

NEW DIFFICULTY ELEMENTS  
2016 WORLD CHAMPIONSHIPS  
WHEEL GYMNASTICS

EINTEILUNG NEUER WERTTEILE ZUR  
RHÖNRRAD WM 2016



February 2016 / Februar 2016

# STRAIGHT-LINE / GERADETURNEN

## Element combinations with a decentralised element

### Elementverbindungen mit dezentralem Element

Value/Wert		
D12k  Submitted by Switzerland and Israel	<p>½ turn from an inverted hang backwards with grip on the rims into knee hang forwards</p> <p><b>C7</b> (= from free knee swing forwards into bridge forwards)</p> <p><b>STRUCTURE GROUP: FREE KNEE SWING</b></p> <p>Video: 1_D12k_CH.mp4</p> <p><a href="https://youtu.be/jxUjwnzacd4">https://youtu.be/jxUjwnzacd4</a></p>	<p>½ Drehung aus dem Sturzhang an den Reifen rückwärts in den Kniehang vorwärts</p> <p><b>C7</b> (= Vom freien Kniependelhang vorwärts in die Brücke vorwärts)</p> <p><b>STRUKTURGRUPPE: KNEIPEDELHANG</b></p>
D12l  Submitted by Norway	<p>½ turn from high support on the rims next to the upper stride rung into knee hang forwards</p> <p><b>C7</b> (= from free knee swing forwards into bridge forwards)</p> <p><u>Counting the difficulty: A + D</u></p> <p><b>STRUCTURE GROUP: FREE KNEE SWING</b></p> <p>Video: 2_D12l.wmv</p> <p><a href="https://youtu.be/4d8ds0gaYIA">https://youtu.be/4d8ds0gaYIA</a></p>	<p>½ Drehung aus dem Hohen Stütz an den Reifen bei der oberen Spreizsprosse in den Kniehang vorwärts</p> <p><b>C7</b> (= Vom freien Kniependelhang vorwärts in die Brücke vorwärts)</p> <p><u>Zählweise: A + D-Teil</u></p> <p><b>STRUKTURGRUPPE: KNEIPEDELHANG</b></p>
D  Submitted by Switzerland	<p>From free knee hang via free heel hang into bridge forwards</p> <p>Video: 3_D.m4v</p> <p><a href="https://youtu.be/vU79WAs06sQ">https://youtu.be/vU79WAs06sQ</a></p>	<p>Vom freien Kniehang über den freien Fersenhang in die Brücke vorwärts</p>
D  Submitted by The Netherlands	<p>From giant rim bridge backwards, with standing position on the front rung handle and holding the rims between the board rungs, (release the feet when in an inverted position and change direction) via a brief knee hang on the back stride rung (stepped) into a bridge forwards with standing position on the back rung handle and holding the rims.</p> <p>Video: 4_D.mp4</p> <p><a href="https://youtu.be/hfw-6lO0pZs">https://youtu.be/hfw-6lO0pZs</a></p>	<p>Von der Riesenreifenbrücke auf dem vorderen Sprossengriff an den Reifen zwischen den Brettsprossen rückwärts (lösen der Füße in Kopfuntenstellung und Richtungswechsel) über den flüchtigen Kniehang an der hinteren Spreizsprosse (gestiegen) in die Brücke auf dem hinteren Sprossengriff an den Reifen vorwärts.</p>

## Moves with difficulty in the upper phase

### Übungen, die ihre Schwierigkeit in der oberen Phase haben

Value/Wert		
C13	<p>Push through with ½ turn, high roll backwards over the back rung handle with standing position on the front rung handle</p> <p><u>Reason:</u> An additional ½ turn before the high roll backwards over the back rung handle with standing position on the front rung handle does <u>not</u> increase the difficulty of the move.</p> <p><b>STRUCTURE GROUP: HIGH ROLL</b></p> <p>Video: 5_C13.mov  <a href="https://youtu.be/waUzFmT6a-Y">https://youtu.be/waUzFmT6a-Y</a></p>	<p>Durchschub mit ½ Drehung, Hohe Rolle rückwärts über die hintere Griffspresse mit Stand auf dem vorderen Sprossengriff</p> <p><u>Begründung:</u> Eine zusätzliche ½ Drehung vor der Hohe Rolle rückwärts über die hintere Griffspresse mit Stand auf dem vorderen Sprossengriff erhöht die Wertigkeit der Übung nicht.</p> <p><b>STRUKTURGRUPPE: HOHE ROLLE</b></p>
Submitted by Japan		
C24	<p>Triple back hip circle (not after a preceding front lying backwards)</p> <p><u>Reason:</u> An additional back hip circle does <u>not</u> increase the value of C24 to D difficulty. The gymnast must perform four consecutive back hip circles (not after a preceding front lying backwards) in order for the move to be categorised as D29 (combination of two C elements in the upper phase).</p> <p><b>STRUCTURE GROUP: HIP CIRCLE</b></p> <p>Video: 6_C24.mov  <a href="https://youtu.be/vji1zF3OVKA">https://youtu.be/vji1zF3OVKA</a></p>	<p>Dreifachhüftumschwung rückwärts (nicht nach vorausgehender Bauchlage rückwärts)</p> <p><u>Begründung:</u> Ein zusätzlicher Hüftumschwung rückwärts kann C24 nicht zum D-Teil aufwerten. Erst wenn vier Hüftumschwünge rückwärts (nicht nach vorausgehender Bauchlage rückwärts) gezeigt werden, fällt das Wertteil unter D29 (Kombination von zwei C-Teilen in der Oberen Phase).</p> <p><b>STRUKTURGRUPPE: HÜFTUMSCHWUNG</b></p>
Submitted by Japan		

## Combinations in the upper phase

## Kombinationen in der oberen Phase

Value/Wert		
<p>D16f</p> <p>Submitted by Norway</p>	<p>C12a (= high roll forwards with ½ turn against the rolling direction) after preceding upward hip circle (or hip circle)</p> <p>NB: Different from D19</p> <p><b>STRUCTURE GROUP(S): HIGH ROLL, (HIP CIRCLE)</b></p> <p>Video: 7_D.wmv <a href="https://youtu.be/tzglAoTLs1k">https://youtu.be/tzglAoTLs1k</a></p>	<p>C12a (=Hohe Rolle vorwärts gegen die Rollrichtung mit ½ Drehung) mit vorausgehendem Hüftaufschwung / Hüftumschwung</p> <p>Hinweis: Unterscheide hiervon D19</p> <p><b>STRUKTURGRUPPE: HOHE ROLLE, GGF. HÜFTUMSCHWUNG</b></p>
<p>C12a NEW/NEU</p>	<p>High roll forwards with ½ turn against the rolling direction into hip hang</p> <p><b>STRUCTURE GROUP: HIGH ROLL</b></p> <p>No video – can be deduced from D16f</p>	<p>Hohe Rolle vorwärts gegen die Rollrichtung mit ½ Drehung in den Hüfthang</p> <p><b>STRUKTURGRUPPE: HOHE ROLLE</b></p>
<p>D19 NEW description NEUE Beschreibung</p>	<p>C12b (= high roll forwards with ½ turn against the rolling direction, via an inverted back hang holding the rims) into straddle sitting forwards</p> <p><b>STRUCTURE GROUP: HIGH ROLL</b></p>	<p>C12b (= Hohe Rolle vorwärts mit ½ Drehung über den Rückensturzhang am Reifen gegen die Rollrichtung vorwärts) in den Grätschsitz vorwärts</p> <p><b>STRUKTURGRUPPE: HOHE ROLLE</b></p>
<p>C12b NEW/NEU</p>	<p>C12b (= high roll forwards with ½ turn against the rolling direction, via an inverted back hang holding the rims) into high hip hang forwards</p> <p><b>STRUCTURE GROUP: HIGH ROLL</b></p> <p>No video – deduced from D19</p>	<p>C12b (= Hohe Rolle vorwärts mit ½ Drehung über den Rückensturzhang am Reifen gegen die Rollrichtung vorwärts) in den Hohen Hüfthang vorwärts</p> <p><b>STRUKTURGRUPPE: HOHE ROLLE</b></p>
<p>D [corrected]</p> <p>Submitted by Norway</p>	<p><b>(Below: front lying backwards)</b></p> <p>B45 Back hip circle with subsequent A element in the upper phase, <b>C28</b> (free knee hang backwards, tuck hang into free knee swing)</p> <p><b>STRUCTURE GROUPS: FREE KNEE SWING, HIP CIRCLE</b></p> <p><a href="https://youtu.be/46RZ7s3unC8">https://youtu.be/46RZ7s3unC8</a></p>	<p><b>(Unten: Bauchlage rückwärts)</b></p> <p>B45 Hüftumschwung rückwärts mit nachfolgendem beliebigen A-Teil in der oberen Phase, <b>C28</b> (Freier Kniehang rückwärts, Hockpendelhang in den Kniependelhang)</p> <p><b>STRUKTURGRUPPE: KNIEPENDELHANG, HÜFTUMSCHWUNG</b></p>

**The following moves have NOT been included in the difficulty catalogue:**

**Folgende Übungen werden NICHT in den Katalog der Schwierigkeitsteile aufgenommen:**

Value/Wert		
<p>--- Submitted by The Netherlands</p>	<p>Landing from a difficult upper phase in a pose on the floor <u>Reason:</u> See criteria for recognition of difficulty in the IRV Straight-line Regulations (page 9).  Video: 9_kein Teil.mp4 <a href="https://youtu.be/l3Nlloh2O6w">https://youtu.be/l3Nlloh2O6w</a></p>	<p>Landen aus einer schwierigen oberen Phase in eine Pose auf dem Boden <u>Begründung:</u> Siehe Kriterien zur Anerkennung von Wertteilen WB S. 9.</p>
<p>--- Submitted by USA</p>	<p>Triple side roll <u>Reason:</u> This has not been recognised as a difficulty element, but is still a highlight. The first side roll is also not recognised as a difficulty element because it is not performed into sitting position (see explanation D19)  Video: 10_11_kein Teil <a href="https://youtu.be/kono-KNqOBo">https://youtu.be/kono-KNqOBo</a></p>	<p>Dreifach Seitrolle <u>Begründung:</u> Das Teil wird nicht aufgenommen, sondern verbleibt als Highlight. Erste Seitrolle: auch keine Anerkennung, da nicht in den Sitz geturnt (siehe Erklärung D19)</p>
<p>--- Submitted by USA</p>	<p>Walking on top of the wheel <u>Reason:</u> No difficulty recognition for walking on top of the wheel – this may only be performed as a highlight  Video: 10_11_kein Teil (from 0:16) <a href="https://youtu.be/kono-KNqOBo">https://youtu.be/kono-KNqOBo</a></p>	<p>Laufen auf dem Rad <u>Begründung:</u> Keine Anerkennung des Laufens auf dem Rad - nur für Highlight zu verwenden</p>
<p>---</p>	<p>All moves that were not submitted as a video taken during a competition</p>	<p>Alle Übungen, die nicht auf einem Wettkampf gezeigt wurden.</p>

## VAULT / SPRUNG

<p>Submitted by Japan</p>	<p>Extra bonus for a Gainer tuck back somersault with 1/1 twist:  Listed difficulty 9.3 + bonus 2.2 (NEW) = total difficulty 11.5  This decision is valid for the World Championships 2016 in Cincinnati.  Video: <a href="https://youtu.be/Mrl9PfZhRww">https://youtu.be/Mrl9PfZhRww</a></p>	<p>Extra Bonus für einen Auerbachsalto gehockt mit 1/1 Drehung:  Schwierigkeit 9,3 P. + Bonus 2,2,P. (neu!) = 11,5 P. insgesamt  Diese Entscheidung ist nur gültig für die WM 2016 in Cincinnati.</p>
-------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# SPIRAL / SPIRALE

## Big Spiral

## Große Spirale

Value / Wert		
<p>D7f</p> <p><b>No risk element</b></p> <p>Submitted by The Netherlands</p>	<p>(1/1 turn and tip behind) side bridge behind</p> <p><b>STRUCTURE GROUP: SIDE BRIDGE BEHIND</b></p> <p>Video: 1_D7f.mp4 <a href="https://youtu.be/o3mUN3KlvB8">https://youtu.be/o3mUN3KlvB8</a></p>	<p>(1/1 Drehung und Rückkippen) Seitbrücke rückgeneigt</p> <p><b>STRUKTURGRUPPE: SEITBRÜCKE RÜCKGENEIGT</b></p>
<p>D7i</p> <p>Submitted by Germany</p>	<p>All moves with a reverse roll through the arms forwards, holding the rims</p> <p><b>NB:</b> D7i and D7h may both be performed within the same routine and will be counted as D difficulty each time, even though the actual D move is the side rotation.</p> <p>Video: 2_D7i.mp4 <a href="https://youtu.be/BkAY9w_f5IM">https://youtu.be/BkAY9w_f5IM</a></p>	<p>Alle Übungen mit Einrollen rücklings vorwärts an den Reifen</p> <p><b>Anmerkung:</b> D7i und D7h können innerhalb einer Kürfolge geturnt werden und werden jeweils als D-Teil anerkannt, auch wenn die eigentliche D-Übung die Seitstellung ist.</p>
<p>D6b</p> <p>Submitted by Germany</p>	<p>Move with element combination whereby one rotation contains a one-armed splits bridge forwards and the other rotation a one-armed splits bridge backwards</p> <p><b>STRUCTURE GROUP: SPLITS</b></p> <p><b>NB:</b> The move in this video would not be recognised as D difficulty because the free hand in the second rotation (one-armed splits bridge backwards) reaches to hold the rim handle before the gymnast is upside down. The core phase of the move has thus not been completed.</p> <p>Video: 3_D.MOV <a href="https://youtu.be/sgZqQgngz6k">https://youtu.be/sgZqQgngz6k</a></p>	<p>Übung mit Elementverbindung mit einer Radumdrehung Spagat einarmig vorwärts und einer Radumdrehung Spagat einarmig rückwärts</p> <p><b>STRUKTURGRUPPE: SPAGAT</b></p> <p><b>Hinweis:</b> Das Video zeigt kein D-Teil, da in der zweiten Radumdrehung der Übung (Spagat einarmig rückwärts) die freie Hand noch vor Kopfuntenstellung am Reifengriff greift. Die Kernphase der Übung ist nicht ausgeturnt.</p>
<p>D</p> <p>Submitted by Germany</p>	<p>[preceding move: side bridge behind]</p> <p>D7f.1): (1/2 turn and change, without changing the rolling rim) Side rotation <a href="https://youtu.be/igblx8rtZ2E">https://youtu.be/igblx8rtZ2E</a></p>	<p>[Vorausgehende Übung: Seitbrücke rückgeneigt]</p> <p>D7f.1): (1/2 Drehung ohne Wechsel des Rollreifens und Wechsel) Seitstellung</p>

## Small Spiral

## Kleine Spirale

Value/Wert		
B22a Submitted by Japan	(free change without bindings, ½ turn)  Low side straddle stand  Video: 4_B22a.mpg <a href="https://youtu.be/YZMq4STmlec">https://youtu.be/YZMq4STmlec</a>	(Freier Wechsel ohne Bindungen, ½ Drehung)  Tiefer Seitgrätschwinkelstand
B20a.5 Submitted by Australia	Side front support without bindings with one leg crossed in front on the opposite stride rung, against the rolling direction of the wheel  Video: 5_B20a.5.mp4 <a href="https://youtu.be/JVldbmO2EeY">https://youtu.be/JVldbmO2EeY</a>	Seitliegestütz ohne Bindungen mit Kreuzaufspreizen gegen die Rollrichtung
C20g Submitted by Australia	One-armed side front support without bindings with one leg crossed in front on the opposite stride rung, against the rolling direction of the wheel  Video: 5_B20a.5.mp4 <a href="https://youtu.be/JVldbmO2EeY">https://youtu.be/JVldbmO2EeY</a>	Seitliegestütz ohne Bindungen mit Kreuzaufspreizen gegen die Rollrichtung einarmig
C Submitted by Australia	Low side reverse straddle (tuck) stand on the lower rim with grip on the upper rim  <b>NB:</b> No increase in difficulty value as a result of preceding transitions  Video: 6_C.mp4 <a href="https://youtu.be/Aq8r6zJ8bjY">https://youtu.be/Aq8r6zJ8bjY</a>	Tiefer Seitgrätsch(hock)stand rücklings auf dem unteren Reifen am oberen Reifen  <b>Hinweis:</b> Keine Werterhöhung durch besondere vorausgehende Übergänge.
C Submitted by Australia	Low side straddle stand on the upper rim with grip on the upper rim  Video: 7_C.MPG  <b>NB:</b> The move on the submitted video contained considerable execution faults. The link below is to a training video showing that it is possible to perform this move with standard execution.  <a href="https://youtu.be/ENZewhKtbKM">https://youtu.be/ENZewhKtbKM</a>	Tiefer Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen am oberen Reifen  <b>Hinweis:</b> Das eingereichte Video zeigte die Übung mit erheblichen Haltungsverfehlern. Der Link verweist auf ein Trainingsvideo, das zeigt, dass die Übung in der vorgeschriebenen Haltung laut RTS ausführbar ist.
D Submitted by Australia	One-armed low side straddle stand on the upper rim with grip on the upper rim  Video: 8_D.MPG  <b>NB:</b> The move on the submitted video contained considerable execution faults. The link below is to a training video showing that it is possible to perform this move with standard execution.  <a href="https://youtu.be/ogbyLQE-wMQ">https://youtu.be/ogbyLQE-wMQ</a>	Tiefer Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen am oberen Reifen einarmig  <b>Hinweis:</b> Das eingereichte Video zeigte die Übung mit erheblichen Haltungsverfehlern. Der Link verweist auf ein Trainingsvideo, das zeigt, dass die Übung in der vorgeschriebenen Haltung laut RTS ausführbar ist.

<p>D</p> <p>Submitted by Australia</p>	<p>Free straddle stand on the upper rim</p> <p>Video: 9_D.MPG</p> <p><a href="https://youtu.be/UX9jNv_mqCQ">https://youtu.be/UX9jNv_mqCQ</a></p>	<p>Freier Grätschstand auf dem oberen Reifen</p>
----------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------

<p><b><u>Vertical Spiral</u></b></p> <p>A new form of spiral has been accepted in the Spiral Difficulty Catalogue. This type of spiral will be called “vertical spiral”.</p>	<p><b><u>Vertikale Spirale</u></b></p> <p>Eine neue Art der Spirale wird in den Schwierigkeitskatalog aufgenommen. Sie wird als “Vertikale Spirale” bezeichnet.</p>
<p><b>Excerpt from the preliminary draft of the new Technical Language of Wheel Gymnastics:</b></p>	<p><b>Auszug aus der vorläufigen RTS:</b></p>
<p><b>Vertical Spiral</b></p> <p>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.</p> <p>A move in vertical spiral comprises 3 – 5 rotations around the longitudinal axis.</p>	<p><b>Vertikale Spirale</b></p> <p>In einer vertikalen Spirale rotiert das Rhönrad auf einem Reifen in nahezu aufrechter Position. Die Kreisbewegung, die der Auflagepunkt 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.</p> <p>Eine Übung in der vertikalen Spirale umfasst 3 bis 5 Rotationen um die Längsachse.</p>
<p><b>Transition into vertical spiral: Side front support with leg circles</b></p> <p>The gymnast performs side front support (without bindings) on the upper or lower rim, circling one leg in front (leg remains straight), whereby the speed of the leg circles increases. This will cause an obvious increase in the speed of the wheel. The side front support with leg circles lasts for a maximum of 5 wheel rotations, after which the gymnast brings the wheel into a vertical spiral. At the end of the transitional unit the gymnast uses an arm pull and transfer of body mass to achieve an almost upright position, where the wheel rotation is solely around the longitudinal axis.</p> <p><u>NB:</u> This unit is a transitional unit similar to the transition from big to small spiral. It does not have a difficulty value of its own, but execution deductions may be made.</p>	<p><b>Übergang in die vertikale Spirale: Seitliegestütz mit Beinkreisen</b></p> <p>Der Aktive turnt Seitliegestütz (ohne Bindungen) mit Beinkreisen auf dem oberen oder unteren Reifen (Bein bleibt gestreckt), wobei sich die Geschwindigkeit der Beinbewegung steigert. Dadurch erhöht sich die Radgeschwindigkeit deutlich. Der Seitliegestütz mit Beinkreisen erfolgt innerhalb von maximal 5 Radumdrehungen, danach bringt der Aktive das Rad in die vertikale Spirale. Am Ende der Übergangseinheit bringt der Aktive das Rad durch Armzug und Körpverlagerung in eine nahezu aufrechte Position, die Rotation des Rades erfolgt nun ausschließlich um die Längsachse.</p> <p><u>Anmerkung:</u> Diese Einheit ist eine Übergangseinheit analog zum Abrutschen. Sie hat keine eigene Wertigkeit, aber es können Abzüge vorgenommen werden.</p>

<p><b>Transition from vertical spiral to standing</b></p> <p>The transition from vertical spiral to standing takes place via a transfer of body mass, whereby the gymnast immediately achieves a standing position on both rims, but where the speed of the wheel will cause it to continue rotating a few times in standing position.</p> <p><b>NB:</b> This unit is a transitional unit similar to the transition from small spiral to standing. It does not have a difficulty value of its own, but execution deductions may be made.</p>	<p><b>In-den-Stand-Führen aus der vertikalen Spirale</b></p> <p>Das In-den-Stand-Führen aus der vertikalen Spirale erfolgt durch Körpverlagerung. Der Aktive gelangt unmittelbar in den Stand auf beiden Reifen, wobei aufgrund der hohen Radgeschwindigkeit eine oder mehrere Rotationen im Stand auf beiden Reifen Übungsbedingt sind.</p> <p><u>Anmerkung:</u> Diese Einheit ist eine Übergangseinheit analog zum In-den-Stand-Führen aus der kleinen Spirale. Sie hat keine eigene Wertigkeit, aber es können Abzüge vorgenommen werden.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Vertical Spiral

### Vertikale Spirale

Value/Wert		
D	<p>Vertical spiral on two legs</p> <p>e.g. legs together or in straddle position. Only one variation will be recognised in a routine. Other variations will be counted as repetitions.</p> <p>No video</p>	<p>Vertikale Spirale beidbeinig</p> <p>z.B. mit geschlossenen Beinen, mit gegrätschten Beinen. Nur eine Variante wird anerkannt, weitere Varianten gelten als Übungswiederholung.</p>
D	<p>Vertical spiral on one leg with various possible leg positions for the free leg</p> <p>e.g. front stride position (with free leg bent and foot against the knee of the standing leg), back stride position, or alternating front (bent) /back (extended) stride position. Only one variation will be recognised in a routine. Other variations will be counted as repetitions.</p> <p><a href="https://youtu.be/KQwrmbtkMbU">https://youtu.be/KQwrmbtkMbU</a></p> <p>Video: D vertical spiral on one leg</p>	<p>Vertikale Spirale einbeinig mit Beinvariante</p> <p>z.B. mit Vor(beuge)spreizen, mit Rückspreizen oder abwechselndem Rück- und Vorbeugespreizen. Nur eine Variante wird anerkannt, weitere Varianten gelten als Übungswiederholung</p>
D	<p>Vertical spiral in tuck hang</p> <p><u>Description of movement:</u> The gymnast lifts his/her legs into tuck position in order to achieve a hanging position. This move will only be recognised if the legs are free during the entire movement (i.e. at least 3 wheel rotations)</p> <p><a href="https://youtu.be/UGYd3_gb7Ns">https://youtu.be/UGYd3_gb7Ns</a></p> <p>Video: D vertical spiral in tuck hang</p>	<p>Vertikale Spirale im Hockhang</p> <p><u>Bewegungsbeschreibung:</u> Der Aktive hockt die Beine an und gelangt dadurch in eine Hangposition. Anerkennung nur, wenn die Beine während der gesamten Bewegung gelöst sind (d.h. mind. 3 Radumdrehungen lang)</p>

D	<p>Vertical spiral in hanging position with legs extended behind (“Superman”)</p> <p><u>Description of movement:</u> The gymnast extends his/her legs behind, parallel and together, so that the hanging body position is almost horizontal. This move will only be recognised if the legs are free during the entire movement (i.e. at least 3 wheel rotations).</p> <p>Faults in leg positioning will not affect the recognition of the move and will be deducted by the execution judges.</p> <p>No video</p>	<p>Vertikale Spirale im Hang mit gestreckten Beinen in der Rückhalte (Konventionalausdruck: Superman)</p> <p><u>Bewegungsbeschreibung:</u> Der Aktive streckt die Beine parallel und geschlossen nach hinten, sodass der Körper in der Hangposition nahezu waagrecht ist. Anerkennung nur, wenn die Beine während der gesamten Bewegung gelöst sind (d.h. mind. 3 Radumdrehungen lang).</p> <p>Fehler in der Beinhaltung haben keine Auswirkung auf die Anerkennung der Übung und werden vom Ausführungskampfrichter abgezogen.</p>
---	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**The following moves have NOT been included in the difficulty catalogue**  
**Folgende Übungen werden NICHT in den Katalog der Schwierigkeitsteile aufgenommen**

Big / Small Spiral

Große / Kleine Spirale

Value/Wert		
-----	<p>Low side straddle stand with transposed holding position</p> <p><a href="https://youtu.be/V00VcZcr2JM">https://youtu.be/V00VcZcr2JM</a></p> <p>Video: 1 not recognised - transposed straddle spiral</p>	<p>Tiefer Seitgrätschwinkelstand mit versetztem Greifen der Hände</p>
---	<p>“Butterfly Kick” in vertical spiral is not recognised</p> <p><a href="https://youtu.be/XFWDhdA7KFs">https://youtu.be/XFWDhdA7KFs</a></p> <p>Video: 2 not recognised - butterfly kick</p>	<p>“Butterfly Kick” in der vertikalen Spirale wird nicht anerkannt</p>
-----	<p>All moves that were not submitted on a video taken during a competition.</p>	<p>Alle Übungen, die nicht auf einem Wettkampf gezeigt wurden.</p>