

# IRV CYR Wheel

## Difficulty Catalogue 2016

























### Schwierigkeitskatalog CYR Wheel

German Text: DTB CYR Wheel Wertungsbestimmungen

Schwierigkeitsteile, Version 02.2016



## Contents [Inhalt]

|  |    |
|--|----|
| Contents [Inhalt].....   | 2  |
| Foreword and Acknowledgements.....   | 3  |
| 2016 IRV CYR Wheel Difficulty Catalogue (DTB - CYR Wheel Schwierigkeitskatalog).....   | 4  |
|  Basic steps or waltz (W): .....  | 4  |
|  Basic steps oder waltz (W): .....  | 4  |
|  Body behind or in the wheel [W] .....  | 5  |
|  Körperposition hinter oder im Rad .....   | 5  |
|  Body in front of the wheel [WF] .....  | 7  |
|  Körperposition vor dem Rad.....   | 7  |
|  Turns und twists in spin or basic step/waltz [T].....  | 8  |
|  Turns und twists in spin oder basic step/waltz [T].....  | 8  |
|  In spin [Spin]:.....   | 11 |
|  In Spin [Spin]: .....  | 11 |
|  Handsprings [FHS/BHS]: .....   | 14 |
|  Überschläge [FHS/BHS]:.....  | 14 |
|  Spiral .....   | 16 |
|  Spirale.....   | 16 |
|  Big spiral [BS] /  Grosse Spirale [BS].....                 | 16 |
|  Coin spin (small spiral) [CS] /  Kleine Spirale [CS] .....  | 19 |
|  Decentralised skills [Dec] /  Dezentrale Teile .....        | 22 |
|  Element Combinations [EC] /  Elementverbindungen [EC] ..... | 23 |

## Foreword and Acknowledgements

The 2016 CYR Wheel Difficulty Catalogue is an updated version of the 2015 CYR Wheel Difficulty Catalogue and has been prepared by the IRV CYR Wheel Technical Committee leader, Éric Deschênes (Canada), in co-operation with Stefanie Jochem, representing the German Gymnastics Federation (DTB). Their work has been co-ordinated by Maria Sollohub (IRV Vice President Cyr Wheel).

New skills and changes since 2015 are marked with grey shading.

The origin of the IRV difficulty catalogue stems from the move list produced by Éric Deschênes (Canada) for the 2013 World Championships in Chicago, USA.

The 2013 IRV Competition Rules were created by: André St-Jean (Canada) & Éric Deschênes (Canada)

Change from 'Mono Wheel' to 'CYR': In November 2013 the IRV received the approval of Daniel Cyr to use the name CYR Wheel instead of Mono Wheel.

IRV Difficulty Catalogue 2015: Published in February 2015

IRV Difficulty Catalogue 2016: Published in February 2016

**NB: The IRV is still in a start-up phase with regard to CYR Wheel as a competitive discipline and we anticipate a continuous development of the International Cyr Wheel Code of Points and Difficulty Catalogue in the future.**

## 2016 IRV CYR Wheel Difficulty Catalogue (DTB - CYR Wheel Schwierigkeitskatalog)

### Basic steps or waltz (W):

- the gymnast is generally in an upright position in the wheel
- the wheel moves as if in a waltz
- a basic step/waltz skill has to be shown 3-5 times consecutively in order for the difficulty to be recognised
- 1 - 3 additional basic steps/waltz moves are permitted between difficulty skills
- a distinction is made between “leading” and “trailing”; for example: if the CYR wheel rotates clockwise, the right shoulder pulls backwards and is the “leading” side, while the left side is “trailing”.
- all skills have to be started and finished in standing position in a rotating wheel

### Basic steps oder waltz (W):

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

 **Body behind or in the wheel [W]**

 **Körperposition hinter oder im Rad**

**“A” skills** in basic step/ waltz, body behind or in the wheel

**A-Teile** im basic step/waltz, Körperposition hinter oder im Rad

|        |  |  |
|--------|--|--|
| W-A 1  | With normal foot (and/or hand) positioning                       | Mit normaler Fußposition (und/oder Handposition)                           |
| W-A 2a | With feet (and/or hands) together                                | Mit geschlossenen Füßen (und/oder Händen)                                  |
| W-A 2b | With crossed legs  | Mit gekreuzten Beinen  |
| W-A 3  | With feet (and/or hands) wide apart                              | Mit weiter Fußstellung (und/oder Handpositon)                              |
| W-A 4  | With body in profile, either side (hips at right angle to wheel) | Mit Körperhaltung in Profil (Querverhalten im Rad, vorwärts der rückwärts) |
| W-A 5  | With hands in pronation, supination, cubital or mixed grip       | Mit Handhaltung im Ristgriff, Kammgriff, Ellgriff oder Zwiegriff           |
| W-A 6  | With one leg stretched out straight behind                       | Ein Bein ist nach hinten gestreckt   |
| W-A 7  | With one leg stretched out straight in front                     | Ein Bein ist nach vorne gestreckt  |

**“B” skills** in basic step/waltz, body behind or in the wheel

**B-Teile** im basic step/waltz, mit Körperposition hinter oder im Rad

|         |   |   |
|---------|---|---|
| W-B 1a  | With crossed arms                             | Mit gekreuzten Armen  |
| W-B 1b  | In spindle position                           | In Spindelstellung  |
| W-B 1c  | In spindle position with one arm              | In Spindelstellung mit einem Arm  |
| W-B 2   | With one arm                                  | Mit einem Arm   |
| W-B 3   | In arabesque                                  | Ein Bein wird die gesamte Zeit gestreckt und parallel zum Boden gehalten                                  |
| W-B 4   | One leg <i>développé</i> or <i>fouetté</i>    | Ein Bein macht eine schwinggebende Bewegung vorne oder eine schwinggebende Bewegung von vorne nach hinten |
| W-B 5.1 | Leading side less than 90 degrees off centre  | Der führende Körperschwerpunkt wird verlagert, weniger als 90 Grad  |
| W-B 5.2 | Trailing side less than 90 degrees off centre | Der folgende Körperschwerpunkt wird verlagert, weniger als 90 Grad  |
| W-C 6   | Hanging tucked                                | An den Armen hängend, mit angehockten Beinen  |

| <b>“C” skills</b> in basic step/ waltz, body behind or in the wheel         |  | <b>C-Teile</b> im basic step/waltz, mit Körperposition hinter oder im Rad   |
|---|--|---|
| W-C 1.1   | Leading side more than 90 degrees off centre                       | Der führende Körperschwerpunkt wird verlagert, mehr als 90 Grad   |
| W-C 1.2   | Trailing side more than 90 degrees off centre                      | Der folgende Körperschwerpunkt wird verlagert, mehr als 90 Grad   |
| W-C 2   | Crossed legs and arms  | Mit überkreuzten Beinen und Armen   |
| W-C 3   | Flower picker leading/trailing side                                | Eine etwas vom Boden aufhebende Armbewegung   |
| W-C 4.1   | Flag; leading side   | Flag; nur eine Hand und ein Fuß haben Kontakt auf der führenden Seite des Rades                                       |
| W-C 4.2   | Flag; trailing side  | Flag; nur eine Hand und ein Fuß haben Kontakt auf der folgenden Seite des Rades                                       |
| W-C 4.3   | Flag; trailing side (cubital grip)                                 | Flag; nur eine Hand und ein Fuß haben Kontakt auf einer Seite des Rades (folgende Seite), die Hand greift im Ellgriff |
| W-C 4.4   | Cross flag; leading side (flag with leading arm and trailing leg)  | Cross flag; der führende Arm und das folgende Bein haben Kontakt zum Rad  |
| W-C 4.5   | Cross flag; trailing side (flag with trailing arm and leading leg) | Cross flag; der folgende Arm und das führende Bein haben Kontakt zum Rad  |
| W-C 5   | In vertical front or side splits                                   | Spagat, Seitspagat  |
| <b>“D skills”</b> in basic step/waltz, body position behind or in the wheel |  | <b>D – Teile</b> im basic step/waltz, mit Körperposition hinter oder im Rad   |
| W-D 1   | On hands (in inverted position)                                    | Basic step/ waltz in Kopfuntenstellung auf den Händen   |
| W-D 2   | Hanging with straight leg variations                               | Hängend mit gestreckten Beinen, Variationen möglich   |
| <b>“E skills”</b> in basic step/waltz, body position behind or in the wheel |  | <b>D – Teile</b> im basic step/waltz, mit Körperposition hinter oder im Rad   |
| W-E 1   | On hands in spindle position                                       | Auf den Händen in Spindelstellung   |
| W-E 2   | On hands with one leg  | Auf den Händen mit einem Bein   |

** Body in front of the wheel [WF]**

Shoulders and hips in front of the wheel

** Körperposition vor dem Rad**

Schultern und Hüfte sind vor dem Rad

**“B” skills** in basic step/waltz, body in front of the wheel**B-Teile** im basic step/waltz, mit Körperposition vor dem Rad

|        |  |  |
|--------|--|--|
| WF-B 1 | With normal foot (and/or hand) positioning                       | Mit normaler Fußposition (und/oder Handposition)                 |
| WF-B 2 | With feet (and/or hands) together                                | Mit geschlossenen Füßen (und/oder Händen)                        |
| WF-B 3 | With feet (and/or hands) wide apart                              | Mit weiter Fußstellung (und/oder Handpositon)                    |
| WF-B 4 | With body in profile, either side (hips at right angle to wheel) | Mit Körperhaltung in Profil (Querverhalten im Rad)               |
| WF-B 5 | With crossed legs  | Mit gekreuzten Beinen  |
| WF-B 6 | With hands in pronation, supination, cubital or mixed grip       | Mit Handhaltung im Ristgriff, Kammgriff, Ellgriff oder Zwiegriff |
| WF-B 7 | With one leg stretched out straight behind                       | Ein Bein ist nach hinten gestreckt                               |
| WF-B 8 | With one leg stretched out straight in front                     | Ein Bein ist nach vorne gestreckt                                |

**“C” skills** in basic step/waltz, body in front of the wheel**C-Teile** im basic step/waltz, mit Körperposition vor dem Rad

|        |              |               |
|--------|--------------|---------------|
| WF-C 1 | With one arm | Mit einem Arm |
|--------|--------------|---------------|

### Turns und twists in spin or basic step/waltz [T]

- the gymnast is in an upright position in the wheel
- the wheel moves as if in a waltz
- turns: the gymnast's body rotates against the direction of rotation of the wheel
- twists: the gymnast's body rotates in the same rotational direction as that of the wheel
- in order to be recognised, turns and twists must **either** be performed twice in succession **or** as a combination (e.g. half turn + half twist with no basic step in between)
- when turns/twists are performed in succession, 1 basic step (1 rotation) is permitted between two half turns/twists, while 2 basic steps (2 rotations) are permitted between two full turns/twists
- in the case of a combination consisting of a B + C (e.g. half twist + full turn), the difficulty will be counted as C (the higher of the two) (see EC-C 1)
- **NB: special case EC-E 1** (full turn/twist + half twist/turn from hanging basic step/waltz), which is defined specifically as an "E" skill (see p. 10 and 24)
- a combination only has to be performed once in order to be recognised
- a hanging full turn/twist only has to be performed once in order to be recognised (e.g. T-C 4, T-D 2/3/4/5)
- all skills have to be started and finished in standing position in a rotating wheel

### Turns und twists in spin oder basic step/waltz [T]

- der Turner befindet sich in Kopfbogenstellung im CW
- das CW macht wiegende Bewegungen im basic step/waltz
- turns: der Turner macht eine Körperdrehung gegen die Drehrichtung des Rades
- twists: der Turner macht eine Körperdrehung mit der Drehrichtung des Rades
- turns und twists müssen **entweder** 2-mal hintereinander gezeigt werden, um als SW-Teil anerkannt zu werden, **oder** als Kombination (z.B. half turn + half twist ohne basic step/waltz dazwischen)




- wenn turns/twists in Folge gezeigt werden, so ist es erlaubt zwischen zwei half turns/twists 1 basic step/waltz (eine Rotation) zu turnen, während es erlaubt ist zwischen zwei full turns/twists 2 basic steps/waltz zu turnen
- im Falle einer Kombination bestehend aus einem B + C (z.B. half twist und full turn) so wird die Schwierigkeit als C-Teil gewertet (die höhere der beiden SW-Werte) (siehe EC-C 1)
- **NB: Sonderfall EC-E 1** (1 full turn/twist + half twist/turn aus dem basic step/waltz hängend), der als “E” definiert ist (siehe Seiten 10 und 24)
- ein “hanging full turn/twist” muss nur einmal gezeigt werden, um anerkannt zu werden (z.B. T-C 4, T-D 2/3/4/5)
- jede Übung muss mit Stand im Rad und aus der Bewegung heraus begonnen und beendet werden

 **“B” skills:** Turns and twists in spin or basic step/waltz







 **B-Teile:** Turns und twists in spin oder basic step/waltz

|       |  |  |
|-------|--|--|
| T-B 1 | Leading or trailing arm crossed half twist | Halbe Körperdrehung mit führendem Arm und folgendem Bein oder folgendem Arm und führendem Bein |
| T-B 2 | Half turn on leading or trailing foot      | Halbe Körperdrehung auf einem Fuß, führend oder folgend  |
| T-B 3 | Continuous half turns/twists               | Fortlaufende half turns/twists   |

 **“C” skills:** Turns and twists in spin or basic step/waltz

 **C-Teile:** Turns und twists in spin oder basic step/waltz

|       |  |  |
|-------|--|--|
| T-C 1 | Leading arm and leg half twist   | Halbe Körperdrehung mit dem führenden Arm und führenden Bein   |
| T-C 2 | Full turn/twist  | Ganze Körperdrehung  |
| T-C 3 | Trailing arm sliding half twist to finish with open body in front of the wheel | Halbe Körperdrehung, während der folgende Arm am Rad entlang rutscht, die Übung endet mit der Körperposition vor dem Rad |
| T-C 4 | The walk (continuous one-armed half turns on trailing leg)                     | The walk (fortlaufende half turns an einem Arm auf folgendem Bein)   |
| T-C 5 | Continuous full turns  | Fortlaufende (gelaufene) full turns  |
| T-C 6 | Half twist from spindle position in basic step/waltz                           | Half twist unmittelbar nach einer Spindelstellung im basic step/waltz  |
| T-C 7 | Jumping full turn  | Gesprungener full turn   |





|  |   |  |
|--|---|--|
|  <b>“B+C=C” turns/twists as element combinations</b>                      |   |  <b>“B+C=C” Elementverbindungen (turns/twists)</b>              |
| EC-C 1   | Half turn/twist (B) + full twist/turn (C) with no basic step in between                             | Half turn/twist (B), full twist/turn (C) ohne basic step dazwischen  |
|  <b>“D” skills: Turns and twists in spin or basic step/waltz</b>          |   |  <b>D-Teile: Turns und twists in spin oder basic step/waltz</b> |
| T-D 1  | Half turn/twist without hands   | Halbe Körperdrehung freihändig   |
| T-D 2  | 1½ turn/twist without feet on wheel (only needs to be performed once for recognition)               | 1½ Körperdrehung ohne Aufstellen der Füße (muss nur einmal gezeigt werden)   |
| T-D 3  | Leading leg, trailing arm full twist (only needs to be performed once)                              | Führendes Bein, folgender Arm full twist (muss nur einmal gezeigt werden)  |
| T-D 4  | One-armed hanging full turn from hanging basic step (only needs to be performed once)               | An einem Arm hängend, full turn aus dem basic step/waltz hängend (muss nur einmal gezeigt werden)  |
| T-D 5  | One-armed hanging full twist (only needs to be performed once)                                      | Ganze Körperdrehung an einem Arm hängend, ohne Aufstellen der Füße, mit der Drehrichtung des Rades (muss nur einmal gezeigt werden)                |
|  <b>“E” skills: Turns/twists (see Element Combinations [EC] p. 23-24)</b> |   |  <b>E-Teile: Elementverbindungen Turns/Twists</b>               |
| EC-E 1   | 1 full turn/twist + half twist/turn from hanging basic step/waltz (order of skills does not matter) | 1 full turn/twist + half twist/turn aus dem basic step/waltz hängend   |





### In spin [Spin]:

- the gymnast is in an upright position in the wheel
- the wheel makes fast orbiting movements
- in order to be recognised, a spin skill has to **either** be performed twice in succession **or** be held for 2 complete spin rotations (e.g. a jump into front support must be held for complete rotations)
- depending on the skill, 1-2 additional rotations are permitted between two elements (see difficulty list below)
- all skills have to be started and finished in standing position in a rotating wheel

### In Spin [Spin]:

- der Turner befindet sich in Kopfbodenstellung im CW
- das CW macht schnelle kreisende Bewegungen
- Übungen in Spin (abhängig von der Übung) müssen **entweder** zweimal in Folge **oder** für zwei komplette Umdrehungen gezeigt werden, um die Schwierigkeit anerkannt zu bekommen (z. B. ein Sprung in den Stütz muss für zwei komplette Rotationen gehalten werden)
- Abhängig von der Übung sind 1-2 zusätzliche Umdrehungen zwischen zwei Elementen erlaubt (siehe Schwierigkeitsliste unten)
- jede Übung muss mit Stand im Rad und aus der Bewegung heraus begonnen und beendet werden

|  "A" skills in spin |   |  A-Teile in Spin |
|--|---|---|
| Spin-A 1   | With normal foot (and/or hand) positioning  | Mit normaler Fußposition (und/oder Handposition)  |
| Spin-A 2a  | With feet (and/or hands) together   | Mit geschlossenen Füßen (und/oder Händen)   |
| Spin-A 2b  | With crossed legs   | Mit gekreuzten Beinen   |
| Spin-A 3   | With feet (and/or hands) wide apart   | Mit weiter Fußstellung (und/oder Handpositon)   |
| Spin-A 4   | With body in profile, either side (hips at right angle to wheel)                  | Mit Körperhaltung in Profil (Querverhalten im Rad)  |
| Spin-A 5   | With hands in pronation, supination, cubital or mixed grip, crossed arms          | Mit Handhaltung im Ristgriff, Kammgriff, Ellgriff oder Zwiagriff, mit gekreuzten Armen              |
| Spin-A 6   | With one arm (leading or trailing)  | Mit einem Arm (mit führendem oder folgenden Arm)  |
|  "B" skills in spin |   |  B-Teile in Spin |
| Spin-B 1   | With one leg stretched out straight behind  | Ein Bein ist nach hinten gestreckt  |
| Spin-B 2   | With one leg stretched out straight in front                                      | Ein Bein ist nach vorne gestreckt   |
| Spin-B 3   | In arabesque  | Ein Bein wird die gesamte Zeit parallel zum Boden gehalten  |
| Spin-B 4   | Small jump (optional body/leg positioning), landing on the wheel                  | Kleiner Sprung (beliebige Körper-, Beinposition), Landung auf dem Rad                               |
| Spin-B 5a  | In spindle position   | In Spindelstellung  |
| Spin-B 5b  | In spindle position with one arm  | In Spindelstellung einarmig   |
| Spin-B 6   | Hanging tucked  | An den Armen hängend, mit angehockten Beinen  |
| Spin-B 7   | Hanging from both elbows  | In den Armbeugen hängend  |
| Spin-B 8   | Straight hang (superman)  | Mit gestrecktem Körper hängend ohne Aufstellen der Füße   |
| Spin-B 9   | In horizontal side splits   | Im Seitspagat   |
| Spin-B 10  | In vertical front splits (one foot at the bottom of the wheel and one at the top) | Im Spagat, ein Fuß unten, ein Fuß oben am Rad   |
| Spin-B 11  | No hands, head touching the wheel   | Ohne Hände, mit dem Kopf oben an das Rad gelehnt  |

|  "C" skills in spin |   |  C-Teile in Spin |
|--|---|---|
| Spin-C 1   | Straight jump into front support on the wheel                 | Sprung in den Stütz mit Körperstreckung, mit Landung auf dem Rad                                    |
| Spin-C 2   | In horizontal front splits (hips at right angles to wheel)    | Spagat im Querverhalten   |
| Spin-C 3   | Straight hang (superman), leaning to leading or trailing side | Mit gestrecktem Körper hängend in einer Hälfte des Rades  |
| Spin-C 4   | On hands in an inverted position in the wheel                 | in Kopfuntenstellung auf den Händen   |
| Spin-C 5   | Spinning monkey (with jumping full turn)                      | Eine ganze Körperdrehung gesprungen gegen die Drehrichtung des Rades                                |
|  "D" skills in spin |   |  D-Teile in Spin |
| Spin-D 1   | Hanging tucked from one elbow                                 | In einer Armbeuge hängend, mit gehockten Beinen   |
| Spin-D 2   | Hanging tucked from one arm ( <i>boule</i> )                  | An einem Arm hängend, mit gehockten Beinen  |
| Spin-D 3   | Profile stance with no hands (hips at right angles to wheel)  | Freihändiger Stand im Querverhalten   |

 **Handsprings [FHS/BHS]:**


- Handsprings must be performed 3-5 times in succession in order for the difficulty to be recognised
- all skills have to be started and finished in standing position in a rotating wheel


 **Überschläge [FHS/BHS]:**



- Überschläge (Handsprings) müssen 3-5 mal hintereinander gezeigt werden, um als SW-Teil anerkannt zu werden
- jede Übung muss mit Stand im Rad und aus der Bewegung heraus begonnen und beendet werden













 **Front handsprings [FHS]**  
one hand must touch the floor

 **“B” skills: front handsprings**

 **Überschläge vorwärts [FHS]**  
eine Hand muss den Boden berühren

 **B-Teile: Überschläge vorwärts**

|  |  |   |
|--|--|---|
| FHS-B 1  | Normal stance (or profile either side; i.e. both feet in same direction) | Mit normaler Fußposition (oder beide Füße in eine Richtung zeigend)   |
| FHS- B 2   | With feet (and/or hands) together  | Mit geschlossenen Füßen (und/oder Händen)   |
|  <b>“C” skills: front handsprings</b> |  |  <b>C-Teile: Überschläge</b> |
| FHS-C 1  | Legs together off centre (leading side)                                  | Seitlicher Stand mit geschlossenen Beinen ( auf der führenden Seite)  |
| FHS-C 2  | With leg kick, leading or trailing leg                                   | Mit einer kickenden Beinbewegung, führendes oder folgendes Bein   |
| FHS-C 3  | With body in front of the wheel (fully open)                             | Mit Körperposition vor dem Rad  |
| FHS-C 4  | In spindle position  | In Spindelstellung  |

|   |  |   |
|---|--|---|
|  <b>“D” skills:</b> front handsprings  |  |  <b>D-Teile:</b> Überschläge   |
| FHS-D 1   | With one arm                                 | einarmig  |
|  <b>Back handsprings [BHS]</b><br>one hand must touch the floor                      |  |  <b>Überschläge rückwärts [BHS]</b><br>eine Hand muss den Boden berühren |
|  <b>“C” skills:</b> back handsprings   |  |  <b>C-Teile:</b> Überschläge rückwärts                                   |
| BHS-C 1a  | Normal stance                                | Mit normaler Fussposition   |
| BHS-C 1b  | With feet together                           | Mit geschlossenen Füßen   |
| BHS-C 2   | Legs together off centre (trailing side)     | Seitlicher Stand mit geschlossenen Beinen ( auf der folgenden Seite)  |
| BHS-C 3   | 1 leading leg (standing on trailing leg)     | Auf dem folgenden Bein stehend  |
| BHS-C 4   | With body in front of the wheel (fully open) | Mit Körperposition vor dem Rad  |
|  <b>“D” skills:</b> back handsprings   |  |  <b>D-Teile:</b> Überschläge rückwärts                                   |
| BHS-D 1   | In spindle position                          | In Spindelstellung  |
| BHS-D 2   | 1 trailing leg (standing on leading leg)     | Auf dem führenden Bein stehend  |
|  <b>“D” skills:</b> front/back handsprings (see Element Combinations [EC] p. 23-24) |  |  <b>D-Teile:</b> Überschläge vorwärts/rückwärts                         |
| EC-D 3  | Front and back handsprings                   | Überschlag vorwärts und rückwärts, müssen direkt hintereinander erfolgen  |
|  <b>“E” skills:</b> back handsprings   |  |  <b>E-Teile:</b> Überschläge rückwärts                                 |
| BHS-E 1   | With one arm                                 | einarmig  |

## Spiral

## Spirale

### Big spiral [BS] / Grosse Spirale [BS]

- in big spiral a skill has to be performed for 2 successive wheel rotations in order for the difficulty to be recognised
- all skills have to be started and finished in standing position in a rotating wheel
- eine Übung in der Spirale muss 2 Radumdrehungen hintereinander gezeigt werden, um als SW-Teil anerkannt zu werden
- jede Übung muss mit Stand im Rad und aus der Bewegung heraus begonnen und beendet werden

### "A" skills in big spiral

### A-Teile in der großen Spirale



|        |  |                        |
|--------|--|------------------------|
| BS-A 1 | Normal stance                                      | Normaler Fußposition   |
| BS-A 2 | Profile stance (hips at right angles to the wheel) | Stand im Querverhalten |





### "B" skills in big spiral

### B-Teile in der großen Spirale

|         |   |  |
|---------|---|--|
| BS-B 1a | With feet together  | Mit geschlossenen Füßen  |
| BS-B 1b | With one leg  | Mit einem Bein   |
| BS-B 1c | With crossed legs   | Mit gekreuzten Beinen  |
| BS-B 1d | In spindle position   | In Spindelstellung   |
| BS-B 2  | In a straight line (two wheel rotations)                                  | Gerade rollen (zwei Radumdrehungen)  |
| BS-B 3  | Profile stance on one side (i.e. hands and feet in one half of the wheel) | Stand im Querverhalten, Hände und Füße befinden sich in einer Hälfte des Rades |




|   |  |  |
|---|--|--|
| BS-B 4  | Profile stance on one side, with one foot  | Stand im Querverhalten, Hände und <b>ein</b> Fuß befinden sich in einer Hälfte des Rades   |
| BS-B 5  | With change of direction (two changes must be performed);<br><b>either</b> change, wheel rotation, change, wheel rotation<br><b>or</b> change, change, wheel rotation                                | Richtungswechsel (es müssen zwei Richtungswechsel gezeigt werden);<br><b>entweder</b> 1 RiWe, 1 RU, 1 RiWe, 1 RU <b>oder</b> 2 RiWe, 1 RU                                    |
| BS-B 6  | With change of direction followed by spindle rotation (two changes must be performed);<br><b>either</b> change, wheel rotation, change, wheel rotation<br><b>or</b> change, change, spindle rotation | Richtungswechsel mit anschließender Spindelstellung (es müssen zwei Richtungswechsel gezeigt werden); <b>entweder</b> 1 RiWe, 1 RU, 1 RiWe, 1 RU <b>oder</b> : 2 ReWe, 1 RU) |
| BS-B 7  | With half turn (figure of 8) (must be performed twice)   | Mit einer halben Körperdrehung gegen die Drehrichtung des Rades (zweimal zeigen)   |
| BS-B 8  | With half twist (figure of 8) (must be performed twice)  | Mit einer halben Körperdrehung mit der Drehrichtung des Rades  |
|  <b>"C" skills</b> in big spiral |  |  <b>C-Teile</b> in der großen Spirale   |
| BS-C 1a   | With full twist (must be performed twice)  | Mit einer ganzen Körperdrehung mit der Drehrichtung des Rades (2 mal zeigen)   |
| BS-C 1b   | With one-armed full twist (must be performed twice)  | Mit einer ganzen Körperdrehung mit der Drehrichtung des Rades (2 mal zeigen), einarmig   |
| BS-C 2  | Jumping full twist (monkey) (must be performed twice)  | Eine ganze Körperdrehung gesprungen mit der Drehrichtung des Rades (2 mal zeigen)  |
| BS-C 3  | Surfer   | Surfer, das Rad dreht sich während der Turner Wechsel turnt, jeweils mindestens 90°  |
| BS-C 4a   | In vertical front splits (one foot at the bottom, one at the top of the wheel)   | Im Spagat, ein Fuß unten, ein Fuß oben am Rad  |
| BS-C 4b   | In horizontal side splits  | Im Seitspagat  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| BS-C 5   | Change of direction without hands (two changes must be performed)<br><u>either</u> change, wheel rotation, change, wheel rotation<br><u>or</u> change, change, wheel rotation      | Freier (ohne Hände) Richtungswechsel (es müssen zwei Richtungswechsel gezeigt werden; <b>entweder</b> : 1 RiWe, 1RU, 1 RiWe, 1RU <b>oder</b> 2 ReWe, 1RU)        |
| BS-C 6   | Change of direction without hands (twice) followed by spindle rotation<br><u>either</u> change, wheel rotation, change, wheel rotation<br><u>or</u> change, change, wheel rotation | Freier Richtungswechsel mit anschließender Spindelstellung (es müssen zwei Richtungswechsel gezeigt werden; entweder: 1 RiWe, 1RU, 1 RiWe, 1RU oder 2 ReWe, 1RU) |
| BS-C 7   | Change of direction with one leg (twice)<br><u>either</u> change, wheel rotation, change, wheel rotation<br><u>or</u> change, change, wheel rotation                               | Richtungswechsel mit einem Bein (es müssen zwei Richtungswechsel gezeigt werden; entweder: 1 RiWe, 1RU, 1 RiWe, 1RU oder 2 ReWe, 1RU)                            |
| BS-C 8   | Reverse (bridge) with normal stance  | Brücke rückgeneigt mit normaler Fußposition  |
|  <b>“D” skills</b> in big spiral  |  |  <b>D-Teile</b> in der großen Spirale   |
| BS-D 1a  | With one arm   | Einarmig   |
| BS-D 1b  | Spindle rotation with one arm  | Spindelstellung einarmig   |
| BS-D 2   | Reverse (bridge) with feet together (body in front of wheel)   | Brücke rückgeneigt mit geschlossenen Füßen(Spannbeuge)   |
| BS-D 3   | Reverse (bridge) with one leg  | Brücke rückgeneigt, einbeinig  |
| BS-D 4   | One-armed jumping full twist ( monkey) (must be performed twice)   | Eine ganze Körperdrehung gesprungen mit der Drehrichtung des Rades, einarmig   |
|  <b>“E” skills</b> in big spiral |  |  <b>E-Teile</b> in der großen Spirale  |
| BS-E 1   | Reverse (bridge) with one arm  | Brücke rückgeneigt einarmig  |

 **Coin spin (small spiral) [CS]** /  **Kleine Spirale [CS]**


- skills in coin spin have to be shown for 3-5 seconds in order for their difficulty to be recognised
  - a coin spin that is performed with an angle of 20° or less to the floor will be upgraded one degree of difficulty (e.g. A skill → B skill)
  - all skills have to be started and finished in standing position in a rotating wheel
- 
- eine Übung in der kleinen Spirale muss 3-5 Sekunden gezeigt werden, um als SW-Teil anerkannt zu werden
  - für eine kleine Spirale, die niedriger/gleich 20° geturnt wird, erhöht sich die Schwierigkeit um eine Stufe (z.B. A-Teil → B-Teil)
  - jede Übung muss mit Stand im Rad und aus der Bewegung heraus begonnen und beendet werden

 **“A” skills** in coin spin







 **A-Teile** in der kleinen Spirale




|        |  |                          |
|--------|--|--------------------------|
| CS-A 1 | Standard stance                                | Mit normaler Fußposition |
| CS-A 2 | Profile stance (hips at right angles to wheel) | Im Querverhalten         |

 **“B” skills** in coin spiral

 **B-Teile** in der kleinen Spirale

|         |                    |                         |
|---------|--------------------|-------------------------|
| CS-B 1a | With feet together | Mit geschlossenen Füßen |
| CS-B 1b | With one leg       | Mit einem Bein          |
| CS-B 1c | With crossed legs  | Mit gekreuzten Beinen   |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  <b>“C” skills</b> in coin spin   |  |  <b>C-Teile</b> in der kleinen Spirale                   |
| CS-C1  | <i>Rond de jambe</i> with one leg (leading/trailing leg)                         | Ein Bein macht kreisende Bewegungen um das Rad zu beschleunigen (rasender Roland)   |
| CS-C2  | In spindle position  | In Spindelstellung  |
| CS-C3  | With leading arm touching the floor  | Der führende Arm berührt den Boden  |
| CS-C4  | With spindle arms  | Mit gekreuzten Armen, Hände greifen weit auseinander  |
|  <b>“D” skills: decentralised coin spins (see Decentralised skills [Dec] p. 22)</b> |  |  <b>D-Teile:</b> Dezentrale Teile in der kleinen Spirale |
| <b>Dec-D 3</b>   | Front or back grab ollie   | <i>Siehe Dezentrale Teile (Seite 22)</i>  |
| <b>Dec-D 4</b>   | Front of back ollie  | <i>Siehe Dezentrale Teile (Seite 22)</i>  |
|  <b>“D” skills</b> in coin spin   |  |  <b>D-Teile</b> in der kleinen Spirale                   |
| CS-D 1a  | With one arm   | Einarmig  |
| CS-D 1b  | In spindle position with one arm   | Spindelstellung einarmig  |
| CS-D 2   | Reverse bridge   | Rückgeneigte Brücke   |
| CS-D 3   | Reverse bridge with one leg  | Rückgeneigte Brücke, einbeinig  |
| CS-D 4   | Reverse sitting  | Rückgeneigt sitzend   |
| CS-D 5a  | In vertical front splits (one foot at top of wheel, one foot at bottom of wheel) | Spagat (voraufgespreizt)  |
| CS-D 5b  | In horizontal side splits  | Im Seitspagat   |
| CS-D 6   | Scorpion (leading/trailing foot less than 0.5m from head)                        | Scorpion (coin spin mit einem Bein, das andere Bein wird in rückwärtig Richtung gehalten, weniger als 0,5m vom Kopf entfernt)               |

|   |  |  |
|---|--|--|
|  <b>“D” skills:</b> Coin spin combinations (see Element Combinations [EC] p. 23-24)  <b>D-Teile:</b> Elementverbindungen kleine Spirale |  |  |
| <b>EC-D 5</b>   | Alternating front or back ollie              | <i>Siehe Elementverbindungen (Seite 23-24)</i> |
| <b>EC-D 6</b>   | Alternating front or back grab ollie (rodeo) | <i>Siehe Elementverbindungen (Seite 23-24)</i> |
| <b>EC-D 7</b>   | Front or back ollie with half twist          | <i>Siehe Elementverbindungen (Seite 23-24)</i> |
|  <b>“E” skills</b> in coin spin  <b>E-Teile</b> in der kleinen Spirale  |  |  |
| <b>CS-E1</b>  | One-armed reverse bridge                     | Rückgeneigte Brücke einarmig                   |

## Decentralised skills [Dec] / Dezentrale Teile

### Decentralised “D” skills

### Dezentrale D-Teile

|   |  |  |
|---|--|--|
| Dec-D 1                                       | All skills in big spiral with <b>one</b> decentralised element, e.g. hanging tucked/straddle that is started and finished in any position in spiral (e.g. with landing in splits or standing on the wheel rim) | Alle Übungen mit <b>einem</b> dezentralen Element in der grossen Spirale, z.B. Hockhang oder Seitgrätschwinkelhang, müssen in der Spirale begonnen und in einer beliebigen Position in der Spirale beendet werden (z.B. mit Landung im Spagat oder Stand auf dem Reifen) |
| Dec-D 2                                       | Backward roll lying in the wheel, landing on the wheel in a big spiral side rotation. The gymnast is allowed to touch the floor with his/her feet when initiating the skill.                                   | Roll rückwärts im CW liegend, Landung auf den Reifen, in die grosse Spirale. Bei der Einleitung der Übung dürfen die Füsse den Boden berühren.   |
| Dec-D 3<br><i>[See also Coin Spins p. 20]</i> | All coin spin skills with a decentralised element, e.g. side straddle hang (hanging straddle) – must be started in coin spin and finished in any position in coin spin (e.g. landing in splits or standing)    | Alle Übungen in der kleinen Spirale mit dezentralem Element, z.B. Seitgrätschwinkelhang - müssen in der kleinen Spirale begonnen und in einer beliebigen Position in der kleinen Spirale beendet werden (z.B. mit Landung im Spagat oder Stand)                          |
| Dec-D 4<br><i>[Coin Spins p. 20]</i>          | Front or back ollie (standing in wheel without hands)  | Im Rad stehend ohne Hände  |

### Decentralised “E” skills

### Dezentrale E-Teile

|         |  |   |
|---------|--|---|
| Dec-E 1 | A skill consisting of an <b>ongoing</b> decentralised element (e.g. hanging tucked) in big spiral that is held for at least 2 wheel rotations – it must be started in big spiral and finished in any position in big spiral (e.g. landing in splits or standing on the wheel). | Element mit <b>fortwährendem</b> dezentralen Element in der grossen Spirale, z.B. Hockhang mind. zwei Radumdrehungen, müssen in der grossen Spirale begonnen und in einer beliebigen Position in der grossen Spirale beendet werden (z.B. mit Landung im Spagat oder Stand auf dem Reifen). |
| Dec-E 2 | Backward roll lying in the wheel – performed directly after another skill (e.g. big spiral, change) and finished landing on the wheel to continue the routine without interruption.  | Rolle rückwärts im Rad liegend unmittelbar nach einer Übung im Rad (z.B. große Spirale, Wechsel) geturnt werden und anschließend mit Landung im Rad (in der Spirale) weitergeturnt werden.  |
| Dec-E 3 | Upward circle in the wheel – performed directly after a preceding skill and finished landing in the wheel to continue the routine without interruption.  | Aufschwung am Rad. Die Übung muss unmittelbar nach einer Übung im Rad geturnt werden und anschliessend mit Landung im Rad weitergeturnt werden.   |

## Element Combinations [EC] / Elementverbindungen [EC]

- Element combinations are combinations of two difficulty skills.
  - The 2 elements in an element combination must be performed directly after one another without extra rotations of the wheel. For all categories other than coin spin, each element will be performed only once.
  - In coin spin the 2 elements are performed directly after one another, **twice in succession**.
  - New element combinations must be submitted to the IRV for recognition
- 
- Elementverbindungen sind Kombinationen aus zwei Schwierigkeitsteilen.
  - Die 2 Elemente in einer Elementverbindung müssen direkt hintereinander ohne zusätzliche RU geturnt werden. Für alle Kategorien ausser kleiner Spirale wird jedes Element nur einmal gezeigt.
  - In der kleinen Spirale müssen die zwei Elemente **zweimal nacheinander** abwechselnd geturnt werden.
  - Neue/weitere Elementverbindungen müssen für die Eingruppierung ihrer Schwierigkeit termingerecht eingereicht werden.

### "B+C=C" element combinations (turns/twists)

### "B+C=C" Elementverbindungen (turns/twists)

EC-C 1

[See also  
Turns/Twists p. 10]

Half turn/twist (B) + full twist/turn (C) with no basic step in between (order of skills does not matter)

Half turn/twist (B), full twist/turn (C) ohne basic step dazwischen


### "D" element combinations

### D-Elementverbindungen

EC-D 1

Alternating: full turn / flower picker

Full turn / flower picker abwechselnd

|   |   |   |
|---|---|---|
| EC-D 2  | Alternating: coin spin reverse bridge / standard stance   | Kleine Spirale abwechselnd: rückgeneigt, vorgeneigt   |
| EC-D 3  | Front and back handsprings (directly linked)  | Überschlag vorwärts und rückwärts, müssen direkt hintereinander erfolgen  |
| EC-D 4  | Alternating: turns / coin spin with one arm   | Abwechselnd: turns / kleine Spirale einarmig  |
| EC-D 5<br><i>[See also Coin Spins p. 21]</i>  | Alternating: front or back ollie (coin spin)  | Kleine Spirale nur auf dem Reifen stehend - das Cyr ist abwechselnd vor und hinter dem Turner   |
| EC-D 6<br><i>[See also Coin Spins p. 21]</i>  | Alternating: front or back grab ollie (rodeo) (coin spin)   | Kleine Spirale nur auf dem Reifen stehend - das Cyr ist abwechselnd vor und hinter dem Turner – wenn das Cyr hinter dem Turner ist, hat der Turner die Hände am Rad |
| EC-D 7<br><i>[See also Coin Spins p. 21]</i>  | Front or back ollie with half twist (coin spin)   | Kleine Spirale nur auf dem Reifen stehend - das Cyr ist abwechselnd vor und hinter dem Turner - mit half twist  |
|  <b>“E” element combinations</b> |   |  <b>E-Elementverbindungen</b>  |
| EC-E 1<br><i>[See also Turns/Twists p. 10]</i>  | 1 full turn/twist + half twist/turn from hanging basic step/waltz (order of skills does not matter) | 1 full turn/twist + half twist/turn aus dem basic step/waltz hängend  |