22a.3):** Performed from a side rotation without bindings, the foot against rolling direction is placed in stride position on the rim. The gymnast performs a free single change and ½ turn (hands reach to hold the upper rim), followed by low side straddle stand in small spiral.

C-TEILE / C DIFFICULTY

ÜBUNGEN IN DER GROßEN SPIRALE / MOVES IN THE BIG SPIRAL

ZENTRALE ÜBUNGEN IN DER GROSSEN SPIRALE / CENTRALISED MOVES IN THE BIG SPIRAL

C1: Brücken / Bridges

C1a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Brücke einarmig ohne Bindungen (alle Varianten)	**C1a.1):** Brücke im Spreizstand auf dem unteren Reifen mitten zwischen Brett- und Spreizsprosse in Rollrichtung und Brett und Spreizsprosse gegen Rollrichtung am unteren Reifengriff einarmig vorwärts **C1a.2):** Spagat einarmig vorwärts	**Für alle Varianten:** <u>Anerkennung:</u> Fasst die freie Hand bevor ¾ der Übung geturnt wurde, wird das Teil als Brücke ohne Bindungen mit der entsprechenden Wertigkeit (B-Teil, siehe B3b) anerkannt. **C1a.2):** Spagat einarmig ist definiert mit Stand auf den Spreizsprossen bzw. auf den Reifen mit Kontakt zu der jeweiligen Spreizsprosse, d.h. Fuß/ Zehenspitze schließt unmittelbar an die Spreizsprosse an (bis 10 cm Abweichung = Anerkennung!). <u>Griffart/ Griffzone:</u> Speichgriff am bodennahen Reifengriff <u>Anerkennung:</u> Varianten der Standzone – auch wenn der Winkel der Beine 180 ° oder annähernd 180 ° beträgt – werden nicht als Spagat anerkannt. In diesem Fall wird die Übung als Brücke ohne Bindungen mit der entsprechenden Wertigkeit (B-Teil, siehe B3b) anerkannt.

One-armed bridge forwards/backwards without bindings (all variations)	**C1a.1):** One-armed bridge forwards in stride stand on the lower rim with one foot between the board rung and stride rung in rolling direction and one foot between the board rung and stride rung against rolling direction, holding the lower rim handle **C1a.2):** One-armed splits bridge forwards	**For all variations:** Recognition: If the gymnast grips the wheel with his/her free hand before ¾ of the move has been completed, it will be counted as a bridge without bindings (i.e. B difficulty, see B3b). **C1a.2):** A one-armed splits bridge is defined with standing position on the stride rungs, or on the rims with contact to the stride rungs, i.e. the gymnast's feet/toes are in immediate contact with the stride rung (up to 10 cm deviation = recognition). Type of grip / holding zone: Radial grip on the rim handle nearest the floor Recognition: Variations in standing zone will not be recognised as a splits bridge, even if the leg angle is 180° or almost 180°. In this case the move will be counted as a bridge without bindings (B difficulty, see B3b).

C1b:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Seitbrücke rückgeneigt ohne Bindungen (“Spannbeuge”) (alle Spreizvarianten)	**C1b.1):** Seitbrücke rückgeneigt ohne Bindungen	**C1b.1):** Standzone: beide Füße im Schlussstand auf dem unterem Reifen mitten zwischen den Brettern. Griffart/ Griffzone: Kammgriff an den Sprossengriffen Technik: Der Körper befindet sich in einer Brückenhaltung. In Kopfobenstellung werden die Arme wechselseitig gebeugt (Armzug), in Kopfuntenstellung sind beide Arme kurzzeitig gestreckt. Der Kopf befindet sich in der Verlängerung der Wirbelsäule. Wenn der Aktive in die Kopfobenstellung gelangt, wird die Brückenhaltung wegen des Armzugs nahezu aufgelöst.
	C1b.2): Seitbrücke rückgeneigt mit Variation der Stand- bzw. Griffzone (z.B. Seitbrücke ohne Bindungen auf dem Reifen zwischen unterem Brett und unterer Spreizsprosse am Sprossengriff und an der oberen Spreizsprosse).	**C1b.2):** Bei dieser Übung handelt es sich um eine Variante bei der nur die Stand- bzw. Griffzone verändert wird. Wird im weiteren Verlauf der Kürfolge eine weitere Variante der Seitbrücke ohne Bindungen rückgeneigt als C-Teil geturnt, so handelt es sich um eine Übungswiederholung. Dies gilt analog für einbeinig geturnte Varianten (z.B. mit Vorbeugespreizen). (siehe Übungswiederholung)
	C1b.3): Seitbrücke mit Seitaufspreizen rückgeneigt ohne Bindungen	**C1b.3):** Der Fuß in Rollrichtung wird auf die Spreiz-sprosse in Rollrichtung bzw. auf den unteren Reifen bei der Spreizsprosse in Rollrichtung aufgestellt. Anerkennung: Für das „Seitaufspreizen“ gilt die 10 cm-Zone oberhalb bzw. unterhalb der jeweiligen Spreizsprosse. Standzone des Spreizbeins entspricht nicht dem erlaubten Toleranzbereich: C1b.1) mit gegrätschten Beinen (ggf. Übungswiederholung)

Side bridge behind without bindings (“*Spannbeuge*”) (all stride variations)	**C1b.1):** Side bridge behind without bindings **C1b.2):** Side bridge behind with variation in standing or holding zone (e.g. side bridge without bindings, standing on the rim between the lower board and lower stride rung, holding the rung handle and upper stride rung). **C1b.3):** Side bridge behind without bindings with one leg in side stride position	**C1b.1):** Standing zone: both feet together on the lower rim half way between the boards Type of grip / holding zone: underarm grip on the rung handles Technique: The gymnast's body is in a bridge (arch) position. When the gymnast is upright, the arms are bent alternately (arm pull). When the gymnast is upside down, both arms are straight for a brief moment. The gymnast's head is an extension of the backbone. When in an upright position, the bridge position almost disappears because of the arm pull. **C1b.2):** This move represents a variation only in standing or holding zone. Two variations of a side bridge behind without bindings (performed as C difficulty) during the course of one routine will be counted as repetition. The same is true for variations standing on one leg (e.g. with one leg bent in front) (ref. move repetition) **C1b.3):** The foot in rolling direction is placed on the stride rung in rolling direction (or on the lower rim next to the stride rung). Recognition: For a side stride position the 10 cm zone above/below the relevant stride rung is valid. If the standing zone of the stride leg is not within the permitted tolerance limit, the move will be counted as C1b.1) in straddle position (possible move repetition)

C2: Übungen mit Elementverbindung mit Bücke rückwärts / Moves with an element combination containing a pike backwards

C2a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle Übungen mit Elementverbindung mit Bücke rückwärts und A-Teil	**C2a.1):** RU1: Vom Freiflug rückwärts über die Bücke rückwärts in den Freiflug rückwärts RU2: Seitstellung **C2a.2):** RU1: Seitstellung einarmig RU2: Vom Freiflug rückwärts über die Bücke rückwärts in den Freiflug rückwärts	Die Bücke kann in der ersten oder zweiten Radumdrehung der Übung mit Elementverbindung geturnt werden. <u>Idealausführung der Bücke:</u> Hände geschlossen frei auf Höhe des vorderen Fußes, "Nase an Knie", Winkel zwischen Oberkörper und vorderem Bein nahezu geschlossen (Bauch an Oberschenkel des vorderen Beines) <u>Idealausführung der Radlaufzone bei Übungen mit Bücke:</u> - Bücke rückwärts: Bei Elementverbindungen mit Bücke rückwärts wird die Bücke dann eingeleitet, wenn die hintere Spreizsprosse dem Boden am nächsten ist. Die Bücke muss beendet sein (=Körper wieder gestreckt), spätestens wenn die vordere Griffsprosse dem Boden am nächsten ist. <u>Anerkennung:</u> Das Abstützen/ Abstoßen mit einer Hand vom Boden zur Vermeidung eines Sturzes wird als Ausführungsfehler (0,5 P.) abgezogen, hat aber keine Auswirkungen auf die Anerkennung der Übung. (Unterscheide hiervon Kleinabzug: "Hände streifen den Boden") <u>Keine Anerkennung der Bücke:</u> Bücke rückwärts: Winkel zwischen Oberkörper und vorderem Bein größer als 80° <u>Bewertung bei Nichtanerkennung der Bücke:</u> - Bewertung durch die Schwierigkeitskampfrichter: Wird eine Übung mit Bücke nicht anerkannt aufgrund der oben genannten Fehlerbilder so wird die Radumdrehung als Freiflug gewertet. Die Wertigkeit der gesamten Übung wird in Kombination mit der Wertigkeit der zweiten Radumdrehung ermittelt. - Bewertung durch die Ausführungskampfrichter: Die

		Ausführungskampfrichter nehmen in diesem Fall Abzüge vor für Hüftbeugung, Armbewegung und/oder Nichteinhalten der Radlaufzonen. Kopf- und Handfehler bei der Bücke werden als Kleinabzüge gewertet und sind nicht relevant für die Anerkennung oder nicht Anerkennung der Bücke.
All moves with an element combination consisting of a pike backwards in one rotation and an A element in the other rotation	**C2a.1):** ROT1: From free-fly backwards via pike backwards into free-fly backwards ROT2: Side rotation **C2a.2):** ROT1: One-armed side rotation ROT2: From free-fly backwards via pike backwards into free-fly backwards	The pike can be performed in the first or second rotation of the element combination. <u>Ideal execution of the pike:</u> Fingers together and hands free at the level of the front foot, "nose on knee", angle between upper body and front leg almost closed (stomach close to thigh of front leg) <u>Ideal rolling zone for moves with a pike:</u> - Pike backwards: In the case of an element combination with a pike backwards, the pike is initiated when the back stride rung is closest to the floor. The pike must be finished (= body extended again) at the latest when the front handle rung is closest to the floor. <u>Recognition:</u> If the gymnast touches the floor with one hand in order to avoid a fall, there will be an execution deduction of 0.5 (NB: remember to differentiate between this half-point deduction and the minor deduction for "hands brushing the floor"). Neither of these deductions will affect the recognition of the move. <u>Pike not recognised:</u> A pike backwards is not recognised if the angle between the upper body and front leg is greater than 80° <u>How to judge if the pike is not recognised:</u> - Evaluation by the difficulty judges: If a move with a pike is not recognised because of the above-mentioned errors, the wheel rotation will be evaluated as a free-fly. The overall difficulty of the move will depend on the difficulty of the second wheel rotation.

		- Evaluation by the execution judges: In this case the execution judges make deductions for bending at the hips, arm movement and/or not adhering to the prescribed rolling zones. Head and hand errors in the pike will incur minor deductions and are not relevant for the recognition or non-recognition of the pike.

C3: Übungen mit Elementverbindung in beiden Bindungen / Moves with an element combination in two bindings

C3a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle Übungen mit Doppeldrehung (= zweimal ½ Drehung)	**C3a.1):** RU1: Von der Spindelstellung vorwärts (Unterdrehen) in die Spindelstellung rückwärts (Unterdrehen) RU2: Liegestütz einarmig vorwärts	Anerkennung: wenn mindestens ein Fuß gedreht wird.
All moves with a double turn (= two times ½ turn)	**C3a.1):** ROT1: From spindle rotation forwards (turn under) into spindle rotation backwards (turn under) ROT2: One-armed front support forwards	Recognition: as long as at least one foot is turned.

C4: Übungen mit Elementverbindung in einer Bindung / Moves with an element combination in one binding

C4a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle Übungen mit Elementverbindung mit ½ Drehung in einer Bindung mit Positionswechsel der Hände und Arme	**C4a.1):** RU1: Spindelbrücke auf dem vorderen Brett rückwärts (Unterdrehen unter dem hinterem Arm, Umgreifen) RU2: Spindelbrücke vorwärts	
All moves consisting of an element combination with a ½ turn in one binding and a change of hand and arm positioning	**C4a.1):** ROT1: Spindle bridge on the front board backwards (turn under the back arm, change of grip) ROT2: Spindle bridge forwards	

C5: Übungen mit Elementverbindung rückgeneigt (in Bindungen) / Moves with an element combination behind (in bindings)

C5a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle rückgeneigt geturnten Übungen mit ½ Drehung	**C5a.1):** (½ Drehung) Spindelstellung rückwärts rückgeneigt **C5a.2):** RU1: Spindelstellung rückwärts rückgeneigt (Umgreifen der vorderen Hand in den Ellgriff) RU2: Von der Spindelstellung rückwärts rückgeneigt (Unterdrehen unter dem vorderen Arm) in die Spindelstellung vorwärts rückgeneigt	Die ½ Drehung kann vor der Übung oder nach einer RU erfolgen.
All moves with a ½ turn performed behind	**C5a.1):** (½ turn) Spindle rotation backwards behind **C5a.2)** ROT1: Spindle rotation backwards behind (turn under the front arm into ulna grip) ROT2: from spindle rotation backwards behind (turn under the front arm) into spindle rotation forwards behind	The ½ turn can be performed before the move or after the first rotation.

C6: Übungen mit Elementverbindung ohne Bindungen / Moves consisting of an element combination without bindings

C6a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
(½ Drehung mit Umgreifen bzw. Unterdrehen) Spindelstellung ohne Bindungen rückgeneigt	**C6a.1):** RU1: Spindelstellung auf den Brettern ohne Bindungen rückwärts rückgeneigt (½ Drehung mit Umgreifen) RU2: Spindelstellung auf den Brettern vorwärts rückgeneigt	Die ½ Drehung kann vor der Übung oder nach einer RU erfolgen. <u>Anerkennung:</u> Keine Anerkennung wenn die Drehung nur durch Wechseln der Füße erfolgt und die Hände fest an den Griffen bleiben (dann B-Teil, siehe B2b).
(½ turn with change of grip or turn under) spindle rotation without bindings behind	**C6a.1):** ROT1: Spindle rotation backwards without bindings behind (standing on the boards) (½ turn with change of grip) ROT2: Spindle rotation forwards behind (standing on the boards)	The ½ turn can be performed before the move or after the first rotation. <u>Recognition:</u> No recognition if the turn is performed by changing the position of the feet while the hands maintain the same grip on the handles (in this case, the move will be counted as a B, see B2b).

C6b:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle Übungen mit Elementverbindung, bei denen jedes Element allein bereits eine C-Wertigkeit hat	**C6b.1):** RU1: Brücke im Spreizstand auf dem unteren Reifen mitten zwischen Brett- und Spreizsprosse (vorderer Fuβ steht zwischen vorderem Brett und vorderer Spreizsprosse und hinterer Fuβ steht zwischen hinterem Brett und hinterer Spreizsprosse) am unteren Reifengriff einarmig vorwärts (½ Drehung) RU2: Brücke im Spreizstand auf dem unteren Reifen mitten zwischen Brett- und Spreizsprosse am unteren Reifengriff einarmig rückwärts	**Für alle Varianten:** Anerkennung: Fasst die freie Hand bevor ¾ der Übung geturnt wurde, wird das Teil als Brücke ohne Bindungen mit der entsprechenden Wertigkeit (B-Teil, siehe B3b oder B6a) anerkannt.
All moves with an element combination in which each element already has C difficulty	**C6b.1):** ROT1: One-armed bridge forwards in stride stand position with both feet on the lower rim half way between the respective board and stride rung (i.e. front foot between front board and front stride rung, back foot between back board and back stride rung), holding the lower rim handle (½ turn) ROT2: One-armed bridge backwards in stride stand position with both feet on the lower rim half way between the respective board and stride rung, holding the lower rim handle	**For all variations:** Recognition: If the gymnast grips with the free hand before the move has been ¾ completed, the move will be counted as a bridge without bindings and will receive the relevant B difficulty (see B3b or B6a).

C7: Übungen mit besonderen Übergängen (in Bindungen) / Moves with special transitions (in bindings)

Die besonderen Übergänge können als Übergang vor der Übung oder als Übergang nach einer Radumdrehung der jeweiligen Übung geturnt werden.

The special transitions described here can be performed before the move or as a transition after the first rotation of the move.

C7a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle B-Übungen (auch: Übungen mit Elementverbindungen mit B-Wertigkeit), mit Freiem **Einfach**wechsel direkt vor oder direkt nach einem ganz frei geturnten Element.	Beispiele für B-Übungen mit Freiem Einfachwechsel direkt vor einem ganz frei geturnten Element **C7a.1):** (Freier Wechsel) Seitfreiflug **C7a.2):** RU1: Seitfreiflug (Freier Wechsel) RU2: Spindelstellung vorwärts	Anerkennung: Keine Anerkennung, wenn das Rad während des Wechsels kurz auf beide Reifen kommt. Dabei ist es unerheblich zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beide Reifen kommt. Es wird die Schwierigkeit der gezeigten Übung gewertet. Anerkennung: Keine Anerkennung, wenn zusätzlich zu dem freien Einfachwechsel ein weiterer Wechsel mit Greifen geturnt wird. Dabei ist es unerheblich ob der freie Wechsel zuerst geturnt wurde und danach der mit Greifen geturnte Wechsel oder umgekehrt. In diesem Fall kann der Wechsel die nachfolgende Übung höchstens zu einem B-Teil aufwerten (siehe B7a) es sei denn es handelt sich um eine Übung bzw. Übung mit Elementverbindung, die für sich alleine schon eine höhere Wertigkeit besitzt. Keine Anerkennung wenn eine Übung mit A-Wertigkeit gezeigt wird. In diesem Fall B-Teil (siehe B7a).
All B moves (including element combinations with B difficulty) performed with a single free change directly before or directly after a free-fly element.	Examples of B moves with a single free change directly before a free-fly element **C7a.1):** (free change) Side free-fly	Recognition: Not recognised if the wheel is briefly on both rims during the change. This is true regardless of when during the change the wheel is on both rims. In this case, only the standard difficulty of the move will be counted. Recognition: Not recognised if the gymnast performs a change holding the wheel in addition to the free single change. In this case the move will be counted as a B (see B7a). It does not make a difference whether the change holding the wheel is performed before or after the free change.

	C7a.2): (change, free change) ROT1: Side free-fly ROT2: Spindle rotation forwards	In this case the change can upgrade the subsequent move to maximum B difficulty (see B7a) - unless the subsequent move or element combination has a higher difficulty in its own right. Not recognised if the gymnast performs an A move instead of a B. In this case the A will be upgraded to a B (see B7a)

C8: Übungen mit besonderen Übergängen (in und ohne Bindungen) / Moves with special transitions (with and without bindings)

C8a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle rückgeneigt geturnten Übungen mit rückgeneigt geturntem Wechsel	**C8a.1):** (Wechsel rückgeneigt) Spindelstellung rückwärts rückgeneigt **C8a.2):** RU1: Spindelstellung vorwärts rückgeneigt (Wechsel rückgeneigt, Umgreifen) RU2: Seitstellung rückgeneigt **C8a.3):** RU1: Spindelstellung vorwärts ohne Bindungen rückgeneigt (Wechsel rückgeneigt) RU2: Spindelstellung rückwärts rückgeneigt	Der Ansatz zu einem rückgeneigt geturnten Wechsel erfolgt aus einem rückgeneigt geturnten Element heraus. Auch nach dem rückgeneigt geturnten Wechsel wird der Rollreifen beibehalten, d.h. es erfolgt kein Überkippen unmittelbar vor oder nach dem rückgeneigt geturnten Wechsel, da es sich ansonsten um einen Wechsel mit Überkippen handelt. <u>Anerkennung:</u> Keine Anerkennung, wenn das Rad während des Wechsels kurz auf beide Reifen kommt. Dabei ist es unerheblich zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beide Reifen kommt. Es wird die Schwierigkeit der gezeigten Übung gewertet. **C8a.3):** Bei der Variante ohne Bindungen muss die Fußstellung nach dem Wechsel beibehalten werden. <u>Anerkennung:</u> Keine Anerkennung bei Fußwechsel (dann A-Teil)
All moves performed behind with a change also performed behind	**C8a.1):** (change behind) Spindle rotation backwards behind **C8a.2):** ROT1: Spindle rotation forwards behind (change behind, change of grip) ROT2: Side rotation behind	The momentum for a change performed behind comes from an element performed behind, and the rolling rim stays the same even after the change, i.e. the gymnast does not tip the wheel immediately before or after the change behind. <u>Recognition:</u> Not recognised if the wheel is briefly on both rims during the change. This is true regardless of when during the change the wheel is on both rims. In this case, only the standard difficulty of the move will be counted.

	C8a.3): ROT1: Spindle rotation forwards without bindings behind (change behind) ROT2: Spindle rotation backwards behind	**C8a.3):** For the variation without bindings the foot positioning must be maintained after the change. <u>Recognition:</u> Not recognised if there is a change of foot positioning (in this case it will be counted as an A)

C9: Übungen mit besonderen Übergängen (ohne Bindungen) / Moves with special transitions (without bindings)

C9a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Seitstellung ohne Bindungen mit ganzer (1/1) Drehung um die Längsachse	**C9a.1):** RU1: Seitstellung ohne Bindungen (Umgreifen einer Hand in den Ellgriff, 1/1 Drehung mit Unterdrehen) RU2: Seitstellung	<u>Anerkennung:</u> Keine Anerkennung, wenn das Rad während der 1/1 Drehung kurz auf beide Reifen kommt (dann A-Teil)
Side rotation without bindings with a full (1/1) turn around the longitudinal axis	**C9a.1):** ROT1: Side rotation without bindings (change of grip with one hand into ulna grip, 1/1 turn under the other arm) ROT2: Side rotation	<u>Recognition:</u> Not recognised if the wheel is briefly on both rims during the full turn. In this case, the move will be counted as an A.

C10: Dezentrale Übungen in der Großen Spirale / Decentralised moves in the big spiral

C10a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle dezentralen Übungen	**C10a.1a):** Seitgrätschwinkelhang **C10a.2):** Seitwinkel(hock-)hang	Anerkennung: Anerkennung als C-Teil wenn die Übung zu ¾ geturnt ist, d.h. kurzes auf zwei Reifen kommen führt nicht notwendigerweise dazu, dass die Übung nicht anerkannt wird (siehe allgemeine Vorschriften zur Anerkennung). Kommt es zu einem Großabzug beim Absenken der Beine nach der zweiten Radumdrehung, so wird die Übung anerkannt. Ausführung: Kommt es zu einem Großabzug beim Absenken der Beine nach der zweiten Radumdrehung werden die Abzüge, die in dieser (anerkannten) Übung aufgetreten sind, unabhängig vom Großabzug gewertet (d. h. ggf. Ausführungsabzüge + Großabzug für nachfolgende Einheit).
All decentralised moves	**C10a.1a):** Side straddle hang **C10a.2):** Side angled (tuck) hang	Recognition: Recognition as a C if the move is ¾ complete. The move can still be recognised even if the wheel is briefly on both rims (see general rules for recognition). If the gymnast incurs a major deduction while lowering the legs after the second wheel rotation, the move will still be recognised. Execution: If the gymnast incurs a major deduction while lowering his/her legs after the second wheel rotation, the execution deductions for the recognised move will be counted in addition to the major deduction (i.e. possible execution deductions for recognised move + major deduction for subsequent judging unit).

ÜBUNGEN IN DER KLEINEN SPIRALE / MOVES IN THE SMALL SPIRAL

C20: Zentrale Übungen in der Kleinen Spirale auf dem unteren Reifen / Centralised moves in the small spiral on the lower rim

C20a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Tiefe Seitbrücke rückgeneigt (alle Varianten)	**C20a.1):** Tiefe Seitbrücke rückgeneigt (in beiden Bindungen) **C20a.2):** Tiefe Seitbrücke ohne Bindungen rückgeneigt	**C20a.1:)** Der Aktive befindet sich in der Tiefen Seitbrücke in Bindungen rückgeneigt und greift an den Sprossengriffen. Bedingt durch das Seitverhalten müssen die Arme während der gesamten Radumdrehung gestreckt sein, um den Körper in der Bogenspannung zu halten. Gleichzeitig erfolgt eine seitliche Schwerpunktverlagerung, die auf Hüft- und Schulterbewegung beruht, wobei die Radhälften wechselseitig belastet werden. Eine deutlich sichtbare isolierte Hüftbewegung ist zu vermeiden.
Low side bridge behind (all variations)	**C20a.1):** Low side bridge behind (in both bindings) **C20a.2):** Low side bridge behind (without bindings)	**C20a.1:)** The gymnast is in a low side bridge in bindings behind, holding the rung handles. Given the fact that the gymnast is in a side position, his/her arms must stay straight throughout the wheel rotation in order to keep the body in an arched position. At the same time there is a sideways transfer of body mass from one half of the wheel to the other effectuated by the hips and shoulders. The gymnast should avoid obvious and jerky hip movements.

C 20b:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Seitliegestütz mit Seitaufspreizen einarmig ohne Bindungen (= auf dem unteren Reifen)		Standzone: ein Fuß steht mitten zwischen den Brettern auf dem unteren Reifen, der Fuß des Spreizbeins steht auf dem unteren Reifen, im Idealfall hat der Fuß noch Kontakt zur Spreizsprosse. Griffart, -zone: Speichgriff einer Hand an einem Sprossengriff, der freie Arm wird ausnahmsweise nicht in Hüfthalte, sondern in Hochhalte genommen. Anerkennung: Standzone und/oder Griffzone entsprechen nicht der beschriebenen Grundhaltung: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a) Für die Anerkennung als „ Seitaufspreizen“ gilt die 10 cm-Zone oberhalb bzw. unterhalb der jeweiligen Spreizsprosse. Standzone des Spreizbeins entspricht nicht dem erlaubten Toleranzbereich: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a)
One-armed side front support in side stride position without bindings (= one foot on the lower wheel rim)		Standing zone: one foot is on the lower rim, half way between the boards, while the foot in stride position is on the lower wheel rim, ideally touching the stride rung. Type of grip, holding zone: One hand in radial grip holding a rung handle, while the free arm is held in an elevated position. Recognition: If the standing zone and/or holding zones are not according to the basic position described in the IRV Spiral Regulations, the move will be recognised as a B (see B20a). For recognition as ‘‘side stride position’’ there is a 10 cm tolerance above/below the relevant stride rung. If the leg in stride position is not within the tolerance zone, the move will be recognised as a B (see B20a).

C20c:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Tiefer Spagat einarmig (= Seitliegestütz mit Vorspreizen zum unteren Reifengriff einarmig ohne Bindungen)		Der Tiefe Spagat ohne Bindungen einarmig ist definiert mit Stand auf dem Reifen mitten zwischen den Brettern und Vorspreizen zum unteren Reifengriff mit Ristgriff an einem Sprossengriff. Der freie Arm wird ausnahmsweise nicht in Hüft-, sondern in Hochhalte genommen. Anerkennung: Andere Standvarianten werden dann als Tiefer Spagat anerkannt, wenn der vorgespreizte Fuß mitten zwischen dem Bereich, der den Griffzonen der Hände am oberen Reifen entspricht, aufgesetzt wird. Entsprechen Standzone und/oder Griffzone nicht der beschriebenen Grundhaltung: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a)
One-armed low splits (= side front support without bindings, one foot in front on the lower rim handle)		The standing position for one-armed low splits without bindings is defined with one foot on the wheel rim half way between the boards and one foot in front on the lower rim handle. The gymnast holds one of the rung handles in overarm grip, while the free arm is held in an elevated position. Recognition: Other variations of standing position will be recognised as low splits if the foot in front is placed on the lower rim half way between the holding points of the hands on the upper rim. If the standing zone and/or holding zones are not according to the basic position described in the IRV Spiral Regulations, the move will be recognised as a B (see B20a).

C20d:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Tiefer Seitspagat (= Seitliegestütz auf den Spreizsprossen)		Anerkennung: Der Tiefe Seitspagat ist definiert als Seitliegestütz auf den Spreizsprossen bzw. auf den Reifen mit Kontakt zur jeweiligen Spreizsprosse, d.h. Fuß/ Zehenspitze schließt unmittelbar an die Spreizsprosse an (bis 10 cm Abweichung = Anerkennung!) mit Ristgriff an den Sprossengriffen. Variationen der Armhaltung (z.B. Griff der Hände am Reifen, am oberen Reifen oder am oberen Reifengriff) sind erlaubt, werden aber innerhalb einer Übungsfolge als Übungswiederholung (siehe Übungswiederholung) gewertet. Beim Tiefen Seitspagat auf dem unteren Reifen gibt es keine Variationen der Standzone.
Low side splits (= side front support with feet on stride rungs)		Recognition: Low side splits is defined as side front support with standing position on the stride rungs or on the wheel rim touching the stride rungs, i.e. the gymnast's feet/toes should be directly on or next to the stride rungs (up to 10 cm deviation is permitted for purposes of recognition) with overarm grip on the rung handles. Variations in arm positioning (e.g. holding the wheel rim on the upper rim or rim handle) are permitted, but will be judged as repetition if they occur more than once in a routine. No variation in standing zone is permitted for low side splits on the lower rim.

C20e:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Seitliegestütz mit Seitaufspreizen mit Griff am unteren Reifen ohne Bindungen		Standzone: ein Fuß steht mitten zwischen den Brettern auf dem Reifen, der Fuß des Spreizbeins steht im Idealfall auf der Spreizsprosse bzw. dem Reifen bei der Spreizsprosse, wobei der Fuß Kontakt hat mit der Spreizsprosse. Griffart / Griffzone: Die Hände greifen am unteren Reifen zwischen Reifengriff und dem jeweiligen Sprossengriff (in und gegen Rollrichtung) im Ristgriff. Anerkennung: Standzone und/oder Griffzone entsprechen nicht der Grundhaltung: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a) Für die Anerkennung als „ Seitaufspreizen“ gilt die 10 cm-Zone oberhalb bzw. unterhalb der jeweiligen Spreizsprosse. Standzone des Spreizbeins entspricht nicht dem erlaubten Toleranzbereich: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a)
Side front support without bindings in side stride position holding the lower rim		Standing zone: one foot is half way between the boards on the lower rim, while the foot in stride position is ideally placed on the stride rung or on the wheel rim directly next to the stride rung, whereby the gymnast’s foot is touching the stride rung. Type of grip / holding zone: The hands hold in overarm grip on the lower rim between the rim handle and the relevant rung handle (in and against rolling direction). Recognition: If the standing and/or holding zones are not according to the defined positioning, the move will be counted as a B (see B20a). For recognition as “side stride position” 10 cm deviation is permitted above or below the relevant stride rung. If the standing zone of the leg in stride position is not within the tolerated limit, the move will be counted as a B (see B20a).

C20f:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Seitliegestütz mit Kreuzaufspreizen gegen die Rollrichtung einarmig	**C20f.1):** Seitstellung auf dem unteren Reifen (Stand mitten zwischen den Brettern) mit Kreuzaufspreizen gegen die Rollrichtung einarmig (Hand in Rollrichtung greift)	Haltung: Der Fuβ in Rollrichtung wird auf der Spreizsprosse bzw. dem Reifen bei der Spreizsprosse gegen Rollrichtung aufgestellt. In dieser Position bleiben beide Beine gestreckt. Die Hand in Rollrichtung greift am Sprossengriff bzw. am Reifen beim Sprossengriff. Die Hand gegen Rollrichtung wird gelöst und in die Seithochhalte gebracht. Dadurch ergibt sich eine starke Aufdrehung des Oberkörpers, so dass sich in der Stützphase auf dem Arm der Oberkörper im Schulterbereich nahezu im Seitverhalten befindet. Anerkennung: Das Beugen der Beine während dieser Kleinen Spirale wird ggf. als Ausführungsfehler abgezogen, hat aber keine Auswirkung auf die Anerkennung der Übung.
One-armed side front support in crossed stride position against rolling direction	**C20f.1):** One-armed side rotation on the lower rim (standing position mid-way between the boards) with crossed stride position against rolling direction (holding with the hand in rolling direction)	Body positioning: The foot in rolling direction is placed on the stride rung (or wheel rim next to the stride rung) against rolling direction. Both legs are kept straight in this position. The hand in rolling direction holds the rung handle (or the wheel rim next to the rung handle). The hand against rolling direction is released and held elevated to the side. The upper body of the gymnast will have to twist round in order to achieve this position, which means that the shoulder area of the upper body will almost be in a side position during the support phase. Recognition: Bent legs in this small spiral can result in deductions for execution but will not affect the recognition of the move.

C21: Zentrale Übungen in der Kleinen Spirale auf dem oberen Reifen / Centralised moves in the small spiral on the upper rim

C21a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Seitliegestütz auf dem oberen Reifen (mit geschlossenen Beinen)		Standzone: beide Füße stehen im Schlussstand mitten zwischen den Brettern auf dem oberen Reifen Griffart / Griffzone: - Hände greifen an den Sprossengriffen - Griff am Reifen: jede Hand darf zwischen Reifengriff und dem jeweiligen Sprossengriff (in und gegen Rollrichtung) im Ristgriff greifen. Dabei ist im Idealfall die Position der Hände zwischen Reifengriff und Griffsprosse symmetrisch im Bezug zum Reifengriff. Anerkennung: Standzone und/oder Griffzone entsprechen nicht der beschriebenen Grundhaltung: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a) Für die Anerkennung als “Schlussstand” gilt: - Ein Abstand von maximal 5 cm zwischen den Fußspitzen wird als Kleinabzug gewertet. - Ein Öffnen der Fersen wird als Kleinabzug gewertet.
Side front support on the upper rim (with legs together)		Standing zone: both feed together half way between the boards on the upper rim Type of grip / holding zone: Each hand holds in overarm grip between the rim handle and rung handle (in and against rolling direction). The ideal position is such that the position of the hands is symmetrical in relation to the rim handle (i.e. equal distance either side). Recognition: If the standing and/or holding zones are not according to the defined positioning, the move will be counted as a B (see B20a).

		For recognition as “legs together” the following applies: - A distance of maximum 5 cm between the toes of each foot will be judged as a minor deduction. - A gap between the heels will be judged as a minor deduction.

C21b:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Seitliegestütz auf dem oberen Reifen mit Seitaufspreizen		Standzone: ein Fuß steht mitten zwischen den Brettern auf dem oberen Reifen, der Fuß des Spreizbeins steht auf dem oberen Reifen, im Idealfall direkt über dem Punkt an dem sich Sprosse und Reifen treffen. Griffart / Griffzone: Jede Hand darf zwischen Reifengriff und dem jeweiligen Sprossengriff (in und gegen Rollrichtung) im Ristgriff greifen. Dabei ist im Idealfall die Position der Hände zwischen Reifengriff und Griffsprosse symmetrisch im Bezug zum Reifengriff. Anerkennung: Standzone und/oder Griffzone entsprechen nicht der beschriebenen Grundhaltung: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a) Für die Anerkennung als „ Seitaufspreizen“ gilt die 10 cm-Zone oberhalb bzw. unterhalb der jeweiligen Spreizsprosse. Standzone des Spreizbeins entspricht nicht dem erlaubten Toleranzbereich: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a)
Side front support in side stride position on the upper rim		Standing zone: one foot is half way between the boards on the upper rim, while the foot in stride position in on the upper rim, ideally directly above the point where the rung and rim meet. Type of grip / holding zone: Each hand holds in overarm grip between the rim handle and rung handle (in and against rolling direction). The ideal position is such that the position of the hands is symmetrical in relation to the rim handle (i.e. equal distance either side).

		Recognition: If the standing and/or holding zones are not according to the defined positioning, the move will be counted as a B (see B20a). For recognition as "side stride position" 10 cm deviation is permitted above or below the relevant stride rung. If the standing zone of the leg in stride position is not within the tolerated limit, the move will be counted as a B (see B20a).

C21c:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Tiefer Seitspagat auf dem oberen Reifen (= Seitliegestütz auf dem oberen Reifen bei den Spreizsprossen)		Anerkennung: Der Tiefe Seitspagat mit Stand auf dem oberen Reifen ist definiert als Seitliegestütz auf den Reifen direkt über den jeweiligen Spreizsprossen, d.h. einTeil des Fußes steht direkt über dem Punkt, an dem die Spreizsprosse angebracht ist (bis 10 cm Abweichung = Anerkennung!) Beim Tiefen Seitspagat auf dem oberen Reifen gibt es keine Variationen der Standzone, wohl aber bei der Armhaltung bzw. Griffzone (z.B. Griff der Hände am Sprossengriff, am oberen Reifen oder am oberen Reifengriff) sind erlaubt, werden aber innerhalb einer Übungsfolge als Übungswiederholung (siehe Übungswiederholung) gewertet.
Low side splits on the upper rim (= side front support on the upper rim with feet above the stride rungs)		Recognition: Low side splits on the upper rim is defined as side front support with standing position on the upper rim directly above the stride rungs, i.e. the gymnast's feet should be on the rim directly above the points where the stride rungs meet the rim (up to 10 cm deviation is permitted for the purpose of recognition). No variation in standing zone is permitted for low side splits on the upper rim. However, variations in arm positioning (e.g. holding the rung handle, upper wheel rim or upper rim handle) are permitted, but will be judged as repetition if they occur more than once in a routine.

C22: Dezentrale Übungen in der Kleinen Spirale / Decentralised moves in the small spiral

C22a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Tiefer Seitgrätsch(hock)stand rücklings auf dem unteren Reifen am oberen Reifen	**C22a.1):** Tiefer Seitgrätsch(hock)stand rücklings auf dem unteren Reifen bei den Brettsprossen am oberen Reifen bei den Brettsprossen	Haltung: Der Aktive befindet sich im Seitgrätsch(hock)stand auf dem unteren Reifen rücklings, die Hände greifen rücklings am oberen Reifen (Übung an jeder beliebigen Stelle des Rades möglich) Technik: Durch Heben und Senken des Körperschwerpunkts verbunden mit mehr oder weniger starker Beugung der Knie wird das Rad in der Kleinen Spiral bewegt. Die Kniebeugung ist dabei Bestandteil der Übungsausführung (keine Haltungsabzüge). Der Körperschwerpunkt nähert sich dabei immer wieder dem oberen Reifen an, ohne ihn jedoch zu berühren. Anerkennung: Die Übung kann nur einmal innerhalb einer Übungsfolge als C-Teil anerkannt werden.
Reverse low side straddle (tuck) stand on the lower rim, holding the upper rim	**C22a.1):** Reverse low side straddle (tuck) stand on the lower rim next to the board rungs, holding the upper rim next to the board rungs	Body positioning: The gymnast is in reverse side straddle (tuck) stand on the lower rim, holding behind on the upper rim (the move can be performed anywhere in the wheel) Technique: By raising and lowering his/her centre of mass (with bent legs), the gymnast controls the wheel in a small spiral. Bending the knees is thus part of performing the move (no execution deductions). The centre of mass is often close to the upper rim, but should not touch it. Recognition: This move will only be recognised as a C once during the course of a routine.

C22b:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Tiefer Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen am oberen Reifen	**C22b.1):** Tiefer Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen jeweils zwischen Brettsprosse in und gegen Rollrichtung am oberen Reifen bei den Brettsprossen	Haltung: Der Aktive befindet sich im Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen, die Hände greifen ebenfalls am oberen Reifen. Die Übung ist an jeder beliebigen Stelle des Rades möglich. Die Beine bleiben während der gesamten Übung gestreckt. Die Arme können die Radbewegung durch wechselseitiges Beugen unterstützen. Anerkennung: Das Beugen der Beine während dieser Kleinen Spirale wird ggf. abgezogen, hat aber keine Auswirkung auf die Anerkennung der Übung. Die Übung kann nur einmal innerhalb einer Übungsfolge als C-Teil anerkannt werden.
Low side straddle stand on the upper rim, holding the upper rim	**C22b.1):** Low side straddle stand on the upper rim with feet placed between the respective board rungs and stride rungs in and against rolling direction, holding the upper rim by the board rungs	Body positioning: The gymnast is in side straddle stand on the upper rim, holding on the upper rim. The move can be performed anywhere in the wheel. The legs remain straight throughout the move. The arms can be bent alternately to support the movement of the wheel. Recognition: Bent legs in this small spiral can result in deductions for execution but will not affect recognition. This move will only be recognised as a C once during the course of a routine.

C23: Übungen mit besonderen Übergängen / Moves with special transitions

Der Übergang wertet die nachfolgende Übung in der Kleinen Spirale zum C-Teil auf.
The transition upgrades the value of the subsequent move in small spiral to C difficulty.

C23a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
(Plattgehen im Tiefen Seitgrätschwinkelstand - auch einarmig - auf dem unteren Reifen) Seitgrätschwinkelstand auf dem unteren Reifen (mit Wechsel des Drehsinns im Vergleich zur vorhergehenden Übung)		Der Übung C23a muss immer eine Variante des Tiefen Seitgrätschwinkelstands im ursprünglichen Drehsinn vorausgehen. Das Plattgehen erfolgt in jedem Fall in der Position des Tiefen Seitgrätschwinkelstands - auch einarmig - auf dem unteren Reifen. Das Rad muss völlig zum Liegen kommen. Unmittelbar danach (= maximal 1 Sekunde) setzt der Aktive das Rad wieder in Bewegung, muss dabei aber den Drehsinn im Vergleich zur vorhergehenden Übung verändern. <u>Zählweise:</u> Der vorhergehende Tiefe Seitgrätschwinkelstand auf dem unteren Reifen wird bis zum Plattgehen als A-Teil bzw. B-Teil (einarmige Variante) gewertet. Der Seitgrätschwinkelstand auf dem unteren Reifen, der nach dem Plattgehen (mit verändertem Drehsinn) geturnt wird, wird als C-Teil gewertet. <u>Anerkennung:</u> Zu langes Verharren (> als 1 Sekunde) = Kleinabzug durch den Ausführungskampfrichter - Anerkennung der Schwierigkeit Misslingen des In-Bewegung-Setzen des Rades = Großabzug (Plattgehen) durch den Ausführungskampfrichter - Keine Anerkennung der Schwierigkeit Gelingt das In-Bewegung-Setzen beim zweiten oder dritten Versuch, so wird das C-Teil anerkannt. Fehlt die vorausgehende Übung (Variante des Tiefen Seitgrätschwinkelstands) vor dem Plattgehen, so wird die nachfolgende Übung nicht als C-Teil anerkannt. (Der Wechsel des Drehsinns ist in diesem Fall nicht mehr eindeutig erkennbar.)

(spiral down to a stationary position on the floor in low side straddle stand on the lower rim – also as a one-armed spiral) Side straddle stand on the lower rim (with a change of rotational direction compared to the preceding move)		The move C23a must always be performed from a variation of low side straddle stand in the original rotational direction of the spiral. The spiral down to floor (including a one-armed variation) must take place in low straddle stand on the lower rim. The wheel must stop moving completely. Immediately afterwards (= max. 1 second), the gymnast sets the wheel in motion again, but must change the rotational direction of the spiral compared to the preceding move. Counting difficulty: The low side straddle stand on the lower rim performed down into a stationary position on the floor will be counted as an A (holding with both arms) or B (if performed with one arm). The low side straddle stand on the lower rim performed after the stationary position on the floor (with a change in rotational direction) will be counted as a C. Recognition: Too long in a stationary position on the floor (> 1 second) = minor deduction by the execution judge – difficulty is still recognised If the gymnast does not manage to get the wheel back into a small spiral = major deduction (fall) by the execution judge, difficulty not recognised If the gymnast succeeds in achieving a small spiral on the second or third attempt, the C difficulty will be recognised. If the preceding move is missing (variation of the low side straddle stand) before the stationary position on the floor, the subsequent move will not be recognised as a C (in this case there is no obvious change of rotational direction).

D-TEILE / D DIFFICULTY

ÜBUNGEN IN DER GROSSEN SPIRALE / MOVES IN THE BIG SPIRAL

ZENTRALE ÜBUNGEN IN DER GROSSEN SPIRALE / CENTRALISED MOVES IN THE BIG SPIRAL

D1: Übung mit Elementverbindung mit Bücke rückwärts / Move with an element combination including a pike backwards

D1a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle Übungen mit Elementverbindung mit Bücke rückwärts und weiterem B-Teil	**D1a.1):** RU1: Vom Freiflug rückwärts über die Bücke rückwärts in den Freiflug rückwärts RU2: Seitfreiflug **D1a.2):** RU1: Freiflug rückwärts RU2: Vom Freiflug rückwärts über die Bücke rückwärts in den Freiflug rückwärts	Die Bücke rückwärts kann in der ersten oder zweiten Radumdrehung der Übung mit Elementverbindung geturnt werden. <u>Idealausführung der Bücke:</u> Hände geschlossen frei auf Höhe des vorderen Fußes, "Nase an Knie", Winkel zwischen Oberkörper und vorderem Bein nahezu geschlossen (Bauch an Oberschenkel des vorderen Beines) <u>Idealausführung der Radlaufzone bei Übungen mit Bücke rückwärts:</u> - Bei Elementverbindungen mit Bücke rückwärts wird die Bücke dann eingeleitet, wenn die hintere Spreizsprosse dem Boden am nächsten ist. Die Bücke muss beendet sein (=Körper wieder gestreckt), spätestens wenn die vordere Griffsprosse dem Boden am nächsten ist. <u>Keine Anerkennung der Bücke:</u> Bücke rückwärts: Winkel zwischen Oberkörper und vorderem Bein größer als 80° <u>Bewertung bei Nichtanerkennung der Bücke:</u> - Bewertung durch die Schwierigkeitskampfrichter: Wird eine Übung mit Bücke nicht anerkannt aufgrund der oben genannten Fehlerbilder so wird die Radumdrehung als Freiflug gewertet. Die Wertigkeit der gesamten Übung wird in Kombination mit der Wertigkeit der zweiten Radumdrehung

		ermittelt. - Bewertung durch die Ausführungskampfrichter: Die Ausführungskampfrichter nehmen in diesem Fall Abzüge vor für Hüftbeugung, Armbewegung und/oder Nichteinhalten der Radlaufzonen. Kopf- und Handfehler bei der Bücke werden als Kleinabzüge gewertet und sind nicht relevant für die Anerkennung oder nicht Anerkennung der Bücke. <u>Anerkennung:</u> Das Abstützen/ Abstoßen mit einer Hand vom Boden zur Vermeidung eines Sturzes wird als Ausführungsfehler (0,5 P.) abgezogen, hat aber keine Auswirkungen auf die Anerkennung der Übung. (Unterscheide hiervon Kleinabzug: "Hände streifen den Boden")
All moves consisting of an element combination with a pike backwards in one rotation and a B element in the other rotation	**D1a.1):** ROT1: From free-fly backwards via pike backwards into free-fly backwards ROT2: Side free-fly **D1a.2):** ROT1: Free-fly backwards ROT2: From free-fly backwards via pike backwards into free-fly backwards	The pike backwards can be performed in the first or second rotation of the element combination. <u>Ideal execution of the pike</u>: Fingers together and hands free at the level of the front foot, "nose on knee", angle between upper body and front leg almost closed (stomach close to thigh of front leg) <u>Ideal rolling zone for moves with a pike backwards:</u> In the case of an element combination with a pike backwards, the pike is initiated when the back stride rung is closest to the floor. The pike must be finished (= body extended again) at the latest when the front handle rung is closest to the floor. <u>Pike not recognised:</u> A pike backwards is <u>not</u> recognised if the angle between the upper body and front leg is greater than 80° <u>What the judges do if the pike is not recognised:</u> - Evaluation by the difficulty judges: If a move with a pike is not recognised because of the above-mentioned errors, the wheel rotation will be counted as a standard free-fly. The difficulty of the move as a whole will depend on the value of the second wheel rotation.

		- Evaluation by the execution judges: In this case, the execution judges will make deductions for bending at the hips, arm movement and/or not adhering to the prescribed rolling zones. Head and hand errors in the pike will incur minor deductions and are not relevant for the recognition or non-recognition of the pike. <u>Recognition:</u> If the gymnast touches the floor with one hand in order to avoid a fall, there will be an execution deduction of 0.5 (NB: remember to differentiate between this half-point deduction and the minor deduction for "hands brushing the floor"). These deductions will <u>not</u> affect the recognition of the move.

D2: Übungen mit 1/2 Drehung rückgeneigt und Wechsel rückgeneigt / Moves with a 1/2 turn behind and change behind

D2a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle Übungen mit Elementverbindung mit ½ Drehung rückgeneigt <u>und</u> Wechsel rückgeneigt	**D2a.1):** RU1: Von der Spindelstellung rückwärts rückgeneigt (½ Drehung) in die Spindelstellung vorwärts rückgeneigt (Wechsel rückgeneigt) RU2: Spindelstellung rückwärts rückgeneigt **D2a.2):** RU1: Von der Spindelstellung rückwärts rückgeneigt (½ Drehung) in die Spindelstellung vorwärts rückgeneigt (Wechsel rückgeneigt, Umgreifen) RU2: Seitstellung rückgeneigt	Die beiden Elemente müssen innerhalb einer Übung geturnt werden, d.h. innerhalb von zwei aufeinanderfolgenden Radumdrehungen. <u>Anerkennung:</u> Keine Anerkennung, wenn das Rad während des Wechsels kurz auf beide Reifen kommt. Dabei ist es unerheblich zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beide Reifen kommt. Es wird die Schwierigkeit der gezeigten Übung gewertet. <u>Anmerkung</u>: Werden die beiden Elemente (½ Drehung mit nachfolgendem Wechsel rückgeneigt) nicht innerhalb einer Übung geturnt, sondern z.B. als Übergang zwischen zwei Übungen so werden die beiden Übungen jeweils als C-Teil gezählt (siehe C8a und C5a). Diese Übung mit Elementverbindung kann nur dann als D-Teil anerkannt werden, wenn sie in Bindungen geturnt wird. Ähnliche Varianten, die ohne Bindungen geturnt werden, werden nicht als D-Teil anerkannt.
All moves consisting of an element combination with a ½ turn behind <u>and</u> a change behind	**D2a.1):** ROT1: From spindle rotation backwards behind (1/2 turn) into spindle rotation forwards behind (Change behind) ROT2: spindle rotation backwards behind **D2a.2):** ROT1: from spindle rotation backwards behind (½ turn) into spindle rotation forwards behind (change behind, change of grip) ROT2: Side rotation behind	Both elements must be performed within one move, i.e. within two consecutive wheel rotations. <u>Recognition</u>: Not recognised if the wheel is briefly on both rims during the change. This is true regardless of when during the change the wheel is on both rims. In this case, only the standard difficulty of the move will be counted. <u>NB</u>: If the two elements (½ turn with subsequent change behind) are not performed within one move, i.e. if they are performed as a transition between two moves, both moves will be counted as C difficulty (see C8a and C5a). This element combination can only be counted as a D if it is performed in bindings. Similar variations performed without bindings will <u>not</u> be counted as D difficulty.

D3: Übungen mit besonderen Übergängen (in Bindungen) / Moves with special transitions (in bindings)

D3a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle B-Übungen (auch: Übungen mit Elementverbindungen mit B-Wertigkeit) mit Freiem Doppel- oder Freiem Dreifachwechsel	**D3a.1):** (Freier Doppelwechsel) Seitfreiflug **D3a.2):** (Freier Doppelwechsel, Rückkippen) Seitstellung rückgeneigt **D3a.3):** RU1: Seitfreiflug (Freier Doppelwechsel) RU2: Liegestütz vorwärts **D3a.4):** (Freier Doppelwechsel) RU1: Seitstellung RU2: Seithockhang	Beim Freien Doppel- oder Dreifachwechsel erfolgen die Richtungswechsel ohne Zwischengriff der Hände oder einer Hand. Der Freie Doppel- oder Freie Dreifachwechsel kann <u>vor</u> einer Übung erfolgen oder <u>nach der ersten Radumdrehung</u> einer Elementverbindung geturnt werden. <u>Anerkennung:</u> - Keine Anerkennung, wenn das Rad während des Wechsels kurz auf beide Reifen kommt. Dabei ist es unerheblich zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beide Reifen kommt. Selbst wenn das Rad nur beim ersten Richtungswechsel auf beide Reifen kommt und der zweite und/ oder dritte Richtungswechsel auf einem Reifen geturnt wurde(n), wird in diesem Fall der gesamte Richtungswechsel nicht anerkannt. Es wird die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet. - Keine Anerkennung, wenn zusätzlich zu dem freien Doppelwechsel ein weiterer Wechsel mit Greifen geturnt wird. Dabei ist es unerheblich ob der freie Doppelwechsel zuerst geturnt wurde und danach der mit Greifen geturnte Wechsel oder umgekehrt. In diesem Fall kann der Wechsel die nachfolgende Übung höchstens zu einem B-Teil aufwerten (siehe B7a) es sei denn es handelt sich um eine Übung bzw. Übung mit Elementverbindung, die für sich alleine schon eine höhere Wertigkeit besitzt. - Keine Anerkennung, wenn mehr als drei Richtungswechsel während des Übergangs erfolgen. Es wird nur die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet.

All B moves (including element combinations with B difficulty) with a free double or triple change	**D3a.1):** (free double change) Side free-fly **D3a.2):** (free double change, tip behind) Side rotation behind **D3a.3):** ROT1: Side free-fly (free double change) ROT2: Front support forwards **D3a.4):** (free double change) ROT1: Side rotation ROT2: Side tuck hang	The free double or triple change must be performed without holding on to the wheel at all. The free double or triple change can be performed <u>before</u> a move or <u>after the first wheel rotation</u> of an element combination. <u>Recognition:</u> - No recognition if the wheel is briefly on both rims during the change. Even if the wheel is only on both rims during the first change, and the second and/or third changes are performed on one rim, the transition as a whole will not be recognised. If this happens, only the standard difficulty of the move will be counted. - No recognition if, in addition to the free double change, an extra change is performed holding the wheel. This is true regardless of whether the free double change is performed before or after the change holding the wheel. In this case, the change can upgrade the subsequent move to maximum B (see B7a), unless the move or element combination itself already has a higher difficulty value. No recognition if the gymnast performs more than three changes during the transition. If this happens, the standard difficulty of the move will be counted.

D3b:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle B-Übungen (auch: Übungen mit Elementverbindungen mit B-Wertigkeit) mit Kombination aus Freiem Doppelwechsel und nachfolgendem Kippwechsel (in Bindungen)	**D3b.1):** (Freier Doppelwechsel, Kippwechsel) Spindelstellung rückwärts rückgeneigt	Die Wechselkombination kann nur vor einer Übung/ Übung mit Elementverbindung erfolgen. Anerkennung: - Keine Anerkennung, wenn das Rad während des freien Doppelwechsels kurz auf beide Reifen kommt. Dabei ist es unerheblich zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beide Reifen kommt. Selbst wenn das Rad nur beim ersten Richtungswechsel auf beide Reifen kommt und der zweite Richtungswechsel auf einem Reifen geturnt wurde, wird in diesem Fall der gesamte Richtungswechsel nicht anerkannt. - Keine Anerkennung, wenn das Rad während des Kippwechsels kurz auf beiden Reifen rollt bzw. ein mehrfaches Kippen erforderlich ist. Dabei ist es unerheblich zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beiden Reifen rollt. - Keine Anerkennung, wenn mehr als drei Richtungswechsel während des Übergangs erfolgen. In den oben genannten Fällen wird nur die Schwierigkeit der nachfolgenden Übung gewertet.
All B moves (including element combinations with B difficulty) performed with a combination of a free double change and a subsequent tip change (in bindings)	**D3b.1):** (free double change, tip change) Spindle rotation backwards behind	The change combination can only be performed before a move / element combination. Recognition: - No recognition if the wheel is briefly on both rims during the free double change. This is true regardless of when during the change the wheel is on both rims. Even if the wheel is only on both rims during the first change, and the second change is performed on one rim, the transition as a whole will not be recognised. - No recognition if the wheel rolls briefly on both rims during the tip change, or if the gymnast needs to tip the wheel more than

		once. This is true regardless of when during the change the wheel rolls on both rims. - No recognition if the gymnast performs more than three changes during the transition. In the above-mentioned cases, only the standard difficulty of the subsequent move will be counted.

D4: Übungen mit Elementverbindung ohne Bindungen / Element combinations without bindings

D4a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Übungen mit Elementverbindung mit gesprungenem Handstand bei denen der gesprungene Handstand in der <u>zweiten Radumdrehung</u> geturnt wird. (Unterscheide hiervon R4a)	**D4a.1):** RU1: Seitstellung mit Seitaufspreizen ohne Bindungen (Umgreifen) RU2: gesprungener Handstand (= Vom Winkelstand auf dem unteren Reifen bei der Spreizsprosse mit Griff an den Reifengriffen vorwärts **(gehockt oder gewinkelt oder gegrätscht)** in die große Brücke auf dem unteren Reifen, auf dem hinteren Brett oder auf beiden Reifen zwischen dem hinteren Brett und der hinteren Spreizsprosse vorwärts **D4a.2):** RU1: Spagat vorwärts RU2: gesprungener Handstand (= Vom Winkelstand auf dem unteren Reifen bei der Spreizsprosse mit Griff an den Reifengriffen vorwärts **(gehockt oder gewinkelt oder gegrätscht)** in die große Brücke auf dem unteren Reifen, auf dem hinteren Brett oder auf beiden Reifen zwischen dem hinteren Brett und der hinteren Spreizsprosse vorwärts	<u>Standzone beim gesprungenen Handstand:</u> - Die Füße stehen auf dem unteren Reifen bei der vorderen Spreizsprosse. Dabei dürfen die Füße auf dem unteren Reifen leicht versetzt neben- oder hintereinander stehen. - Beide Füße werden nach dem Absprung entweder auf beiden Reifen oder auf dem unteren Reifen leicht versetzt neben- oder hintereinander zwischen hinterem Brett und hinterer Spreizsprosse aufgesetzt. <u>Anerkennung</u>: - Beide Beine müssen nach dem Absprung kurzzeitig gelöst sein, ansonsten handelt es sich um die gestiegene Variante (siehe B6d) - Beide Füße müssen sich nach der Landung deutlich erkennbar hinter dem hinteren Brett befinden, bevor der Aktive die Fußstellung verändern darf um z.B. eine Übung mit Spreizvariante zu turnen. - Wenn das Rad bei oder kurz nach der Landung auf beide Reifen kommt, wird die Übung anerkannt (siehe Allgemeiner Teil Spirale). Die Ausführungskampfrichter nehmen einen Kleinabzug vor, ggf. für die nachfolgende Übung. - Wird die Standfläche bei der Landung verfehlt, so handelt es sich um einen Großabzug. Die Übung kann nicht anerkannt

		werden, da die Kernphase des gesprungenen Handstandes (= Absprung + Landung) nicht gezeigt wurde. <u>Anmerkung:</u> Eine einbeinige Ausführung des Handstands ist denkbar, auch wenn bisher diese Übung noch nicht im Wettkampf gezeigt wurde. Dabei sind jedoch folgende Einschränkungen zu beachten: - Bei einbeinigem Absprung und einbeiniger Landung wird der Handstand nur dann als gesprungener Handstand anerkannt, wenn Absprung und Landung mit dem gleichen Fuß erfolgen. Das freie Bein wird üblicherweise im Vorbeugespreizen gehalten und darf erst dann in eine andere Standposition gebracht werden, wenn der Turner nach dem Absprung auf dem Reifen gelandet ist. - Springt der Aktive nicht mit dem Fuß ab mit dem er landet, wird die gezeigte Handstandvariante automatisch dem gestiegenen Handstand zugeordnet (siehe B6d). - Das Gleiche gilt wenn der Aktive einbeinig abspringt und beidbeinig landet, wobei er mit dem freien Bein die Absprungbewegung einleitet und unterstützt, d.h. wenn das freie Bein schon vor bzw. gleichzeitig mit dem Absprung in Richtung Landezone geschwungen wird (B-Teil). - Umgekehrt ist es erlaubt beidbeinig abzuspringen und einbeinig zu landen, wobei in diesem Fall das freie Bein so lange frei gehalten werden muss bis der Aktive auf dem Reifen gelandet ist.
Moves consisting of an element combination with a jumped handstsand in the <u>second wheel rotation</u>. (NB: Differentiate here between D4a and R4a)	**D4a.1):** ROT1: Side rotation in side stride position without bindings (change of grip) ROT2: Jumped handstand (= from angled stand forwards on the lower rim by the stride rung, holding the rim handles (**tuck, angled or straddle jump**) into extended bridge forwards on the lower rim, back board or both rims between the back board and the	<u>Standing zone for the jumped handstand:</u> - The feet are on the lower rim by the front stride rung. The gymnast is permitted to place his/her feet slightly unevenly one in front of the other or next to each other on the lower rim. - After the jump, the gymnast will land either with one foot on each rim or with both feet slightly unevenly one in front of the other or next to each other on the lower rim between the back board and back stride rung.

	back stride rung **D4a.2):** ROT1: Splits bridge forwards ROT2: Jumped handstand (= from angled stand forwards on the lower rim by the stride rung, holding the rim handles (**tuck, angled or straddle jump**) into extended bridge forwards on the lower rim, back board or both rims between the back board and the back stride rung	Recognition: - Both legs must be briefly without wheel contact after take-off. If not, the move will be judged as a stepped handstand (walkover) (see B6d) - After landing, both feet must be clearly behind the back board before the gymnast is permitted to change his/her standing position, e.g. in order to perform a move in stride position. - If the wheel is briefly on both rims when the gymnast lands after the jumped handstand, the move will still be recognised (see IRV Spiral Regulations). A minor deduction wiill be applied to (the transition into) the next move. - If the gymnast misses the landing (i.e. does not land with feet on the wheel rim), a major deduction (fall) will apply. The move will not be recognised because the core phase of the jumped handstand (= take-off + landing) has not been completed. NB: A one-legged execution of a jumped handstand should also be possible, although it has not yet been performed in competition. If it were to be performed, however, the following limitations will apply: - In the case of take-off and landing on one leg, the handstand will only be recognised as a jumped handstand if the take-off and landing are performed with the same leg. The free leg would then be held in a bent position with the free foot next to the opposite knee and only moved into a different standing position when the gymnast has landed on the rim again after the jumped handstand. - If the gymnast does not take-off from the same foot as he/she uses to land, the handstand will automatically be counted as a stepped handstand (walkover) (see B6d). - The same will apply if the gymnast takes off from one leg and lands on both, whereby the free leg initiates and assists the take-off, i.e. the gymnast swings the free leg in the direction of the landing position before or at the same time as the jumped take-off (B difficulty).

		- The other way round, a two-legged take-off with a one-legged landing will be recognised, whereby the free leg must be kept free until the gymnast has landed on the wheel rim.

D4b:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Übung mit Elementverbindung mit einer Radumdrehung Spagat einarmig rückwärts und einer Radumdrehung Spagat einarmig vorwärts	**D4b.1):** RU1: Spagat einarmig vorwärts (½ Drehung) RU2: Spagat einarmig rückwärts **D4b.2):** RU1: Spagat einarmig rückwärts (½ Drehung) RU2: Spagat einarmig vorwärts	Anerkennung: Spagat einarmig ist definiert mit Stand auf den Spreizsprossen bzw. auf den Reifen mit Kontakt zu der jeweiligen Spreizsprosse, d.h. Fuß/ Zehenspitze schließt unmittelbar an die Spreizsprosse an (bis 10 cm Abweichung = Anerkennung!). Griffart/ Griffzone: Speichgriff am bodennahen Reifengriff Varianten der Standzone – auch wenn der Winkel der Beine 180 ° oder annähernd 180 ° beträgt – werden nicht als Spagat anerkannt. In diesem Fall wird die Übung als Brücke ohne Bindungen mit der entsprechenden Wertigkeit (B-Teil, siehe B3b oder B6a) anerkannt. Anerkennung: Die ½ Drehung muss im Bereich von Spreizsprosse gegen Rollrichtung zu Spreizsprosse in Rollrichtung erfolgen. Die Ausführung der 1/2 Drehung ist frei wählbar. Keine Anerkennung wenn sich beide Hände an den Reifengriffen außerhalb der erlaubten Übergangszonen befinden, insbesondere dann wenn der Aktive in der Stützphase in Kopfuntenstellung mit beiden Händen an den Reifengriffen greift (= Kernphase der Bewegung). Beispiele für Nichtanerkennung: • Die freie Hand wird erst gelöst, wenn die Spreizsprosse in Rollrichtung bereits deutlich überturnt wurde • Die freie Hand greift zu früh, d.h. die Spreizsprosse ist deutlich noch nicht bodennah.

		Bewertung durch den Schwierigkeitskampfrichter bei Nichtanerkennung: Die Übung wird als mit beiden Händen geturnte Variante gewertet (siehe B6a)
Move with element combination consisting of one rotation in a one-armed splits bridge backwards and one rotation in a one-armed splits bridge forwards	**D4b.1):** ROT1: one-armed splits bridge forwards (½ turn) ROT2: one-armed splits bridge backwards **D4b.2):** ROT1: one-armed splits bridge backwards (½ turn) ROT2: one-armed splits bridge forwards	Recognition: A one-armed splits bridge is defined with standing position on the stride rungs or on the rims with contact to the stride rungs, i.e. the gymnast's feet/toes are touching the stride rung (up to 10 cm deviation = recognition). Type of grip / holding zone: radial grip on the rim handle nearest the floor Variations in standing zone will not be recognised as a splits bridge, even if the leg angle is 180° or almost 180°. In this case the move will be counted as a bridge without bindings with the relevant associated difficulty (B difficulty, see B3b or B6a). Recognition: The ½ turn must take place between the stride rung against rolling direction and the stride rung in rolling direction passing the floor. The gymnast is free to perform the ½ turn as he/she wishes. No recognition if the gymnast holds the rim handles with both hands outside the permitted transition zone, in particular when the gymnast is in an inverted support position (= core phase of the movement). Examples of non-recognition: • The free hand is not free until after the stride rung in rolling direction has passed the floor • The gymnast holds on with the free hand too early, i.e. the stride rung is still clearly too far away from the floor. Counting difficulty when the move is not recognised: In this case, the move will be counted as a splits bridge variation with two hands (see B6a).

D5: Übungen und Übungen mit Elementverbindungen mit besonderen Übergängen ohne Bindungen / Moves and element combinations with special transitions (without bindings)

D5a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Spagatkippwechsel mit beliebiger nachfolgender Übung oder Übung mit Elementverbindung in der Großen Spirale oder: Spagatkippwechsel, Kippwechsel mit beliebiger nachfolgender Übung oder Übung mit Elementverbindung in der Großen Spirale		Ausgangsposition für den Spagatkippwechsel ist der Spagat vorwärts bzw. rückwärts. Nur aus dieser Ausgangsposition heraus wird der Kippwechsel als Spagatkippwechsel anerkannt. Spagat ist definiert mit Stand auf den Spreizsprossen bzw. auf den Reifen mit Kontakt zu der jeweiligen Spreizsprosse, d.h. Fuß/ Zehenspitze schließt unmittelbar an die Spreizsprosse an (bis 10 cm Abweichung = Anerkennung!) <u>Griffart/ Griffzone:</u> Speichgriff an den Reifengriffen <u>Zählweise</u> für alle Varianten: Da in der Mitte einer Elementverbindung Überkippen nicht erlaubt ist, muss das Element in folgender Weise gezählt werden: Der Spagatkippwechsel wertet die nachfolgende Übung zum D-Teil auf, d.h. diese muss mindestens zwei Radumdrehungen umfassen, um anerkannt zu werden. Das vorhergehende Element (Spagat vorwärts/ rückwärts) wird gesondert gewertet. Dies gilt auch wenn z.B. eine ungerade Anzahl von Radumdrehungen geturnt wird. In diesem Fall wird der entsprechende Abzug von den Ausführungskampfrichtern vorgenommen. <u>Anerkennung:</u> Wird der Fuß, der beim Spagatkippwechsel auf den neuen Rollreifen aufgesetzt wird, außerhalb der Toleranzzone von 20 cm unterhalb der hinteren Spreizsprosse auf den neuen Rollreifen aufgesetzt: Keine Anerkennung als Spagatkippwechsel, sondern als einfacher Kippwechsel (B-Teil, siehe B6b) <u>Ausnahme:</u> Im Anschluss an den Spagatkippwechsel wird unmittelbar mindestens eine Radumdrehung Brücke auf den Reifen jeweils mitten zwischen Brett und Spreizsprosse an den

		Reifengriffen rückwärts geturnt (siehe D5a.3) Erfolgt ein Kippwechsel aus einer anderen Brücke mit Spreizvariante vorwärts oder rückwärts so wird die vorausgehende Brücke als B- bzw. bei einarmiger Ausführung als C-Teil gewertet. Der nachfolgende Kippwechsel gilt als einfacher Kippwechsel und kann die nachfolgende Übung maximal zu einem B-Teil aufwerten (B-Teil, siehe B7b) - Keine Anerkennung, wenn das Rad während des Kippwechsels kurz auf beiden Reifen rollt bzw. ein mehrfaches Kippen erforderlich ist. Dabei ist es unerheblich zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beiden Reifen rollt. Es wird nur die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet.
	[Vorhergehende Übung: Spagat vorwärts] **D5a.1):** (Spagatkippwechsel, Umgreifen) RU1: Seitstellung mit Seitaufspreizen RU2: Seitstellung [Vorhergehende Übung: Spagat vorwärts]	**D5a.1):** <u>Technik:</u> Wenn der hintere Fuß bodennah ist, wird das vordere Bein zurückgestellt, der vordere Fuß <u>wird auf gleicher Höhe</u> wie der hintere Fuß auf der Spreizsprosse oder auf dem oberen Reifen bei der Spreizsprosse aufgesetzt (<u>keine Schlussstellung der Füße gefordert, Anerkennung: Bis zu 20 cm unterhalb der Spreizsprosse</u>). Gleichzeitig werden die Arme (ohne Wechsel der Griffhaltung) stark gebeugt, der Oberkörper wird ruckartig nach hinten in eine Art Stützhaltung gebracht. In dieser Haltung erfolgen der Wechsel der Rollrichtung und gleichzeitig das Überkippen zum anderen Rollreifen. Unmittelbar nach dem Überkippen erfolgt der Positionswechsel der Hände und Füße, um die nächste Übung zu turnen.
	D5a.2): (Spagatkippwechsel, Umgreifen) Seitstellung auf dem oberen Reifen	**D5a.2):** <u>Anerkennung:</u> Wird nach dem Spagatkippwechsel auf dem oberen Reifen weitergeturnt, so ist der Neigungswinkel des Rades in der Großen Spirale aufgrund des hohen Körperschwerpunkts deutlich niedriger. Der Schwierigkeitskampfrichter erkennt die Varianten der

		Übungen in der Großen Spirale an, die noch der Kreisbahn der Großen Spirale entsprechen. Diese wird dann besonders deutlich, wenn der Aktive danach ein erkennbares Abrutschen und den Übergang in die Kleine Spirale turnt. Keine Anerkennung wenn der Aktive nach dem Spagatkippwechsel direkt in die Kleine Spirale gelangt. In diesem Fall kann kein Wertteil anerkannt werden, weil der Spagatkippwechsel mit nachfolgendem Abrutschen kein Wertigkeit besitzt. Die Übung in der Kleinen Spirale wird ggf. entsprechend ihrer Wertigkeit anerkannt.
	[Vorhergehende Übung: Spagat vorwärts] **D5a.3):** (Spagatkippwechsel) Brücke auf dem vorderen Reifen jeweils mitten zwischen Brett und Spreizsprosse an den Reifengriffen rückwärts	**D5a.3):** <u>Technik</u>: siehe D5a.1 In diesem Fall wird unmittelbar im Anschluss an den Kippwechsel (mindestens die erste Radumdrehung) in der Brücke rückwärts im beschriebenen Spreizstand an den Reifengriffen geturnt. Um in diese Brückenposition zu gelangen darf beim Kippwechsel das vordere Bein direkt auf den oberen Reifen mitten zwischen Brett und Spreizsprosse gestellt werden, d. h. die Toleranzzone, die zur Anerkennung als Spagatkippwechsel vorgeschrieben ist (20 cm unterhalb der Spreizsprosse), wird bis mitten zwischen Brett und Spreizsprosse erweitert.
	[Vorhergehende Übung: Spagat vorwärts] **D5a.4):** (Spagatkippwechsel, Kippwechsel, Umgreifen) Seitstellung mit Grätschstand auf dem vorderen Reifen jeweils zwischen Brett und Spreizsprosse	**D5a.4):** <u>Technik</u>: siehe D5a.1. Unmittelbar im Anschluss an den Spagatkippwechsel greift der Aktive um und turnt einen weiteren Kippwechsel. Erst danach wird die Position der nachfolgenden Übung eingenommen.

	[Vorhergehende Übung: Spagat rückwärts] **D5a.5):** (Spagatkippwechsel, Umgreifen) RU1: Seitstellung mit Seitaufspreizen RU2: Seitstellung	**D5a.5):** Technik: Deutlich vor Erreichen der Kopfobenstellung (noch bevor die vordere Spreizsprosse bodennah ist), wird das hintere Bein nach vorne gestellt, kreuzt vor dem vorderen Bein und setzt auf gleicher Höhe auf dem gegenüberliegenden Reifen oder auf der Spreizsprosse auf (Varianten der Fuß- und Beinstellung ohne Überkreuzen sind möglich). Gleichzeitig erfolgt ein kräftiger Armzug, so dass der Körperschwerpunkt deutlich nach vorne gebracht wird. Ggf. greift eine Hand am unteren Sprossengriff, um die Vorwärtsbewegung des Körperschwerpunkts zu unterstützen. In dieser Position erfolgt der Wechsel der Rollrichtung und das Überkippen zum anderen Rollreifen. Unmittelbar nach dem Überkippen führt der Aktive den Positionswechsel der Hände und Füße aus, um die nachfolgende Übung zu turnen.
Splits tip change with free choice of subsequent move or element combination in the big spiral or: Splits tip change, tip change with free choice of subsequent move or element combination in the big spiral		The starting position for the splits tip change is a splits bridge forwards or backwards. This is the only starting position that is permitted in order for a tip change to be recognised as a splits tip change. Splits is defined as a standing position on the stride rungs or on the wheel rim touching the stride rungs, i.e. feet/toes touching the stride rungs (up to 10 cm distance from the stride rung is permitted for the purposes of recognition, but will incur a minor deduction for execution). Type of grip / holding zone: radial grip on the rim handles Counting difficulty for all variations: As it is not permitted to tip the wheel in the middle of an element combination, the following method must be applied to count difficulty: The splits tip change will upgrade the subsequent move to a D, i.e. the move following the splits tip change must consist of at least two wheel rotations in order for the D difficulty to be recognised. The preceding element (splits bridge forwards/backwards) is evaluated separately. This is also true if the gymnast performs an uneven number of wheel rotations. In this case, the execution judges will make the necessary

		deductions. Recognition: If the foot that is placed on the new rolling rim in a splits tip change is outside the tolerance zone of 20cm below the back stride rung, the splits tip change will not be recognised and the change will be judged as a simple tip change (see B6b). Exception: An exception to the above recognition rule is made if, immediately after the splits tip change, the gymnast performs at least one wheel rotation in a bridge backwards standing on the rims with each leg between the respective board and stride rung, holding the rim handles (see D5a.3). However, if the tip change is performed from a bridge in stride position (not splits) forwards or backwards, this preceding bridge will be counted as a B (or C if performed with one arm), and the tip change will be counted as a simple tip change that will upgrade the subsequent move to maximum B difficulty (see B7b). - No recognition if the wheel rolls briefly on both rims during the tip change, or if the gymnast needs to tip the wheel more than once. This is true regardless of when during the change the wheel rolls on both rims. Only the standard difficulty of the performed move will be counted.
	[Preceding move: splits bridge forwards] **D5a.1):** (splits tip change, change of grip) ROT1: side rotation in side stride position ROT2: side rotation	**D5a.1):** Technique: When the back foot is near the floor, the front leg is moved backwards and placed on the stride rung (or on the upper rim next to the stride rung) at the same level as the back foot. The feet do not have to be together and the change will be recognised as long as the foot is within 20 cm below the stride rung. At the same time the arms are bent (without a change of grip) and the upper body is pulled backwards into a support position. The change of rolling direction and tip over onto the opposite rolling rim take place in this position. The gymnast changes hand and foot position immediately after tipping the wheel in order to be ready for the next move.

	[Preceding move: splits bridge forwards] **D5a.2):** (splits tip change, change of grip) Side rotation on the upper rim	**D5a.2):** Recognition: If the gymnast continues to perform on the upper rim after the splits tip change, the angle of inclination of the wheel in the big spiral will be obviously lower given the position of the gymnast's centre of mass. The difficulty judges will recognise moves in the big spiral as long as the spiral path is that of a big spiral. This will be particularly clear if the gymnast follows up with a recognisable transition from big to small spiral. There will be no recognition as D difficulty if the gymnast performs a small spiral directly after the splits tip change. In this case no difficulty will be counted because the splits tip change followed by a transition from big to small spiral does not have any allocated difficulty. The move in small spiral will be counted with its standard difficulty value from the difficulty catalogue.
	[Preceding move: splits bridge forwards] **D5a.3):** (splits tip change) Bridge backwards on the front rim standing with each leg half way between the respective board and stride rung, holding the rim handles	**D5a.3):** Technique: see D5a.1. In this case, at least one rotation of a bridge backwards is performed in the described stride position, holding the rim handles, immediately after the splits tip change. In order to achieve this bridge position the gymnast is permitted to place his/her front leg directly on the upper rim half way between the board and stride rung, i.e. the tolerance zone that is defined for the recognition of a splits tip change (20 cm below the stride rung) is extended to half way between the board and stride rung.
	[Preceding move: splits bridge forwards] **D5a.4):** (splits tip change, tip change, change of grip) Side rotation with straddle stand on the front rim with feed between the respective board and stride rung	**D5a.4):** Technique: see D5a.1. Immediately after the splits tip change the gymnast changes grip and performs another tip change. The gymnast must perform this tip change before getting into position for the next move.

	[Preceding move: splits bridge backwards] **D5a.5):** (splits tip change, change of grip) ROT1: Side rotation in side stride position ROT2: Side rotation	**D5a.5):** Technique: The back leg is moved forwards before the gymnast is in an upright position (even before the stride rung is near the floor). It crosses in front of the front leg and is placed at the same level on the opposite rim or stride rung (variations in foot and leg positioning without crossing the legs are also possible). At the same time, the gymnast pulls hard with the arms in order to bring the body's centre of mass forwards. The gymnast can also hold on to the lower rung handle in order to support this forwards movement of the body. The change of rolling direction and tip over onto the opposite rolling rim take place in this position. Immediately after the tip over, the gymnast changes hand and foot positioning in order to be ready for the next move.

D5b:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Freier Wechsel (kein Freier Kippwechsel) ohne Bindungen vor einer beliebigen Übung oder Freier Wechsel (kein Freier Kippwechsel) ohne Bindungen nach der ersten Radumdrehung einer Übung mit Elementverbindung	**D5b.1):** (Freier Wechsel ohne Bindungen) Seitstellung **D5b.2):** RU1: Seitstellung ohne Bindungen (Freier Wechsel, ½ Drehung mit Umgreifen und/ oder Unterdrehen) RU2: Seitbrücke rückgeneigt **D5b.3)** (Freier Wechsel ohne Bindungen, Wechsel) Seitstellung	Der Freie Wechsel wird entweder aus der Seitstellung ohne Bindungen (Schlussstand auf dem vorderen Reifen zwischen den Brettern) oder aus der Seitstellung mit Spreizstand ohne Bindungen (Stand auf dem vorderen Reifen zwischen den Brettern und auf dem Reifen zwischen Brett und Spreizsprosse in Rollrichtung) geturnt. Beim Wechsel aus dem Schlussstand dürfen beide Beine gebeugt werden. Der Freie Wechsel kann <u>vor</u> einer Übung erfolgen oder <u>nach der ersten Radumdrehung</u> einer Elementverbindung geturnt werden. <u>Anerkennung:</u> Beide Hände müssen während des Wechsels gelöst sein, d.h. die Hände werden gelöst und dabei wird der Richtungswechsel eingeleitet. Die Hände dürfen erst wieder an den Griffen greifen wenn der Richtungswechsel eindeutig ausgeführt wurde. Keine Anerkennung wenn das Rad während des Wechsels kurz auf beide Reifen kommt. Dabei ist es unerheblich zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beide Reifen kommt. Es wird die Schwierigkeit der gezeigten Übung gewertet. Keine Anerkennung wenn eine Hand bereits im Wendepunkt zugreift. In diesem Fall: B-Teil (siehe B6a) Keine Anerkennung, wenn mehr als drei Richtungswechsel während des Übergangs erfolgen. Es wird nur die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet. <u>Zählweise:</u> Die zugehörige Übung (meist eine Variante der Seitstellung ohne Bindungen) wird durch den Freien Wechsel zum D-Teil aufgewertet. Mögliche Übungswiederholungen sind zu beachten, da die aufgewertete Übung nur einmal innerhalb einer Übungsfolge als D-Teil anerkannt werden kann (siehe Übungswiederholungen).

Free change (no free tip change) without bindings followed by free choice of move or Fee change (no free tip change) without bindings after the first rotation of an element combination	**D5b.1):** (Free change without bindings) Side rotation **D5b.2):** ROT1: Side rotation without bindings (free change, ½ turn with change of grip and/or turn under one arm) ROT2: Side bridge behind **D5b.3)** (free change without bindings, change) Side rotation	The free change is performed either from a side rotation without bindings (feet together between the boards on the front rim) or from a side rotation in side stride position without bindings (standing on the front rim between the boards and on the rim between board and stride rung in rolling direction). When the change is performed from standing with legs together, the gymnast is permitted to bend both legs. The free change can be performed <u>before</u> a move or <u>after the first rotation</u> of an element combination. <u>Recognition:</u> Both hands must be free during the change, i.e. the change of direction is initiated with the release of the hands. The gymnast is not permitted to hold the handles again until after the change has been completed. No recognition if the wheel is (even briefly) on both rims during the change. This is true regardless of when during the change the wheel is on both rims. In this case, only the standard difficulty of the move will be counted. No recognition if one hand holds the wheel as the wheel changes direction. If the happens, the difficulty will be evaluated as B (see B6a). No recognition if the gymnast performs more than three changes during the transition. If this happens, only the standard difficulty of the move will be counted. <u>Counting difficulty:</u> The move associated with the change (usually a variation of side rotation without bindings) will be upgraded to D difficulty as a result of the free change. Watch out for possible repetitions, as the upgraded move is only permitted to be performed once as a D during the routine (ref. move repetition).

D5c:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Kippwechsel ohne Bindungen, Freier Kippwechsel, Kippwechsel mit beliebiger nachfolgender Übung oder Übung mit Elementverbindung	**D5c.1):** (Kippwechsel ohne Bindungen, Freier Kippwechsel, Kippwechsel) Seitstellung	Technik: Der Freie Kippwechsel kann nur innerhalb eines Dreifachkippwechsels und nur als Übergang vor einer Übung oder Übung mit Elementverbindung geturnt werden, da ein Überkippen zwischen den beiden Radumdrehungen einer Übung oder einer Übung mit Elementverbindung nicht erlaubt ist. Als Auftakt erfolgt ein Umsteigekippwechsel ohne Bindungen mit Griff einer oder beider Hände am hinteren Sprossengriff. Direkt im Anschluss werden die Hände gelöst und bleiben frei während ein Fuß wieder auf den hinteren Reifen aufgesetzt wird. In dieser Position erfolgt der zweite Kippwechsel, bei dem der Aktive völlig frei im Querstand auf den Reifen zwischen den Brettern steht. Daran schließt sich ein weiterer Kippwechsel mit Greifen der Hände an. Anerkennung: Beide Hände müssen während der freien Kippwechselbewegung frei gehalten werden (= während des Abbremsens der Radgeschwindigkeit, des Umsteigens und des Richtungswechsels). Wird beim Freien Kippwechsel am Rad oder Reifen gegriffen handelt es sich um einen Kippwechsel mit Greifen. In diesem Fall: B-Teil (siehe B6b). Eine flüchtige Radberührung mit den Oberarmen bzw. Schultern führt ggf. zu Kleinabzügen. Der Freie Kippwechsel wird anerkannt. - Keine Anerkennung, wenn das Rad während des Kippwechsels kurz auf beiden Reifen rollt bzw. ein mehrfaches Kippen erforderlich ist. Dabei ist es unerheblich zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beiden Reifen rollt. Es wird nur die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet. - Keine Anerkennung, wenn mehr als drei Richtungswechsel während des Übergangs erfolgen. Es wird nur die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet. Zählweise: Die zugehörige Übung (meist eine Variante der Seitstellung ohne Bindungen) wird durch den Kippwechsel zum D-Teil aufgewertet. Mögliche Übungswiederholungen sind zu beachten, da die aufgewertete Übung nur einmal innerhalb

		einer Übungsfolge als D-Teil anerkannt werden kann (siehe Übungswiederholungen)
Tip change without bindings, free tip change, tip change with choice of subsequent move or element combination	**D5c.1):** (tip change without bindings, free tip change, tip change) Side rotation	Technique: The free tip change can only be performed as part of a triple tip change and only as a transition before a move or element combination. This is because it is not permitted to tip onto a different rolling rim between the two wheel rotations of a move or element combination. In order to get into the correct position, the gymnast will perform a step tip change without bindings, holding the back rung handle with one or both hands. The hands will be released directly afterwards and will remain free while one foot is re-positioned on the back rim. The gymnast will then perform the second tip change in this position, whereby the gymnast stands in a free straight position on the rims between the boards. A new tip change is performed with the gymnast holding the wheel again. Recognition: Both hands must remain free during the free tip change (i.e. during the slowing down of the wheel, the stepping into new standing position and the change of rolling direction). If the gymnast holds onto part of the wheel during the free tip change, it will be counted as a tip change holding the wheel, which means the move will have B difficulty (see B6b). If the gymnast touches the wheel briefly with his/her upper arms or shoulder, this can incur minor deductions, but the free tip change will be recognised. - No recognition if the wheel rolls briefly on both rims during the tip change, or if the gymnast needs to tip the wheel more than once. This is true regardless of when during the change the wheel rolls on both rims. In this case, only the standard difficulty of the move will be counted. - No recognition if the gymnast performs more than three changes during the transition. If this happens, only the standard difficulty of the move will be counted. Counting difficulty: The move associated with the change (usually a variation of side rotation without bindings) will be upgraded to D difficulty as a result of the tip change. Watch out

		for possible repetitions, as the upgraded move can only be performed once as a D during the routine (ref. move repetition).

D5d:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Seitbrücke rückgeneigt oder Übung mit Elementverbindung mit Seitbrücke rückgeneigt nach vorausgehendem Wechsel (kein Kippwechsel) und ½ Drehung ohne Wechsel des Rollreifens	[Vorausgehende Übung: Seitstellung ohne Bindungen] **D5d.1):** (Wechsel und ½ Drehung mit Umgreifen und/ oder Unterdrehen) Seitbrücke rückgeneigt	Der Wechsel mit ½ Drehung kann vor der Übung mit Seitbrücke rückgeneigt oder als Übergang zwischen zwei Radumdrehungen einer Übung mit Elementverbindung erfolgen. Dabei muss immer unmittelbar nach Wechsel und ½ Drehung mindestens eine Radumdrehung Seitbrücke geturnt werden. Technik: Bei dem der Seitbrücke rückgeneigt vorausgehenden Wechsel handelt es sich meist um einen Einfachwechsel mit Griff am Sprossengriff. Dabei wird die ½ Drehung eingeleitet und direkt nach Erreichen des Nullpunkts weitergeführt, um in eine rückgeneigte Position zu gelangen. Die Drehung erfolgt mit geschlossenen Beinen. Weitere Zwischengriffe zum Erreichen der Seitbrückenposition sind beliebig. Es erfolgt kein Überkippen, sondern der gesamte Übergang (= Wechsel und ½ Drehung) wird auf dem gleichen Rollreifen geturnt wie die nachfolgende Seitbrücke. Anerkennung: Keine Anerkennung als D-Teil, wenn das Rad während des Wechsels oder der ½ Drehung kurz auf beide Reifen kommt. Es wird die Schwierigkeit der nachfolgenden Übung gewertet. **D5d.1):** Zählweise: Als D-Teil gewertet wird nur die Seitbrücke. Der vorausgehende Wechsel mit ½ Drehung ist ein reiner Übergang, der keine eigene Wertigkeit besitzt. Wird die Seitbrücke aus diesem Übergang heraus geturnt so kann keine weitere Seitbrücke als D-Teil im weiteren Verlauf der Kürfolge

	D5d.2): RU1: Seitstellung ohne Bindungen (Wechsel und ½ Drehung mit Umgreifen und/ oder Unterdrehen) RU2: Seitbrücke rückgeneigt	anerkannt werden (siehe Übungswiederholung) Anerkennung: Die Übung kann weder in Verbindung mit einem Kippwechsel noch direkt im Anschluss an ein Vorkippen als D-Teil anerkannt werden, da hierbei nicht mehr klar unterschieden werden kann, ob die Drehung auch tatsächlich komplett auf einem Reifen ausgeführt wird. **D5d.2):** In diesem Fall wird der Übergang (Wechsel und ½ Drehung) als Übergang zwischen den beiden Radumdrehungen einer Übung mit Elementverbindung geturnt. Entscheidend ist, dass die Seitbrücke direkt im Anschluss an den Übergang geturnt wird. Zählweise: Die Übung mit Elementverbindung (bestehend aus Seitstellung und Seitbrücke rückgeneigt) wird als eigenes D-Teil gewertet. Auch wenn nur eine Radumdrehung Seitbrücke geturnt wird, zählt diese Übung zu den eingeschränkten Strukturgruppen.
Side bridge behind (or element combination including a side bridge behind) immediately after a change (not a tip change) and ½ turn without a change of rolling rim		The change with ½ turn can be performed before the move with side bridge behind or as a transition between two wheel rotations of an element combination. The important point is that at least one wheel rotation in side bridge behind must be performed immediately after the change and ½ turn. Technique: The change performed before the side bridge behind is usually a single change holding the rung handle. The ½ turn is initiated from here and continued directly after the zero point of the change in order to achieve the correct position for the side bridge behind. The turn is performed with legs together. Additional grip changes in order to achieve the side bridge position are optional. The wheel must not be tipped, and the complete transition (= change and ½ turn) must be performed on the same rolling rim as the subsequent side bridge. Recognition: No recognition as a D if the wheel is (even briefly) on both rims during the change or ½ turn. In this case, only the

		standard difficulty of the subsequent move will be counted.
	[Preceding move: Side rotation without bindings] **D5d.1):** (Change and ½ turn with change of grip and/or turn under one arm) Side bridge behind	**D5d.1):** <u>Counting difficulty:</u> Only the side bridge will be counted as a D. The preceding change with ½ turn is a transition without a difficulty value of its own. If the side bridge behind is performed directly from this transition, no other side bridge behind with D difficulty will be recognised in the same routine (move repetition). <u>Recognition:</u> No recognition as a D if the wheel is briefly on both rims (even very briefly) during the change or ½ turn. In this case, only the standard difficulty of the subsequent move will be counted. The move will not be recognised as a D if it is performed in connection with a tip change or directly following a tip in front. The reason for this is that tipping the wheel makes it too difficult to tell whether the turn has actually been carried out completely on one wheel rim.
	D5d.2): ROT1: Side rotation without bindings (Change and ½ turn with change of grip and/or turn under one arm) ROT2: Side bridge behind	**D5d.2):** In this case the transition (change and ½ turn) is performed between the two rotations of an element combination. It is essential that the side bridge is performed directly after the transition. <u>Counting difficulty:</u> The move consisting of an element combination (side rotation and side bridge behind) will be counted as a D. Even if there is only one rotation in a side bridge, this will count as one occurrence in terms of structure groups.

D5e:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
½ Drehung und Wechsel ohne Wechsel des Rollreifens nach vorausgehender Seitbrücke rückgeneigt mit nachfolgender Variante der Seitstellung	[Vorausgehende Übung: Seitbrücke rückgeneigt] **D5e.1):** **(**1/2 Drehung ohne Wechsel des Rollreifens und Wechsel) Seitstellung	Technik: Bei dem Wechsel nach vorausgehender Seitbrücke rückgeneigt handelt es sich meist um einen Einfachwechsel mit Griff am Sprossengriff. Dabei wird die ½ Drehung eingeleitet und direkt nach Erreichen des Nullpunkts weitergeführt, um in eine vorgeneigte Position zu gelangen. Die Drehung erfolgt mit geschlossenen Beinen. Weitere Zwischengriffe zum Erreichen der Seitstellungsposition sind beliebig. Es erfolgt kein Überkippen, sondern der gesamte Übergang (= Wechsel und ½ Drehung) wird auf dem gleichen Rollreifen geturnt wie die nachfolgende Seitstellung. Anerkennung: Keine Anerkennung als D-Teil, wenn das Rad während des Wechsels oder der ½ Drehung kurz auf beide Reifen kommt. Die Übung kann weder in Verbindung mit einem Kippwechsel noch direkt im Anschluss an ein Vorkippen als D-Teil anerkannt werden, da hierbei nicht mehr klar unterschieden werden kann, ob die Drehung auch tatsächlich komplett auf einem Reifen ausgeführt wird. Zählweise **D5e.1)**: Als D-Teil gewertet wird nur die Seitstellung. Der vorausgehende Wechsel mit ½ Drehung ist ein reiner Übergang, der keine eigene Wertigkeit besitzt. Wird die Seitstellung aus diesem Übergang heraus geturnt so kann keine weitere Seitstellung als D-Teil im weiteren Verlauf der Kürfolge anerkannt werden (siehe Übungswiederholung) Zählweise bei Nichtanerkennung als D-Teil: **D5e.1)**: Es zählt die Wertigkeit der nachfolgenden Übung, ggf. Aufwertung zum B-Teil aufgrund des Kippwechsels

	D5e.2): RU1: Seitbrücke rückgeneigt (1/2 Drehung ohne Wechsel des Rollreifens und Wechsel) RU 2: Seitstellung mit Seitaufspreizen	Zählweise **D5e.2)**: In diesem Fall wird der Übergang (Wechsel und ½ Drehung) als Übergang zwischen den beiden Radumdrehungen einer Übung mit Elementverbindung geturnt. Entscheidend ist, dass die Radumdrehung vor dem Übergang eine Seitbrücke ist. Die Übung mit Elementverbindung (bestehend aus Seitstellung und Seitbrücke rückgeneigt) wird als eigenes D-Teil gewertet. Auch wenn nur eine Radumdrehung Seitbrücke geturnt wird, zählt diese Übung zu den eingeschränkten Strukturgruppen Zählweise bei Nichtanerkennung als D-Teil: **D5e.2)**: Es zählt die Wertigkeit, die sich aus der Kombination der beiden Elemente der Elementverbindung ergibt (also im vorliegenden Beispiel A-Teil). Zusätzlich nehmen die Ausführungskampfrichter Abzüge für "Kurz auf zwei Reifen" vor.
½ turn and change (without a change of rolling rim) after a side bridge behind and before a side rotation		Technique: The change performed after a side bridge behind is usually a single change holding the rung handle. The ½ turn is initiated from here and continued directly after the zero point of the change in order to achieve the correct position for the side rotation in front. The turn is performed with legs together. Additional grip changes in order to achieve the side position for a side rotation are optional. The wheel must not be tipped, and the complete transition (= change and ½ turn) must be performed on the same rolling rim as the subsequent side rotation. Recognition: No recognition as a D if the wheel is (even briefly) on both rims during the change or ½ turn. The move will not be recognised as a D if it is performed in connection with a tip change or directly after a tip in front. The reason for this is that tipping the wheel makes it too difficult to tell whether the turn has actually been carried out completely on one wheel rim.

	[Preceding move: Side bridge behind] **D5e.1):** (½ turn and change – without a change of rolling rim) Side rotation **D5e.2):** ROT1: Side bridge behind (½ turn and change – without a change of rolling rim) ROT2: Side rotation in side stride position	Counting difficulty **D5e.1**): Only the side rotation will be given D difficulty. The preceding change with ½ turn is a transition without its own difficulty value. If a side rotation is performed after this transition, no further side rotation with D difficulty will be counted during the routine (ref. move repetition) Counting difficulty if the D difficulty is not recognised: **D5e.1**): In this case, only the standard difficulty of the subsequent move will be counted, with a possible upgrade to B in the case of a tip change. Counting difficulty **D5e.2**): In this case the transition (change and ½ turn) is performed as a transition between the two wheel rotations of an element combination. The decisive factor is that the wheel rotation before the transition is a side bridge. The element combination (consisting of a side bridge behind and side rotation) will be given D difficulty. Even if only one wheel rotation is performed in a side bridge, this will count for the purpose of the restricted structure groups. Counting difficulty if the D difficulty is not recognised: **D5e.2**): If the D is not recognised, the standard difficulty of the element combination will be counted (in this case A). The execution judges will also make a deduction for the wheel being on two rims.

D5f:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Seitbrücke rückgeneigt mit vorausgehender 1/1 Drehung und Rückkippen (ohne Wechsel oder Kippwechsel)	[Vorausgehende Übung: Seitstellung ohne Bindungen] **D5f.1):** (1/1 Drehung und Rückkippen) Seitbrücke rückgeneigt	Technik: Ausgangsposition ist zumeist die Seitstellung ohne Bindungen. Der Aktive führt durch Unterdrehen und gleichzeitigem Umsteigen der Füße auf den neuen Rollreifen 1/1 Drehung aus und wechselt den Rollreifen. Er gelangt dadurch in die Seitbrücke rückgeneigt. Bei diesem Übergang in die Seitbrücke rückgeneigt erfolgt kein Wechsel oder Kippwechsel. Zählweise: Als D-Teil gewertet wird nur die Seitbrücke. Die vorausgehende 1/1 Drehung ist ein reiner Übergang, der keine eigene Wertigkeit besitzt. Wird die Seitbrücke rückgeneigt aus diesem Übergang heraus geturnt so kann keine weitere Seitbrücke rückgeneigt als D-Teil im weiteren Verlauf der Kürfolge anerkannt werden (siehe Übungswiederholung)
Side bridge behind after a preceding 1/1 turn and tip behind (without a change or tip change)	[Preceding move: Side rotation without bindings] **D5f.1):** (1/1 turn and tip behind) Side bridge behind	Technique: The starting point is usually a side rotation without bindings. The gymnast performs the 1/1 turn by simultaneously turning under one arm and re-positioning the feet on the new rolling rim, thus achieving the correct position for a side bridge behind. There is no change or tip change in this transition. Counting difficulty: Only the side bridge is counted as a D. The preceding 1/1 turn is a transition without any difficulty of its own. If the side bridge behind is performed from this transition, no other side bridge behind with D difficulty will be recognised (move repetition) in the same routine.

D5g:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle Übungen mit Seiteinrollen als Übergang	**D5g.1):** RU1: Seitwinkel(hock-)hang (Seiteinrollen rückwärts, Umgreifen) RU2: Seitstellung	Bei dieser Übungsgruppe erfolgt ein dezentraler Übergang (Seiteinrollen), der in eine zentrale Übung führt. Der dezentrale Übergang kann vor einer Übung erfolgen, oder nach der ersten Radumdrehung einer Übung mit Elementverbindung geturnt werden. Anerkennung: Keine Anerkennung als D-Teil, wenn das Rad während des Seiteinrollens kurz auf beide Reifen kommt. Es wird die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet (bei D5g.1: B-Teil (siehe B6b), bei D5g.2: A-Teil) Technik: Bei den Varianten mit Seiteinrollen ist die Ausgangsposition meist ein Seitwinkelhang auf dem unteren Reifengriff an den Sprossengriffen. Noch vor Erreichen der Kopfobenstellung rollt der Aktive nach rückwärts ein und stellt die Füße auf den unteren Reifen, wodurch die Arme/ Hände kurzzeitig stark in eine Ellgriffposition gelangen. Durch Umgreifen der Hände in den Ristgriff erreicht der Aktive wieder die Position der Seitstellung. Zählweise: Mögliche Übungswiederholungen sind zu beachten, da das Seiteinrollen die zugehörige Übung zu einem D-Teil aufwertet. Diese Übung (z.B. Seitstellung ohne Bindungen) kann innerhalb einer Übungsfolge nur einmal als D-Teil anerkannt werden. **D5g.1:** Anerkennung: Kommt es zu einem Großabzug beim Absenken der Beine nach der ersten Radumdrehung, so wird die Schwierigkeit der Übung nicht anerkannt. Der Ausführungskampfrichter nimmt einen Großabzug vor.

	[Vorhergehende Übung: Seitwinkelhang] **D5g.2):** (Seiteinrollen rückwärts, Umgreifen) Seitstellung	**D5g.2:** Anerkennung: Kommt es zu einem Großabzug beim Absenken der Beine im Übergang zur nachfolgenden Übung, so wird nur die Schwierigkeit der vorausgehenden Übung anerkannt (im vorliegenden Beispiel: Seitwinkel(hock-)hang = C-Teil (siehe C10a)). Die Abzüge, die in der vorausgehenden, anerkannten Übung aufgetreten sind, werden unabhängig vom Großabzug vorgenommen, der beim Übergang zur nachfolgenden Übung erfolgt ist, und daher zusätzlich abgezogen wird
All moves performed with a side roll (through the arms) as a transition		In this case of this group of moves, a decentralised transition (side roll) is performed to lead into a centralised move. The decentralised transition can be performed before a move or after the first wheel rotation of a move consisting of an element combination. Recognition: No recognition as a D if the wheel is briefly on both rims during the side roll. In this case, the standard difficulty of the move or element combination will be counted [e.g. for D5g.1: B (see B6b), for D5g.2: A] Technique: The starting point for a side roll is usually a side angled hand with the feet on the lower rim handle, holding the rung handles. Before reaching an upright position the gymnast rolls backwards through the arms and places his/her feet on the lower rim, whereby the arms are briefly in an L-grip position. By changing grip into an overarm grip the gymnast gets back into position for a side rotation. Counting difficulty: Be aware of the possibility of move repetition, as the side roll will upgrade the associated move to D difficulty. This move (e.g. side rotation without bindings) can only be recognised as a D once in the same routine.

	D5g.1): ROT1: Side angled (tuck) hang (Side roll backwards, change of grip) ROT2: Side rotation [Preceding move: Side angled hang] **D5g.2):** (side roll backwards, change of grip) Side rotation	**D5g.1:** Recognition: If the gymnast incurs a major deduction (fall) when lowering his/her legs after the first wheel rotation, the difficulty of the move will not be recognised. The execution judges will make a major deduction. **D5g.2:** Recognition: If the gymnast incurs a major deduction when lowering his/her legs in the transition to the next move, only the difficulty of the preceding move will be recognised (in this case: side angled (tuck) hang = C (see C10a). The execution deductions for the preceding move will be made independently of the major deduction (which occurs in the transition to the next move). The major deduction is therefore made in addition to any minor deductions applied to the preceding move.

ÜBUNGEN IN DER KLEINEN SPIRALE / MOVES IN THE SMALL SPIRAL

D20: Zentrale Übungen in der kleinen Spirale auf dem unteren Reifen / Centralised moves in the small spiral on the lower rim

D20a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Tiefer Seitspagat auf dem unteren Reifen einarmig		Der Tiefe Seitspagat ist definiert als Seitliegestütz auf den Spreizsprossen bzw. auf dem unteren Reifen mit Kontakt zur jeweiligen Spreizsprosse, d.h. Fuß/ Zehenspitze schließt unmittelbar an die Spreizsprosse an (bis 10 cm Abweichung = Anerkennung). <u>Griffart/ Griffzone:</u> Ristgriff an einem Sprossengriff oder am oberen Reifengriff. Beim Tiefen Seitspagat einarmig auf dem unteren Reifen gibt es keine Variationen der Standzone wohl aber bei der Armhaltung bzw. Griffzone (z.B. einarmig mit Griff am Sprossengriff, freier Arm in Hochhalte oder Ristgriff am oberen Reifengriff einarmig, freier Arm in Hochhalte). <u>Zählweise:</u> Es kann nur maximal eine Variante des Tiefen Seitspagats einarmig auf dem unteren Reifen als D-Teil innerhalb einer Übungsfolge gewertet werden (siehe Übungswiederholungen).
One-armed low side splits on the lower rim		Low side splits on the lower rim is defined as side front support with standing position on (or next to) the respective stride rungs, i.e. the feet/toes must be directly next to (touching) the stride rung (a deviation of up to 10 cm is permitted for the purposes of recognition). <u>Type of grip / holding zone:</u> Overarm grip on one of the rung handles or on the upper rim handle. In the case of one-armed low side splits on the lower rim there is no permitted variation of the standing zone. However, variations in arm positioning and holding zone are permitted (e.g. one arm holding a rung handle and one arm in an elevated position, or one arm in overarm grip on the upper rim

		handle and one arm in an elevated position). Counting difficulty: A maximum of one variation of a one-armed low side splits on the lower rim will be recognised as a D during the course of a routine (ref. move repetition).

D20b:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Seitliegestütz mit Seitaufspreizen mit Griff am unteren Reifen einarmig ohne Bindungen		Standzone: Ein Fuß steht mitten zwischen den Brettern auf dem Reifen, der Fuß des Spreizbeins steht im Idealfall auf der Spreizsprosse bzw. dem Reifen bei der Spreizsprosse, wobei der Fuß Kontakt mit der Spreizsprosse hat. Griffart/ Griffzone: Die Hand darf am unteren Reifen zwischen Reifengriff und dem jeweiligen Sprossengriff (gegen die Rollrichtung) im Ristgriff greifen. Der freie Arm wird ausnahmsweise nicht in Hüfthalte, sondern in Hochhalte genommen. Anerkennung: Standzone und/ oder Griffzone entsprechen nicht der Grundhaltung: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a). Für die Anerkennung als „Seitaufspreizen“ gilt die 10 cm-Zone oberhalb bzw. unterhalb der jeweiligen Spreizsprosse. Standzone des Spreizbeins entspricht nicht dem erlaubten Toleranzbereich: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a).
One-armed side front support without bindings in side stride position holding the lower rim		Standing zone: One foot is positioned on the wheel rim half way between the boards, while the leg in stride position should ideally be on the stride rung or on the rim next to the stride rung with the foot touching the stride rung. Type of grip / holding zone: The gymnast is permitted to hold the lower rim in overarm grip between the rim handle and the respective rung handle (against rolling direction). The free arm is held in an elevated position. Recognition: If the standing and/or holding zones are not according to the basic position described in the IRV Spiral

		Regulations, the move will be recognised as a B (see B20a) For recognition as "side stride position" 10 cm deviation is permitted above or below the relevant stride rung. If the standing zone of the leg in stride position is not within the tolerated limit, the move will be counted as a B (see B20a).

D21: Zentrale Übungen in der kleinen Spirale auf dem oberen Reifen / Centralised moves in the small spiral on the upper rim

D21a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Seitliegestütz auf dem oberen Reifen mit Seitaufspreizen einarmig		Standzone: Ein Fuß steht mitten zwischen den Brettern auf dem Reifen, der Fuß des Spreizbeins steht im Idealfall direkt über dem Punkt an dem sich Spreizsprosse und Reifen treffen. Griffart/ Griffzone: Die Hand darf zwischen Reifengriff und dem jeweiligen Sprossengriff (die Hand in Rollrichtung greift am Reifen zweischen Reifengriff und Sprossengriff in Rollrichtung, die Hand gegen Rollrichtung greift am Reifen zwischen Reifengriff und Sprossengriff gegen Rollrichtung) im Ristgriff greifen oder direkt an dem Reifengriff. Der freie Arm wird ausnahmsweise nicht in Hüfthalte, sondern in Hochhalte genommen. Anerkennung: Standzone und/ oder Griffzone entsprechen nicht der Grundhaltung: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a). Für die Anerkennung als „Seitaufspreizen" gilt die 10 cm-Zone oberhalb bzw. unterhalb der jeweiligen Spreizsprosse. Standzone des Spreizbeins entspricht nicht dem erlaubten Toleranzbereich: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a)
One-armed side front support in side stride position on the upper rim		Standing zone: One foot is positioned on the rim half way between the boards, while the foot in side stride position should be positioned directly above the point where the stride rung meets the wheel rim. Type of grip / holding zone: The gymnast is permitted to hold the wheel in overarm grip between the rim handle and the respective rung handle, depending on which arm is free and

		which arm is holding the wheel (the hand in rolling direction holds the rim between the rim handle and rung handle in rolling direction; the hand against rolling direction holds the rim between the rim handle and rung handle against rolling direction), or directly on the rim handle. The free arm is held straight and elevated above the wheel. Recognition: If the standing and/or holding zones are not in accordance with the basic position described in the IRV Spiral Regulations, the move will be recognised as a B (see B20a). For the recognition of the stride position, the 10 cm zone above or below the respective stride rung applies. If the standing zone of the foot in stride position is not within the permitted area of tolerance, the move will be counted as a B (see B20a).

D21b:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Tiefer Spagat (=Seitliegestütz mit Vorspreizen zum oberen Reifengriff) auf dem oberen Reifen (auch einarmig)	**D21b.1):** Tiefer Spagat auf dem oberen Reifen (mit Stand mitten zwischen den Brettern) und Vorspreizen zum oberen Reifengriff am oberen Reifen **D21b.2):** Tiefer Spagat auf dem oberen Reifengriff und Vorspreizen zum oberen Reifen mitten zwischen den Brettern am oberen Reifen	Anerkennung: Weitere Varianten werden anerkannt wenn der vorgespreizte Fuß auf dem oberen Reifen mitten zwischen den Händen aufgesetzt wird. Sonst Anerkennung als B-Teil, z. B. wenn der vordere Fuß auf einem der Bretter steht (siehe B20a). Zählweise: Es kann nur maximal eine Variante des Tiefen Spagats auf dem oberen Reifen mit beiden Händen und maximal eine Variante des Tiefen Spagats auf dem oberen Reifen einarmig als D-Teil innerhalb einer Übungsfolge gewertet werden (siehe Übungswiederholungen).
Low splits (= side front support on the upper rim with one foot in front on the upper rim handle) (also one-armed)	**D21b.1):** Low splits on the upper rim (standing position half way between the boards) with one leg in front stride position on the upper rim handle, holding the upper rim	Recognition: Other variations will be recognised as long as the foot in front stride position is placed on the upper rim half way between the hands. If this is not the case, the move will be counted as a B, e.g. if the front foot if on one of the boards (see B20a).

	D21b.2): Low splits with standing position on the upper rim handle and one leg in front stride position half way between the boards, holding the upper rim	Counting difficulty: A maximum of one variation of low splits on the upper rim holding with both hands, and one variation of one-armed low splits on the upper rim will be recognised as D difficulty during the course of a routine (ref. move repetition).

D21c:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Tiefer Seitspagat auf dem oberen Reifen einarmig		Anerkennung: Der Tiefe Seitspagat auf dem oberen Reifen ist definiert als Seitliegestütz auf den Reifen direkt über den jeweiligen Spreizsprossen, d.h. ein Teil des Fußes steht direkt über dem Punkt, an dem die Spreizsprosse angebracht ist (bis 10 cm Abweichung = Anerkennung!). Griffart/ Griffzone: Ristgriff am oberen Reifen zwischen den Sprossengriffen Beim Tiefen Seitspagat auf dem oberen Reifen gibt es keine Variationen der Standzone, wohl aber bei der Armhaltung bzw. Griffzone (z.B. einarmig in/gegen Rollrichtung, Ristgriff am oberen Reifengriff einarmig). Zählweise: Es kann nur maximal eine Variante des Tiefen Seitspagats auf dem oberen Reifen einarmig als D-Teil innerhalb einer Übungsfolge gewertet werden (siehe Übungswiederholungen).
One-armed low side splits on the upper rim		Recognition: Low side splits on the upper rim is defined as side front support with standing position on the rim directly above the respective stride rungs, i.e. part of the foot must be directly above the point where the stride rung meets the rim (a deviation of up to 10 cm is permitted for the purposes of recognition). Type of grip / holding zone: Overarm grip on the upper rim between the rung handles In the case of low side splits on the upper rim there is no permitted variation of the standing zone. However, variations in

		arm positioning and holding zone are permitted (e.g. one-armed in/against rolling direction, one-armed overarm grip on the upper rim handle). Counting difficulty: A maximum of one variation of a one-armed low side splits on the upper rim will be recognised as a D during the course of a routine (ref. move repetition).

D22: Dezentrale Übungen in der Kleinen Spirale / Decentralised moves in the small spiral

D22a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Tiefer Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen am oberen Reifen einarmig	**D22a.1):** Tiefer Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen jeweils zwischen Brettsprosse und Spreizsprosse in und gegen Rollrichtung am oberen Reifen einarmig zwischen den Brettsprossen	Haltung: Der Aktive befindet sich im Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen. Eine Hand (in oder gegen Rollrichtung) greift am oberen Reifen im Bereich zwischen den Standpositionen der Füße. Die freie Hand befindet sich in der Seit- bzw. Vorhochhalte. Die Übung ist an jeder beliebigen Stelle des Rades möglich. Die Beine bleiben während der gesamte Übung gestreckt. Der Stützarm kann die Radbewegung durch Beugen und Strecken unterstützen. Anerkennung: Das Beugen der Beine während dieser Kleinen Spirale wird ggf. abgezogen, hat aber keine Auswirkung auf die Anerkennung der Übung. Die Übung kann innerhalb einer Übungsfolge nur einmal als D-Teil anerkannt werden.
Low one-armed side straddle stand on the upper rim, holding the upper rim	**D22a.1):** One-armed low side straddle stand on the upper rim with each foot between the respective board rung and stride rung in and against rolling direction, holding the rim between the board rungs	Body positioning: The gymnast is in side straddle stand on the upper rim. One hand (in or against rolling direction) holds the upper rim between the standing positions of the feet. The free hand is elevated in front or to the side. The move can be performed anywhere on the wheel. The legs remain straight throughout the move. The holding arm can support the wheel movement through bending and stretching. Recognition: Bending the legs during this small spiral can incur deductions for execution, but will not affect the recognition of the move. The move can only be counted as a D once during the course of a routine.

D23: Übungen mit besonderen Übergängen / Moves with special transitions

D23a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
(Überkippen aus dem Tiefen Seitgrätschwinkelstand) Seitliegestütz auf dem oberen Reifen (alle Varianten)	[Vorhergehende Übung: Tiefer Seitgrätschwinkelstand] **D23a.1):** (Überkippen) Seitliegestütz mit gegrätschten Beinen auf dem oberen Reifen (mit Griff) am oberen Reifen	Standzone/ Griffzone: Der Tiefe Seitgrätschwinkelstand kann an verschiedenen Bereichen des Rades geturnt werden. Die Seitliegestützposition auf dem oberen Reifen, die der Aktive nach dem Überkippen einnimmt, kann demzufolge auch an verschiedenen Bereichen des Rades geturnt werden. Dabei weichen Stand- und Griffzone häufig von der Grundhaltung (= Stand mitten zwischen den Brettern, Griff am oberen Reifen im Bereich der Sprossengriffe) ab und der Seitliegestütz wird mit gegrätschten Beinen geturnt. Das Überkippen aus dem Tiefen Seitgrätschwinkelstand muss direkt erfolgen, d.h. durch einmaliges Überkippen. Nach dem Überkippen stehen dem Aktiven 2-3 Radumdrehungen zur Verfügung um den Neigungswinkel der nachfolgenden Kleinen Spirale zu erreichen. Anerkennung: Es werden alle Varianten des Seitliegestützes auf dem oberen Reifen anerkannt. Keine Anerkennung: Wenn das Rad nach dem Überkippen kurz auf beide Reifen kommt und der Turner das Rad durch Körperverlagerung wieder nach vorne kippt. Zählweise in diesem Fall: Tiefer Seitgrätschwinkelstand = A-Teil, Die nachfolgende Variante des Seitliegestütz auf dem oberen Reifen wird entsprechend ihrer Wertigkeit gezählt. Zählweise: Der Übergang wertet die nachfolgende Übung in der Kleinen Spirale zum D-Teil auf.
(Tip over from low side straddle stand) Side front support on the upper rim (all variations)	**D23a.1):** (tip over) Side front support with straddle legs on the upper rim, holding the upper rim	Standing zone / holding zone: The low side straddle stand can be performed in various zones on the wheel. This means that the side front support position on the upper rim after the tip over can also be performed in various zones. The standing and holding zones will thus often deviate from the basic position (= standing position half way between the boards, holding the upper rim by the rung handles), and the side front support will

		be performed with the legs in straddle position. The tip over from the low side straddle stand must be performed in one movement, i.e. during one tip over. After the tip over, the gymnast is permitted to use 2-3 wheel rotations in order to achieve the correct angle of inclination for the subsequent small spiral. Recognition: All variations of side front support on the upper rim will be recognised. No recognition: Not recognised if the wheel ends up briefly on both rims and the gymnast has to use his/her body weight to pull the wheel forwards onto one rim again. Counting difficulty in this case: Low side straddle stand = A, while the subsequent variation of a side front support on the upper rim will be counted according to its standard difficulty. Counting difficulty: When recognised, the transition upgrades the subsequent move in small spiral to a D.

R-TEILE / R DIFFICULTY

ÜBUNGEN IN DER GROSSEN SPIRALE / MOVES IN THE BIG SPIRAL

ZENTRALE ÜBUNGEN IN DER GROSSEN SPIRALE / CENTRALISED MOVES IN THE BIG SPIRAL

R1: Übung mit Elementverbindung mit Brücke mit Schlussstand ohne Bindungen / Element combination including a bridge without bindings with legs together

R1a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle Übungen mit Elementverbindung mit einer Radumdrehung in der Brücke auf dem unteren Reifen mit Schlussstand (oder einbeinig) an den Reifen und einer weiteren Radumdrehung mit beliebigem Element. [NB: Nicht: Spindelbrücke ohne Bindungen und deren Varianten]	**R1a.1)** RU1: Seitstellung mit gegrätschten Beinen auf dem unteren Reifen bei den Griffsprossen am unteren Reifen bei den Brettern (Umgreifen und Zurückstellen des vorderen Fußes in den Schlussstand) RU2: Brücke auf dem unteren Reifen zwischen unterem Sprossengriff und Reifengriff an den Reifen zwischen oberer Spreizsprosse und oberem Brett rückwärts.	Standzone: Beim Schlussstand der Füße stehen diese nicht nebeneinander, sondern geschlossen hintereinander auf dem unteren Reifen. Eine gewisse Toleranz bei dieser Schlussstellung (ca. 5-10 cm Abstand der Zehenspitzen voneinander) ist normal und zieht keine Abzüge nach sich. Auch Varianten mit einbeiniger Ausführung (z.B. Vorbeugespreizen eines Beines) sind möglich. Griffart/ Griffzone: Hände greifen auf gleicher Höhe an den Reifen Anerkennung: Befinden sich die Beine in einer deutlichen Spreizposition auf dem unteren Reifen (Abstand der Zehenspitzen voneinander größer als 20 cm), so handelt es sich um eine Variante der Brücken ohne Bindungen (dann B-Teil, siehe B3b). Anerkennung aller Varianten von Brücken mit Schlussstand ohne Bindungen an den verschiedenen Griff- und Standpositionen im Rad. Nicht anerkannt werden Varianten der Spindelbrücke ohne Bindungen, da in diesem Fall die Hände nicht auf einer Höhe am Reifen greifen (dann B-Teil, siehe B3b)

All moves with an element combination including one wheel rotation in a bridge without bindings on the lower rim with legs together (or on one leg), holding the rim. The other rotation making up the element combination can be any element. [NB: Not spindle bridge without bindings or variations of the same]	**R1a.1)** ROT1: Side rotation with legs in straddle position on the lower rim next to the rim handles, holding the lower rim by the boards (change grip and move the front leg back so that the legs are together) ROT2: Bridge backwards on the lower rim between the lower rung handle and rim handle, holding the rims between the upper stride rung and upper board	Standing zone: The legs are together but not next to each other. One leg is behind the other on the lower rim. A certain tolerance is permitted in this position (approx. 5-10 cm between the toes) and will not incur any deductions. Variations on one leg (e.g. with one leg bent in front, toe on knee) are also possible. Type of grip / holding zone: Hands hold at the same level on both rims Recognition: If the legs are in an obvious stride position on the lower rim (distance between the toes > 20 cm), the bridge will be judged as a variation of a bridge without bindings (i.e. B difficulty, see B3b). Variations of a bridge with legs together without bindings are recognised with different holding and standing positions in the wheel. Variations of a spindle bridge without bindings are not recognised, as the hands are not at the same level on the rims. A spindle bridge variation will be judged as a B (see B3b).

R2: Übung mit Elementverbindung mit Bücke/ Element combination including a pike

R2a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
RU1: Vom Freiflug rückwärts über die Bücke rw in den Freiflug rw (½ Drehung) RU2: Vom Freiflug vorwärts über die Bücke vw in den Freiflug vw		Die Reihenfolge der Bückeelemente ist nicht beliebig. Die beiden Elemente müssen innerhalb einer Übung mit Elementverbindung geturnt werden, d.h. innerhalb von zwei aufeinanderfolgenden Radumdrehungen. Anerkennung und Ausführung der Bücke: siehe B6a (Bücke vorwärts) siehe C2a (Bücke rückwärts)
ROT1: From free-fly backwards via pike backwards into free-fly backwards (½ turn) ROT2: From free-fly forwards via pike forwards into free-fly forwards		The pike elements must be performed in the described order. Both elements must be performed within one move, i.e. within two consecutive wheel rotations. For recognition and execution of the pike: See B6a (pike forwards), C2a (pike backwards)

R3: Übungen mit Elementverbindung mit Bücke und freiem Mehrfachwechsel / Element combination with a pike and free double or triple change

R3a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle Übungen mit Elementverbindung, bei denen direkt im Anschluss an einen freien Wechsel (doppelt oder dreifach), eine Bücke rückwärts sowie eine weitere Radumdrehung mit B-Wertigkeit in der Großen Spirale geturnt wird.	**R3a.1)** (freier Doppelwechsel) RU1: Vom Freiflug rückwärts über die Bücke rückwärts in den Freiflug rückwärts. RU2: Liegestütz einarmig rückwärts **R3a.2):** RU1: Seitfreiflug (freier Doppelwechsel) RU2: Vom Freiflug rückwärts über die Bücke rückwärts in den Freiflug rückwärts	Der freie Doppel- oder Dreifachwechsel kann vor der eigentlichen Übung mit Elementverbindung erfolgen oder nach der ersten Radumdrehung der Übung mit Elementverbindung geturnt werden. Anerkennung: -Keine Anerkennung, wenn nach dem freien Wechsel zunächst eine Radumdrehung mit einem Element ohne Bücke (egal mit welcher Wertigkeit) geturnt wird. - Keine Anerkennung, wenn das Rad während des Wechsels kurz auf beide Reifen kommt. Dabei ist es unerheblich zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beide Reifen kommt. Selbst wenn das Rad nur beim ersten Richtungswechsel auf beide Reifen kommt und der zweite und/ oder dritte Richtungswechsel auf einem Reifen geturnt wurde(n), wird in diesem Fall der gesamte Richtungswechsel nicht anerkannt.Es wird die Schwierigkeit der gezeigten Übung gewertet. -Keine Anerkennung, wenn mehr als drei Richtungswechsel während des Übergangs erfolgen. Es wird nur die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet. Anerkennung und Ausführung der Bücke rückwärts: siehe C2a
All element combinations where a free double or triple change is followed directly by a pike backwards as well as an additional wheel rotation with B difficulty in the big spiral	**R3a.1)** (double free change) ROT1: From free-fly backwards via pike backwards into free-fly backwards ROT2: One-armed front support backwards	The free double or triple change can be performed before the move with element combination or after the first rotation of the move. Recognition: - No recognition if an extra wheel rotation (regardless of difficulty) is performed after the free change. - No recognition if the wheel is briefly on both rims during the change. Even if the wheel is only on both rims during the first

	R3a.2): ROT1: Side free-fly (free double change) ROT2: From free-fly backwards via pike backwards into free-fly backwards	change, and the second and/or third changes are performed on one rim, the transition as a whole will not be recognised. If this happens, only the standard difficulty of the move will be counted. - No recognition if the gymnast performs more than three changes during the transition. If this happens, only the standard difficulty of the move will be counted. For recognition and execution of the pike backwards: See C2a

R4: Übung mit Elementverbindung mit gesprungenem Handstand / Element combination with a jumped handstand

R4a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Übungen mit Elementverbindung mit gesprungenem Handstand bei denen der gesprungene Handstand in der <u>ersten Radumdrehung</u> geturnt wird. (Unterscheide hiervon D4a)	**R4a.1):** RU1: gesprungener Handstand (= Vom Winkelstand auf dem unteren Reifen bei der Spreizsprosse mit Griff an den Reifengriffen vorwärts **(gehockt oder gewinkelt oder gegrätscht)** in die große Brücke auf dem unteren Reifen, auf dem hinteren Brett oder auf beiden Reifen zwischen dem hinteren Brett und der hinteren Spreizsprosse vorwärts RU2: Seitstellung **R4a.2):** RU1: gesprungener Handstand (= Vom Winkelstand auf dem unteren Reifen bei der Spreizsprosse mit Griff an den Reifengriffen vorwärts **(gehockt oder gewinkelt oder gegrätscht)** in die große Brücke auf dem unteren Reifen, auf dem hinteren Brett oder auf beiden Reifen zwischen dem hinteren Brett und der hinteren Spreizsprosse vorwärts RU2: Brücke vorwärts mit beliebiger Spreizvariante	<u>Standzone:</u> - Die Füße stehen auf dem unteren Reifen bei der vorderen Spreizsprosse. Dabei dürfen die Füße auf dem unteren Reifen leicht versetzt neben- oder hintereinander stehen. - Beide Füße werden nach dem Absprung entweder auf beiden Reifen oder auf dem unteren Reifen leicht versetzt neben- oder hintereinander zwischen hinterem Brett und hinterer Spreizsprosse aufgesetzt. <u>Anerkennung</u>: - Beide Beine müssen nach dem Absprung kurzzeitig gelöst sein, ansonsten handelt es sich um die gestiegene Variante (siehe B6d) - Beide Füße müssen sich nach der Landung deutlich erkennbar hinter dem hinteren Brett befinden, bevor der Aktive die Fußstellung verändern darf um z.B. eine Übung mit Spreizvariante zu turnen. - Wenn das Rad bei oder kurz nach der Landung auf beide Reifen kommt, wird die Übung anerkannt (siehe Allgemeiner Teil Spirale). Die Ausführungskampfrichter nehmen einen Kleinabzug vor.

		- Keine Anerkennung, wenn es in der zweiten Radumdrehung der Übung zu mehrfachen Kippen kommt und/ oder der Aktive mehr als 1/4 Radumdrehung auf beiden Reifen rollt. In diesem Fall handelt es sich um einen Großabzug (siehe Allgemeiner Teil Spirale) und die Übung wird nicht anerkannt. Entscheidend für die Anerkennung ist, dass mindestens ¾ der Übung geturnt wurde. - Keine Anerkennung, wenn die Standfläche bei der Landung verfehlt wird. In diesem Fall handelt es sich um einen Großabzug. Die Übung kann nicht anerkannt werden, da die Kernphase des gesprungenen Handstandes (= Absprung + Landung) nicht gezeigt wurde. <u>Anmerkung:</u> Eine einbeinige Ausführung des Handstands ist denkbar, auch wenn bisher diese Übung noch nicht im Wettkampf gezeigt wurde. Dabei sind jedoch folgende Einschränkungen zu beachten: - Bei einbeinigem Absprung und einbeiniger Landung wird der Handstand nur dann als gesprungener Handstand anerkannt, wenn Absprung und Landung mit dem gleichen Fuß erfolgen. Das freie Bein wird üblicherweise im Vorbeugespreizen gehalten und darf erst dann in eine andere Standposition gebracht werden, wenn der Turner nach dem Absprung auf dem Reifen gelandet ist. - Springt der Aktive nicht mit dem Fuß ab mit dem er landet, wird die gezeigte Handstandvariante automatisch dem gestiegenen Handstand zugeordnet (siehe B6d). - Das Gleiche gilt wenn der Aktive einbeinig abspringt und beidbeinig landet, wobei er mit dem freien Bein die Absprungbewegung einleitet und unterstützt, d.h. wenn das freie Bein schon vor bzw. gleichzeitig mit dem Absprung in Richtung Landezone geschwungen wird (B-Teil). - Umgekehrt ist es erlaubt beidbeinig abzuspringen und einbeinig zu landen, wobei in diesem Fall das freie Bein so lange frei gehalten werden muss bis der Aktive auf dem Reifen gelandet ist.

Element combination with a jumped handstand in the first wheel rotation (NB: Different from D4a)	**R4a.1):** ROT1: Jumped handstand (= from angled stand forwards on the lower rim by the stride rung, holding the rim handles (**tuck, angled or straddle jump**) into extended bridge forwards on the lower rim, back board or both rims between the back board and the back stride rung ROT2: Side rotation **R4a.2):** ROT1: Jumped handstand (= from angled stand forwards on the lower rim by the stride rung, holding the rim handles (**tuck, angled or straddle jump**) into extended bridge forwards on the lower rim, back board or both rims between the back board and the back stride rung ROT2: Bridge forwards in choice of stride position	Standing zone: - The feet are on the lower rim next to the front stride rung. In this position the gymnast is permitted to have his/her feet slightly unevenly one in front of the other or next to each other on the lower rim. - After jumping from the take-off position, both feet must land slightly unevenly one in front of the other or next to each other on the lower rim between the back board and back stride rung. Recognition: - Both legs must be briefly without wheel contact after take-off. If not, the move will be judged as a stepped handstand (walkover) (see B6d) - After landing, both feet must be clearly behind the back board before the gymnast is permitted to change his/her standing position, e.g. in order to perform a move in stride position. - The move will be recognised even if the wheel is briefly on both rims after landing (see general IRV Spiral Regulations). If this happens, the execution judges will make a minor deduction. - No recognition if the gymnast tips the wheel more than once in the second wheel rotation and/or rolls more than a ¼ wheel rotation on both wheel rims. In either of these cases the execution judges will make a major deduction (see IRV Spiral Regulations) and the move wll not be recognised. The deciding factor for recognition is that at least ¾ of the move has been completed. - No recognition if the gymnast misses the standing position on the wheel when landing. In this case there will be a major deduction (fall) and the move will not be recognised as the core phase of the jumped handstand (= take-off + landing) will not have been completed. NB: A one-legged execution of a jumped handstand should also be possible, although it has not yet been performed in

		competition. If it were to be performed, however, the following limitations will apply: - In the case of take-off and landing on one leg, the handstand will only be recognised as a jumped handstand if the take-off and landing are performed with the same leg. The free leg would then be held in a bent position with the free foot next to the opposite knee and only moved into a different standing position when the gymnast has landed on the rim again after the jumped handstand. - If the gymnast does not take-off from the same foot as he/she uses to land, the handstand will automatically be counted as a stepped handstand (walkover) (see B6d). - The same will apply if the gymnast takes off from one leg and lands on both, whereby the free leg initiates and assists the take-off, i.e. the gymnast swings the free leg in the direction of the landing position before or at the same time as the jumped take-off (B difficulty). - The other way round, a two-legged take-off with a one-legged landing <u>will</u> be recognised, whereby the free leg must be kept free until the gymnast has landed on the wheel rim.

R5: Übungen und Übungen mit Elementverbindung mit besonderen Übergängen ohne Bindungen / Moves and element combinations with special transitions (without bindings)

R5a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Seithandstand in die Seitbrücke rückgeneigt	[Vorhergehende Übung: Seitgrätschwinkelhang] **R5a.1):** (Seithandstand in Kopfuntenstellung) Seitbrücke rückgeneigt	Technik: Bei diesem Element wird ein Überkippen in Kopfuntenstellung nach eineinhalb Radumdrehungen durchgeführt. Der Aktive befindet sich unmittelbar vor dem Absprung im Seitgrätschwinkelhang und springt in Kopfuntenstellung ab, wobei gleichzeitig das Rad überkippt. Die Füße werden erst wieder aufgesetzt wenn sich der Aktive in Kopfobenstellung in der Seitbrücke rückgeneigt befindet. Anerkennung: Die Übung wird nur anerkannt, wenn die Position der Seitbrücke erreicht wird und zwei Radumdrehungen (ggf. auch als Übung mit Elementverbindung) geturnt werden. Eine Anerkennung erfolgt nur dann, wenn der Seithandstand in Kopfuntenstellung (= zwischen den Sprossengriffen) abgesprungen wird. Ein Absenken der Beine bei waagerechter Körperhaltung oder in Kopfobenstellung mit direkt nachfolgendem Rückkippen in die Seitbrücke wird nicht als R-Teil gewertet! (In diesem Fall: Seit(grätsch)winkelhang = B- oder C-Teil, (siehe B6b/ C10a) Seitbrücke rückgeneigt = C-Teil (siehe C1b)) Zählweise: Der Seithandstand wertet die Seitbrücke rückgeneigt zum R-Teil auf. Wird die Seitbrücke rückgeneigt aus diesem Übergang heraus geturnt, so kann keine weitere Seitbrücke rückgeneigt als R-Teil im weiteren Verlauf der Kürfolge anerkannt werden (siehe Übungswiederholung) Der vorausgehende Seit(grätsch)winkelhang wird gesondert gewertet, obwohl diese Übung immer nur maximal zu ¾ geturnt wird. Turnt der Aktive vor dem Überkippen nur ½ Radumdrehung, so wertet der Seithandstand die nachfolgende Seitbrücke zwar

		auf, der Ausführungskampfrichter nimmt aber Abzüge für ungerade Anzahl an Radumdrehungen vor.
Side handstand into side bridge behind	[Preceding move: Side straddle hang] **R5a.1):** (Side handstand in inverted position) Side bridge behind	Technique: In order to perform this element, the gymnast tips the wheel after one and a half wheel rotations when the gymnast is upside down in the wheel. At this point the gymnast is in a straddle hang position ready to jump into a handstand and tip the wheel at the same time. The feet regain contact with the wheel when the gymnast is the right way up and ready for the side bridge behind. Recognition: This move will only be recognised if the gymnast achieves a side bridge position and performs two wheel rotations (an element combination is also possible). Recognition is only possible if the side handstand in an inverted position (= between the rung handles) is performed from a jumped take-off. If the gymnast first lowers his/her legs in a horizontal body position, or when upside down, and then tips backwards into a side bridge, this will not be recognised as R difficulty. [In this case: side straddle hang = B or C difficulty (see B6b/C10a), side bridge behind = C (see C1b)] Counting difficulty: The side handstand will upgrade the side bridge behind to an R. If the side bridge behind is performed from this transition, no other side bridge behind with R difficulty will be recognised (move repetition) in the same routine. The preceding side straddle hang is evaluated separately despite the fact that only ¾ of this move will be performed. If the gymnast only performs half a wheel rotation before tipping the wheel, the side handstand will still upgrade the side bridge behind, but the execution judge will deduct for an uneven number of wheel rotations.

R5b:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Seitbrücke rückgeneigt oder Übung mit Elementverbindung mit Seitbrücke rückgeneigt nach vorausgehendem freiem Wechsel (kein Kippwechsel) und ½ Drehung ohne Wechsel des Rollreifens	[Vorausgehende Übung: Seitstellung ohne Bindungen] **R5b.1):** (Freier Wechsel und ½ Drehung mit Umgreifen) Seitbrücke rückgeneigt	Der freie Wechsel mit ½ Drehung kann vor der Übung mit Seitbrücke rückgeneigt oder als Übergang zwischen zwei Radumdrehungen einer Übung mit Elementverbindung erfolgen. Dabei muss immer unmittelbar nach Wechsel und ½ Drehung mindestens eine Radumdrehung Seitbrücke geturnt werden. <u>Technik:</u> Bei dem der Seitbrücke rückgeneigt unmittelbar vorausgehenden freien Wechsel handelt es sich meist um einen freien Einfachwechsel. Die ½ Drehung wird eingeleitet indem die Hand in die ursprüngliche Rollrichtung am Sprossengriff gegen die ursprüngliche Rollrichtung greift. Die Drehung wird weitergeführt, die zweite Hand greift am anderen Sprossengriff und der Aktive gelangt in die Position der Seitbrücke. Es erfolgt <u>kein</u> Überkippen, sondern der gesamte Übergang (= freier Wechsel und ½ Drehung) wird auf dem gleichen Rollreifen geturnt wie die nachfolgende Seitbrücke. **R5b.1):** <u>Zählweise:</u> Als R-Teil gewertet wird nur die Seitbrücke. Der vorausgehende freier Wechsel mit ½ Drehung ist ein reiner Übergang, der keine eigene Wertigkeit besitzt. Wird die Seitbrücke aus diesem Übergang heraus geturnt so kann keine weitere Seitbrücke als R-Teil im weiteren Verlauf der Kürfolge anerkannt werden (siehe Übungswiederholung) <u>Anerkennung:</u> - Keine Anerkennung als R-Teil, wenn das Rad während des freien Wechsels oder der ½ Drehung kurz auf beide Reifen kommt. Es wird die Schwierigkeit der nachfolgenden Übung gewertet. Die Übung kann weder in Verbindung mit einem Kippwechsel

	R5b.2): RU1: Seitstellung ohne Bindungen (freier Wechsel und ½ Drehung mit Umgreifen) RU2: Seitbrücke rückgeneigt	noch direkt im Anschluss an ein Vorkippen als R-Teil anerkannt werden, da hierbei nicht mehr klar unterschieden werden kann, ob die ½ Drehung auch tatsächlich komplett auf einem Reifen ausgeführt wird. **R5b.2):** In diesem Fall wird der Übergang (freier Wechsel und ½ Drehung) als Übergang zwischen den beiden Radumdrehungen einer Übung mit Elementverbindung geturnt. Entscheidend ist, dass die Seitbrücke direkt im Anschluss an den Übergang geturnt wird. <u>Zählweise:</u> Die Übung mit Elementverbindung (bestehend aus Seitstellung und Seitbrücke rückgeneigt) wird als eigenes R-Teil gewertet. <u>Anerkennung:</u> - Keine Anerkennung als R-Teil, wenn das Rad während des freien Wechsels oder der ½ Drehung kurz auf beide Reifen kommt. Es wird die Schwierigkeit der gezeigten Übung gewertet. Auch wenn nur eine Radumdrehung Seitbrücke geturnt wird, zählt diese Übung zu den eingeschränkten Strukturgruppen.
Side bridge behind (or element combination including a side bridge behind) immediately after a free change (not a tip change) and ½ turn without a change of rolling rim		The free change with ½ turn can be performed before the move with a side bridge behind or as a transition between two rotations of an element combination. In both cases at least one rotation with side bridge behind must be performed immediately following the free change with ½ turn. <u>Technique:</u> The free change (with ½ turn) performed immediately before a side bridge behind is usually a single free change. The ½ turn is initiated when the hand in the original rolling direction reaches to hold the rung handle. The gymnast continues to turn, reaches with the second hand to hold the other rung handle, and gets into position for the side bridge. There is <u>no</u> tipping of the wheel and the complete transition (=

	[Preceding move: Side rotation without bindings] **R5b.1):** (free change and ½ turn with change of grip) Side bridge behind **R5b.2):** ROT1: Side rotation without bindings (free change and ½ turn with change of grip) ROT2: Side bridge behind	free change and ½ turn) is performed on the same rolling rim as the subsequent side bridge. **R5b.1):** <u>Counting difficulty:</u> Only the side bridge will be counted as an R. The preceding free change with ½ turn is a transition without a difficulty value of its own. If the side bridge behind is performed from this transition, no other side bridge behind in the same routine will be recognised as an R (move repetition). <u>Recognition:</u> No recognition as an R if the wheel is briefly on both rims during the free change or ½ turn. In this case, only the standard difficulty of the subsequent move will be counted. The move will not be recognised as having R difficulty if it is performed in connection with a tip change or directly following a tip in front. The reason for this is that tipping the wheel makes it too difficult to tell whether the turn has actually been carried out completely on one wheel rim. **R5b.2):** In this case the transition (change and ½ turn) is performed between the two rotations of a an element combination. It is essential that the side bridge is performed directly after the transition. <u>Counting difficulty:</u> The element combination (consisting of a side rotation and side bridge behind) will be counted as an R. Even if there is only one rotation in a side bridge, this will count as one occurrence in terms of structure groups.

R5c:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle Übungen mit Einrollen rückwärts an den Reifen	**R5c.1):** (Einrollen rückwärts an den Reifen bei der Spreizsprosse gegen Rollrichtung in den flüchtigen Spreizstand auf dem unteren Reifen beim unteren Reifengriff) Seitstellung mit Grätschstand auf dem unteren Reifen beim unteren Reifengriff am unteren Reifen bei den Brettern **R5c.2):** RU 1: Seitstellung ohne Bindungen (Einrollen rückwärts an den Reifen bei der Spreizsprosse gegen Rollrichtung in den flüchtigen Spreizstand auf dem unteren Reifen beim unteren Reifengriff) RU 2: Seitstellung mit Grätschstand auf dem unteren Reifen beim unteren Reifengriff am unteren Reifen bei den Brettern	Technik: Ausgangsposition für das Einrollen an den Reifen ist zumeist die Seitstellung ohne Bindungen. Aus dieser Position heraus stellt der Aktive zunächst den Fuß in Rollrichtung auf den unteren Reifen zwischen Brett und Spreizsprosse, führt ¼ Drehung aus und greift an die Reifen im Bereich der Spreizsprosse. Dies ist die Ausgangsposition, aus der heraus das Einrollen erfolgt. Danach werden die Füße im Spreizstand bzw. Grätschstand rechts und links vom unteren Reifengriff aufgestellt, die Hände werden sofort gelöst und der Aktive greift frei an den unteren Reifen im Bereich der Brettsprossen. In dieser Position wird die Seitstellungsvariante geturnt, die als R-Teil gezählt wird. Zum räumlichen Verlauf: Der Übergang (= ¼ Drehung, Einrollen, Umgreifen in die Seitstellung) umfasst meist ca. ½ Radumdrehung. Weitere Schritte vor dem eigentlichen Einrollen sind denkbar, wodurch sich der räumliche Verlauf des Übergangs entsprechend vergrößert. Der Übergang wird zur Übung gezählt, die als R-Teil gewertet wird.
All moves with a roll (through the arms) backwards holding the rims	**R5c.1):** (Roll backwards against rolling direction, holding the rims next to the stride rung, into a brief stride stand on the lower rim near the lower rim handle) Side rotation in straddle stand on the lower rim by the lower rim handle, holding the lower rim next to the boards	Technique: The starting point for the roll is usually a side rotation without bindings. From this position the gymnast places the foot in rolling direction on the lower rim between the board and the stride rung before carrying out a ¼ turn and reaching to hold the rims near the stride rung. The roll through the arms is performed from this position. Afterwards the feet are placed in stride or straddle stand either side of the lower rim handle, the hands are released and the gymnast reaches (free) to hold the lower rim by the board rungs. The side rotation variation is performed in this position and counted as an R.

	R5c.2): ROT1: Side rotation without bindings (Roll backwards against rolling direction, holding the rims next to the stride rung, into a brief stride stand on the lower rim next to the lower rim handle) ROT2: Side rotation in straddle stand on the lower rim next to the lower rim handle, holding the lower rim next to the boards	Rolling zones: The transition (= ¼ turn, roll, change of grip into side rotation) usually comprises approx. ½ wheel rotation. It is possible for the gymnast to take additional steps before performing the roll. In this case, the rolling zone for the transition will be extended accordingly. The transition is counted as part of the move, which has R difficulty.

R5d:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle Übungen mit Einrollen rücklings vorwärts an den Reifen	**R5d.1):** (Einrollen rücklings vorwärts an den Reifen bei den Reifengriffen in den flüchtigen Spreizstand auf dem unteren Reifen bei der unteren Spreizsprosse und zwischen Spreizsprosse und unterer Griffsprosse) Seitstellung mit Spreizstand auf dem unteren Reifen bei der unteren Spreizsprosse und zwischen Spreizsprosse und unterer Griffsprosse am unteren Reifen zwischen oberer Griffsprosse und oberer Spreizsprosse	Technik: Ausgangsposition für das Einrollen an den Reifen ist zumeist die Seitstellung ohne Bindungen. Aus dieser Position heraus führt der Aktive 1/4 Drehung aus und spreizt den Fuß gegen Rollrichtung vorwärts auf den unteren Reifen auf. Dabei darf das Knie des vorderen Beines gebeugt sein um den nötigen Schwung zu ermöglichen. Der Aktive greift nun rücklings an den Reifen und führt das Einrollen vorwärts aus. Danach werden die Füße im Spreizstand auf dem unteren Reifen aufgestellt, die Hände werden sofort gelöst und der Aktive greift frei um in die Seitstellungsposition am unteren Reifen zu gelangen. In dieser Position wird die Seitstellungsvariante geturnt, die als R-Teil gezählt wird. Die genaue Stand- und Griffposition hängt davon ab, an welcher Stelle das Einrollen rücklings vorwärts ausgeführt wurde und ist beliebig. Zum räumlichen Verlauf: Der Übergang (= ¼ Drehung, Einrollen, Umgreifen in die Seitstellung) umfasst meist ca. ½ Radumdrehung. Weitere Schritte vor dem eigentlichen Einrollen sind denkbar, wodurch sich der räumliche Verlauf des Übergangs entsprechend vergrößert. Der Übergang wird zur Übung gezählt, die als R-Teil gewertet wird.

		Anmerkung: R5c und R5d können innerhalb einer Kürfolge geturnt werden und werden jeweils als R-Teil anerkannt auch wenn die eigentliche R-Übung die Seitstellung ist.
All moves with a reverse roll (through the arms) forwards, holding the rims	**R5d.1):** (Reverse roll forwards, holding the rims next to the rim handles, into a brief stride stand on the lower rim next to the lower stride rung and between the stride rung and handle rung) Side rotation in stride stand on the lower rim next to the lower stride rung and between the stride rung and lower handle rung, holding the lower rim between the upper handle rund and upper stride rung	Technique: The starting position for the roll is usually a side rotation without bindings. From this position the gymnast performs a ¼ turn and moves the foot against rolling direction forwards onto the lower rim. In doing so, the gymnast is permitted to bend the front leg in order to create the necessary momentum. The gymnast then reaches behind to hold the rims in a reverse position and perform a roll forwards. Afterwards the gymnast places his/her feet in stride stand on the lower rim, the hands are released immediately and the gymnast re-grasps in position for a side roation on the lower rim. This side rotation will be counted as an R. The precise standing and holding positions will depend on where in the wheel the reverse roll forwards is performed and are not prescribed. Rolling zone: The transition (= ¼ turn, roll, change of grip into side rotation) usually takes up approx. ½ wheel rotation. It is possible for the gymnast to take additional steps before performing the roll. In this case, the rolling zone for the transition will be extended accordingly. The transition is counted as part of the move, which has R difficulty. NB: R5c and R5d can both be performed in the same routine and will both be awarded R difficulty even though the actual “R” element in both cases is a side rotation.

R6: Dezentrale Übungen in der Grossen Spirale / Decentralised moves in the big spiral

R6a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle Übungen und Übungen mit Elementverbindung mit Seithockhang rückgeneigt	**R6a.1):** RU1: Seithockhang rückgeneigt RU2: Seitbrücke rückgeneigt	Technik: Der Seithockhang rückgeneigt wurde bisher nur nach einer vorausgehenden Seitbrücke rückgeneigt geturnt. Andere Ausgangspositionen sind denkbar. Der Aktive rollt ohne Wechsel des Rollreifens aus der Position der Seitbrücke rückgeneigt ein und stellt die Füße auf dem unteren Reifengriff auf. Die Beine sind gehockt. Wenn das Rad wieder den Bereich der Bretter erreicht, werden die Beine wieder abgesenkt und auf dem hinteren Reifen aufgestellt, der Aktive gelangt direkt in die Seitbrücke rückgeneigt. Weitere Varianten sind denkbar. Anerkennung: Anerkennung als R-Teil wenn die Übung zu ¾ geturnt ist, d.h. kurzes auf zwei Reifen kommen, z.B. bei der Seitbrücke rückgeneigt, führt nicht notwendigerweise dazu, dass die Übung nicht anerkannt wird (siehe allgemeine Vorschriften zur Anerkennung von Schwierigkeitsteilen). Kommt es zu einem Großabzug beim Absenken der Beine nach der ersten Radumdrehung (Seithockhang rückgeneigt), so wird die Übung nicht als R-Teil anerkannt.
All moves and element combinations with a side tuck hang behind	**R6a.1):** ROT1: Side tuck hang behind ROT2: Side bridge behind	Technique: The side tuck hang behind has so far only been performed after a preceding side bridge behind. However, other starting points are possible. Without a change of rolling rim, the gymnast performs a roll backwards through the arms from the position of a side bridge behind and places his/her feet on the lower rim handle. The legs are in tuck position. When the boards reach the floor again, the legs are lowered onto the back rim and the gymnast can continue directly in a side bridge behind. Other variations are possible. Recognition: Recognition as R difficulty as long as the move is ¾ compete, i.e. if the wheel is briefly on two rims e.g. in the

		side bridge behind, this does not necessarily result in the move not being recognised (see general regulations for recognition of difficulty). If a major deduction occurs when the gymnast lowers his/her legs after the first wheel rotation (side tuck hang behind), the move will not be counted as an R.

ÜBUNGEN IN DER KLEINEN SPIRALE / MOVES IN THE SMALL SPIRAL

R20: Zentrale Übungen in der Kleinen Spirale / Centralised moves in the small spiral

R20a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Tiefer Spagat (=Seitliegestütz mit Vorspreizen zum unteren Reifengriff) mit Griff am unteren Reifen (auch einarmig)		Der Tiefe Spagat ohne Bindungen ist definiert mit Stand auf dem unteren Reifen mitten zwischen den Brettern und Vorspreizen zum unteren Reifengriff. Anerkennung: Andere Standvarianten werden dann als Tiefer Spagat anerkannt, wenn der vorgespreizte Fuß mitten zwischen dem Bereich, der den Griffzonen der Hände am unteren Reifen entspricht, aufgesetzt wird. Keine Anerkennung bei falscher Standzone und/oder Griffart/ Griffzone (dann: B-Teil (siehe B20a)) Zählweise: Es kann nur maximal eine Variante des Tiefen Spagats mit Griff am unteren Reifen mit beiden Händen und maximal eine Variante des Tiefen Spagats mit Griff am unteren Reifen einarmig als R-Teil innerhalb einer Übungsfolge gewertet werden (siehe Übungswiederholungen).
Low splits (= side front support with one foot in front on the lower rim handle) holding the lower rim (also one-armed)		Low splits without bindings is defined with standing position on the lower rim half way between the boards with one foot in front stride position on the lower rim handle. Recognition: Other standing zones will be recognised if the foot in front stride position is placed half way between the holding positions of the hands on the lower rim. No recognition if the standing zone and/or type of grip / holding zone is incorrect (in this case, the move will be counted as a B (see B20a)) Counting difficulty: During the course of one routine, a maximum of one variation of low splits holding the lower rim with both hands and one variation of one-armed low splits holding the lower rim will be recognised as having R difficulty (ref. move repetition).

R21: Dezentrale Übungen in der Kleinen Spirale / Decentralised moves in the small spiral

R21a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Freier Grätschstand auf dem oberen Reifen	**R21b.1):** Freier Grätschstand auf dem oberen Reifen bei der Brettsprosse und der Spreizsprosse in Rollrichtung	Haltung: Der Aktive befindet sich im Freien Grätschstand auf dem oberen Reifen. Technik: Durch wechselseitiges Beugen und Strecken der Beine hält der Aktive das Rad in der Kleinen Spirale. Durch die extrem einseitige Belastung des Rades ergibt sich eine "unrunde" Radbewegung. Der Oberkörper wird während der gesamten Übung möglichst ruhig und aufrecht gehalten. Die Arme befinden sich in Seithochhalte Anerkennung: Das Beugen der Beine während dieser Kleinen Spirale gehört zur Ausführung und wird ggf. abgezogen, hat aber keine Auswirkung auf die Anerkennung der Übung. Die "unrunde" Radbewegung gehört zur technischen Ausführung der Übung und ist nicht abzuziehen. Die Übung kann innerhalb einer Übungsfolge nur einmal als R-Teil anerkannt werden.
Free straddle stand on the upper rim	**R21b.1):** Free straddle stand on the upper rim next to the board rung and stride rung in rolling direction	Body positioning: The gymnast is in free straddle stand on the upper wheel rim. Technique: The gymnast keeps the wheel in small spiral by alternately bending and straightening his/her legs. The extreme one-sided pressure on the wheel will result in "uneven" circles. The gymnast should keep his/her upper body as stationary and upright as possible. The arms are elevated to the side. Recognition: The bending of the legs during this small spiral is part of the execution and might incur deductions, but it does not affect the recognition of the move. The "uneven" circles also belong to the technical execution of the move and will not incur deductions. The move can only be recognised as an R once during the course of a routine.

ÜBUNGEN IN DER VERTIKALEN SPIRALE / MOVES IN VERTICAL SPIRAL

R30: Vertikale Spirale mit Standvarianten / Vertical spiral with variations in standing position

R30a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Vertikale Spirale mit Standvariante		<u>Technik:</u> Bei der Vertikalen Spirale rotiert das Rhönrad auf einem Reifen in nahezu aufrechter Position. Die Kreisbewegung, die der Aufliegepunkt des Reifens auf dem Boden beschreibt, ist nahezu punktförmig. Die Rotation erfolgt nun ausschließlich um die Längsachse des Gesamtsystems bestehend aus Turner und Rad (=es gibt keine Kopfuntenstellung). Die Radgeschwindigkeit ist sehr hoch. In dieser Radbewegung kann der Aktive verschiedene Stand-, Griff- bzw. Hangvarianten ausführen ohne dass der zweite Reifen den Boden berührt. Eine Übung in der Vertikalen Spirale umfasst 3 bis 5 Rotationen um die Längsachse.
	R30a.1): Vertikale Spirale beidbeinig	**R30a.1):** Folgende Standvarianten sind beispielsweise möglich: • geschlossene Beine • gegrätschte Beine <u>Anerkennung:</u> Es wird innerhalb einer Übungsfolge nur eine Variante als R-Teil anerkannt
	R30a.2): Vertikale Spirale einbeinig mit Beinvariante	**R30a.2):** Folgende Stand- und Beinvarianten sind beispielsweise möglich: • Vor(beuge)spreizen • Rückspreizen • abwechselndes Rück- und Vorbeugespreizen <u>Anerkennung:</u> Es wird innerhalb einer Übungsfolge nur eine Variante als R-Teil anerkannt.

Vertical spiral with variations in standing position		Technique: In a vertical spiral the wheel rotates on one rim in an almost upright position. The circular path traced by the wheel rim on the floor is extremely small, while the rotational movement takes place solely around the longitudinal axis through the entire system consisting of gymnast and wheel (i.e. there is no inverted position). The wheel moves at high speed, whereby the gymnast can perform various standing, holding or hanging positions without the second wheel rim touching the floor. A move in vertical spiral comprises 3 – 5 rotations around the longitudinal axis.
	R30a.1): Vertical spiral on two legs	**R30a.1):** The following variations in standing position are possible: • legs together • legs in straddle . Recognition: Only one variation will be recognised as an R during the course of a routine
	R30b.2): Vertical spiral on one leg with various possible leg positions for the free leg	**R30b.2):** The following variations in leg positioning are possible examples: • Front stride position (with free leg bent and free foot against the knee of the standing leg) • Back (extended) stride position • Alternating front and back stride position Recognition: Only one variation will be recognised as an R during the course of a routine.

R31: Vertikale Spirale ohne Aufstellen der Füße / Vertical spiral without feet on wheel

R31a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Vertikale Spirale im Hockhang	**R31a.1):** Vertikale Spirale im Hockhang am oberen Reifen jeweils zwischen Brettsprosse und Spreizsprosse und Spreizsprosse und Griffsprosse	Technik: Der Aktive hockt die Beine an und gelangt dadurch in eine Hangposition. Die Übung ist an jeder beliebigen Stelle des Rades möglich. Anerkennung: Anerkennung nur, wenn die Beine während der gesamten Bewegung gelöst sind (d.h. mind. 3 Radumdrehungen lang) Es wird innerhalb einer Übungsfolge nur eine Variante als R-Teil anerkannt.
Vertical spiral in tuck hang	**R31a.1):** Vertical spiral in tuck hang holding the upper rim with one arm between the board rung and stride rung and the other between the stride rung and handle rung	Technique: The gymnast lifts his/her legs into tuck position in order to achieve a hanging position. The move can be performed in any position on the wheel. Recognition: This move will only be recognised if the legs are free during the entire movement (i.e. at least 3 wheel rotations) Only one variation will be recognised as an R during the course of a routine.

R31b:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Vertikale Spirale im gestreckten Hang (Bein in Rückhalte) (Konventionalausdruck: Superman)	**R31b.1):** Vertikale Spirale im gestreckten Hang (Beine in Rückhalte) am oberen Reifen jeweils zwischen Brettsprosse und Spreizsprosse und Spreizsprosse und Griffsprosse	Technik: Der Aktive streckt die Beine parallel und geschlossen nach hinten, sodass der Körper in der Hangposition nahezu waagerecht ist. Die Übung ist an jeder beliebigen Stelle des Rades möglich. Anerkennung: Anerkennung nur, wenn die Beine während der gesamten Bewegung gelöst sind (d.h. mind. 3 Radumdrehungen lang). Kleine Ausführungsfehler in der Beinhaltung haben keine Auswirkung auf die Anerkennung der Übung und werden vom Ausführungskampfrichter abgezogen. Es wird innerhalb einer Übungsfolge nur eine Variante als R-Teil anerkannt.
Vertical spiral in hanging position with legs extended behind (“Superman”)	**R31b.1):** Vertical spiral in hanging position with legs extended behind holding the upper rim with one hand between the board rung and stride rung and the other between the stride rung and handle rung	Technique: The gymnast stretches his/her legs out behind, parallel and together, so that the body in hanging position is almost horizontal. The move can be performed anywhere in the wheel. Recognition: The move is only recognised if the legs are free throughout the move (i.e. at least 3 wheel rotations). Small execution faults in leg positioning will not affect the recognition of the move and will be deducted by the execution judge. Only one variation will be recognised as an R during the course of a routine.