

**IRV**

**SPIRALE / SPIRAL**

 **SCHWIERIGKEITSKATALOG / DIFFICULTY CATALOGUE** 

**2016**



## Foreword

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

- ALL CURRENT DIFFICULTY ELEMENTS have been included in this catalogue. However, there are a few older difficulty elements that we have chosen not to include 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.

**NB:** LACK OF VARIATION will be judged strictly.

After the 3rd occurrence of difficulty from the same structure group, the difficulty will no longer be counted and a deduction will be applied to the composition score.

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 Difficulty Catalogue:

Documentation relating to the references to move repetition and general rules for recognition of difficulty can be found in the 2016 IRV Spiral Regulations published earlier this year.

The term **move** is used to describe one element performed in two consecutive wheel rotations (e.g. side rotation), while a **move with element combination** (often referred to as an **element combination**) refers to two different elements performed within two wheel rotations (e.g. ROT1: Side rotation, ROT2: One-armed side rotation).

If the gymnast performs 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 und 2015 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.

**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

<b>B1a:</b>	Beispiel / Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle Übungen im Querverhalten	<b>B1a.1):</b> Liegestütz (alle Varianten) <b>B1a.2):</b> Spindelstellung (alle Varianten)	
All moves performed in a straight position	<b>B1a.1):</b> Front support (all variations) <b>B1a.2):</b> Spindle rotation (all variations)	
<b>B1b:</b>	Beispiel / Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle rückgeneigt geturnten Grundelemente	<b>B1b.1):</b> Seitstellung rückgeneigt <b>B1b.2):</b> Spindelstellung vorwärts rückgeneigt  <b>B1b.3):</b> Seitstellung mit Seitaufspreizen rückgeneigt	<b>B1b.1):</b> Fußdruck- und Zehenhangtechnik erlaubt <b>B1b.2):</b> Kombination aus Fußdruck- und Zehenhangtechnik erlaubt. <b>B1b.3):</b> Fußstellung des Spreizbeins: Die ganze Sprosse ist Standzone.
All basic elements performed behind	<b>B1b.1):</b> Side rotation behind <b>B1b.2):</b> Spindle rotation forwards behind <b>B1b.3):</b> Side rotation in side stride position behind	<b>B1b.1):</b> Feet can be pointed or flexed <b>B1b.2):</b> Combination of pointed and flexed feet permitted <b>B1b.3):</b> Positioning of stride leg: the stride leg can be placed anywhere on the rung.

## B2: Grundelemente ohne Bindungen / Basic elements without bindings

<b>B2a:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Seitspagat (= Seitstellung auf den Spreizsprossen)		<p>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!).</p> <p><u>Griffart/ Griffzone:</u> Kammgriff an den Sprossengriffen.</p> <p><u>Anerkennung:</u> 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.</p>
Side splits (= side rotation with feet on the stride rungs)		<p>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 in contact with the stride rung (up to 10 cm deviation is permitted for recognition of difficulty!).</p> <p><u>Grip / holding zone:</u> underarm grip on the rung handles</p> <p><u>Recognition:</u> Alternative standing zones will <u>not</u> 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 with a variation of stride position and corresponding difficulty.</p>

<b>B2b:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Spindelstellung ohne Bindungen		<u>Anerkennung:</u> Nur bei echter Spindelstellungsposition (= Gegenarm zum vorderen Fuß greift am vorderen Sprossengriff, analog dazu hinterer Arm und hinteres Bein)
Spindle rotation without bindings		<u>Recognition:</u> 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

<b>B3a:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle Brücken (mit Bindungen)	<b>B3a.1):</b> Kleine Brücke (alle Varianten) <b>B3a.2):</b> Spindelbrücke (alle Varianten) <b>B3a.3):</b> Seitbrücke rückgeneigt (alle Varianten mit Bindungen)	<b>B3a.2):</b> <u>Anerkennung:</u> 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>B 3a.1):</b> Low bridge (all variations) <b>B 3a.2):</b> Spindle bridge (all variations) <b>B 3a.3):</b> Side bridge behind (all variations in bindings)	<b>B3a.2):</b> <u>Recognition:</u> This move will only be recognised if the spindle bride position is performed correctly (= opposite arm to free foot holding the front rung handle, and opposite arm to back foot holding the back rung handle)

<b>B3b:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
<p>Alle Brücken ohne Bindungen mit Spreizstand auf dem unteren Reifen bzw. den Radquerverbindungen</p>	<p><b>B3b.1):</b> Brücke rückwärts mit Spreizstand auf dem unteren Reifen mitten zwischen Brettsprosse und Spreizsprosse (in und gegen Rollrichtung) an den Reifengriffen</p> <p><b>B3b.2):</b> Spagat vorwärts</p>	<p><b>B3b.2):</b> 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!).</p> <p><u>Griffart/ Griffzone:</u> Speichgriff an den Reifengriffen</p> <p><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.</p>
<p>All bridges without bindings in stride stand on the lower rim or one of the rungs/boards/rung handles</p>	<p><b>B3b.1):</b> Bridge backwards in stride stand on the lower rim half way between the board rung and stride rung (in and against the rolling direction of the wheel), holding the rim handles</p> <p><b>B3b.2):</b> Splits bridge forwards</p>	<p><b>B3b.2):</b> Splits is defined with standing position on the stride rungs, or on the rim touching the stride rungs, i.e. the gymnast's feet/toes are in contact with the stride rungs (up to 10 cm deviation is permitted for recognition of difficulty!).</p> <p><u>Grip / holding zone:</u> Radial grip holding the rim handles</p> <p><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.</p>

### B4: Freiflüge / Free-fly moves

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

### B5: Übungen mit Elementverbindung/ Moves with element combinations

<b>B5a:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle Übungen mit Elementverbindung, bei denen jedes Element allein bereits eine B-Wertigkeit hat.	<b>B5a.1):</b> RU1: Freiflug vorwärts RU2: Seitfreiflug  <b>B5a.2):</b> RU1: Liegestütz einarmig rückwärts (½ Drehung) RU2: Liegestütz einarmig vorwärts  <b>B5a.3):</b> RU1: Seitstellung rückgeneigt RU2: Seitstellung mit Seitaufspreizen rückgeneigt	



	<p><b>B5a.4):</b>                  RU1: Spagat rückwärts                  (½ Drehung)                  RU2: Spagat vorwärts</p>	
<p>All moves consisting of an element combination in which each element already has B difficulty.</p>	<p><b>B5a.1):</b>                  ROT1: Free-fly forwards                  ROT2: Side free-fly</p> <p><b>B5a.2):</b>                  ROT1: One-armed front support backwards                  (½ turn)                  ROT2: One-armed front support forwards</p> <p><b>B5a.3):</b>                  ROT1: Side rotation behind                  ROT2: Side rotation behind with one leg in side stride position on the stride rung</p> <p><b>B5a.4):</b>                  ROT1: splits bridge backwards                  (½ turn)                  ROT2: splits bridge forwards</p>	

<b>B5b:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
<p>Alle Übungen mit Elementverbindung mit einem dezentralen Element</p>	<p><b>B5b.1):</b> RU1: Seitstellung (mit Bindungen) RU2: Seitwinkel(hock-)hang</p> <p><b>B5b.2):</b> RU1: Seitgrätschwinkelhang RU2: Seitstellung (ohne Bindungen)</p>	<p>Großabzug im Übergang vom dezentralen Element zum zentralen Element (= beim Absenken der Beine aus dem Seithock- bzw. Seitgrätschwinkelhang), d. h....</p> <p><b>...für B5b.1): <u>Anerkennung:</u></b> 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.</p> <p><b>...für B5b.2): <u>Anerkennung:</u></b> keine Anerkennung, wenn dezentrales Element in der ersten RU geturnt wurde. Großabzug zählt zur gezeigten Übung, keine weiteren Abzüge</p>
<p>All moves consisting of an element combination with a decentralised element</p>	<p><b>B5b.1):</b> ROT1: Side rotation (with bindings) ROT2: Side angled (tuck) hang</p> <p><b>B5b.2):</b> ROT1: Side angled straddle hang ROT2: Side rotation (without bindings)</p>	<p>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.....</p> <p><b>...for B5b.1): <u>Recognition:</u></b> Recognition as a B if the decentralised element is performed in the second rotation of the move. In this case the deductions incurred during the (recognised) move will be made independently of the major deduction, which will be counted as part of the transition to the next move.</p> <p><b>...for B5b.2): <u>Recognition:</u></b> 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.</p>

<b>B5c:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle Übungen mit Elementverbindung mit einer Radumdrehung Sprossenlauf mit ganzer Drehung	<b>B5c.1):</b> RU1: Sprossenlauf mit ganzer Drehung RU2: Seitstellung ohne Bindungen	
All element combinations containing one wheel rotation with a stepped full turn	<b>B5c.1):</b> ROT1: Stepped full turn ROT2: Side rotation without bindings	
<b>B5d:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle Übungen mit <b>gestiegenem</b> Handstand	<b>B5d.1):</b> RU1: Seitstellung mit Seitaufspreizen ohne Bindungen (Umgreifen) RU2: Handstand (= Vom Winkelstand auf dem unteren Reifen bei der Spreizsprosse mit Griff an den Reifengriffen vorwärts ( <b>gestiegen</b> ) 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)	<b>B5d.1):</b> 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 (“walkover”) into a bridge forwards on the lower rim, standing between the back board and back stride rung)	Other finishing positions will be recognised (e.g.....into a bridge on both rims)

<b>B5e:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle Übungen mit “Überschlag rückwärts”	<p><b>B5e.1):</b></p> <p>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)</p> <p>RU2: Seitstellung</p>	Alle Varianten werden anerkannt.
All moves containing a backwards kick over	<p><b>B5e.1):</b></p> <p>ROT1: backwards kick over (= from a bridge backwards on the lower rim, standing between the back board and back stride rung and holding the rim handles (kick over) into angled standing backwards on the lower rim between the front board and front stride rung, holding the rim handles)</p> <p>ROT2: side rotation</p>	All variations are recognised.

**B6: Übungen mit Richtungswechsel als Übergang / Moves with a change of direction as transition**

<b>B6a:</b>	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	<p><b>B6a.1):</b> (freier Doppelwechsel) Seitstellung</p> <p><b>B6a.2):</b> RU1: Seitstellung ohne Bindungen (Wechsel) RU2: Seitstellung ohne Bindungen</p>	<p><u>Anerkennung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Keine Anerkennung, wenn das Rad während des Wechsels kurz auf beide Reifen kommt. Es wird nur die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet.</li> <li>- Keine Anerkennung, wenn mehr als drei Richtungswechsel während des Übergangs erfolgen. Es wird nur die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet.</li> </ul>
All A moves (including element combinations with A difficulty) with a change ( <u>not</u> tip change) performed before the move or after one rotation	<p><b>B6a.1):</b> (free double change) Side rotation</p> <p><b>B6a.2):</b> ROT1: Side rotation without bindings (change) ROT2: Side rotation without bindings</p>	<p><u>Recognition:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Not recognised if both rims of the wheel are in contact with the floor (even very briefly) during the change. In this case, only the standard difficulty of the move will be counted.</li> <li>- Not recognised if more than three changes of direction are performed during the transition. In this case, only the standard difficulty of the move itself will be counted.</li> </ul>

<b>B6b:</b>	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]	<p><b>B6b.1):</b> (Kippwechsel) Spindelstellung rückwärts rückgeneigt</p> <p><b>B6b.2):</b> (Umsteigekippwechsel) Seitstellung ohne Bindungen</p>	<p><u>Anmerkung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Kippwechsel (in Bindungen) und der Umsteigekippwechsel dürfen nur zu Beginn einer Übung geturnt werden.</li> <li>- Keine Anerkennung, wenn mehr als drei Richtungswechsel während des Übergangs erfolgen. Es wird nur die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet.</li> </ul>

	<p><b>B6b.3):</b> [vorausgehende Übung: Seitstellung rückgeneigt] (Kippwechsel) Seitstellung</p>	
<p>Moves (including moves with element combinations) preceded by any type of tip change or step tip change [NB: Exceptions: Elements already defined as having C or D difficulty]</p>	<p><b>B6b.1):</b> (tip change) Spindle rotation backwards behind <b>B6b.2):</b> (step tip change) Side rotation without bindings <b>B6b.3):</b> [preceding move: Side rotation behind] (tip change) Side rotation</p>	<p><u>Recognition:</u> - The tip change (in bindings) and the step tip change must be performed <b>before</b> a move (not between two wheel rotations).  - Not recognised if more than three changes of direction are performed during the transition. In this case, only the standard difficulty of the move itself will be counted.</p>

<b>B6c:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
<p>Umsteigekippwechsel aus einer vorausgehenden Brücke auf dem unteren Reifen (Spreizstand) an den Reifengriffen (auch einarmig) ohne Bindungen mit nachfolgender beliebiger Übung</p>	<p>[Vorhergehende Übung: Brücke auf dem unteren Reifen (beliebiger Spreizstand) an den Reifengriffen ohne Bindungen]</p> <p><b>B6c.1):</b> (Umsteigekippwechsel, Umgreifen)</p> <p>RU1: Seitstellung mit Seitaufspreizen</p> <p>RU2: Seitstellung</p>	<p><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).</p> <p><u>Wertigkeit der vorausgehenden Übung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- B-Teil (wenn beide Hände greifen)</li> <li>- C-Teil (wenn einarmig)</li> </ul> <p>Der Umsteigekippwechsel wertet die nachfolgende Übung zum B-Teil auf.</p>
<p>Tip change performed after a bridge without bindings on the lower rim (in stride stand) holding the rim handles (including one-armed bridge), followed by any move</p>	<p>[Preceding move: Bridge without bindings on the lower rim (any kind of stride stand) holding the rim handles]</p> <p><b>B6c.1):</b> (step tip change, change of grip)</p> <p>ROT1: Side rotation in side stride position with one leg on stride rung</p> <p>ROT2: Side rotation</p>	<p><u>How to count the difficulty:</u> The standing position (in stride stand) during the preceding bridge is anywhere on the rim between the boards and the nearest stride rung (the front foot is between the front board and the front stride rung, while the back foot is between the back board and the back stride rung).</p> <p><u>Difficulty of the preceding move:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- B (if holding with both hands)</li> <li>- C (if holding with one hand)</li> </ul> <p>The step tip change increases the difficulty of the subsequent move to a B.</p>

## ÜBUNGEN IN DER KLEINEN SPIRALE/ MOVES IN THE SMALL SPIRAL

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

<b>B20a:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
<p>Alle Übungen außer Seitliegestütz und Seitliegestütz mit Seitaufspreizen (d.h. in Bindungen)</p> <p><i>Anmerkung: Seitliegestütz mit Beinkreisen und Seitliegestütz ohne Bindungen mit Beinkreisen (und deren Varianten) sind keine Übungen sondern Übergänge zur Vertikalen Spirale</i></p>	<p><b>B20a.1):</b> Seitliegestütz mit Seitaufspreizen einarmig</p> <p><b>B20a.2):</b> Seitliegestütz mit Voraufspreizen zum unteren Reifengriff – mit oder ohne Fuß in einer Bindung</p> <p><b>B20a.3):</b> Seitliegestütz ohne Bindungen (alle Varianten)</p> <p><b>B20a.4):</b> Seitliegestütz auf der Spreizsprosse (Reifen bei der Spreizsprosse) mit Ristgriff am oberen Reifengriff und Sprossengriff in Rollrichtung</p> <p><b>B20a.5):</b> Seitliegestütz mit Kreuzaufspreizen gegen die Rollrichtung</p>	<p><b>B20a.5): Haltung:</b> Der Fuß <b>in</b> 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.</p> <p><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.</p>
<p>All moves except side front support and side front support in side stride position (i.e. in bindings)</p>	<p><b>B20a.1):</b> One-armed side front support in side stride position with one foot on the stride rung</p>	



<p><b>NB:</b> Side front support with leg circles and side front support without bindings with leg circles (and variations thereof) are not moves. They are transitions to a vertical spiral.</p>	<p><b>B20a.2):</b> Side front support in front stride position (splits) with one foot on the lower rim handle – in one binding or without bindings</p> <p><b>B20a.3):</b> Side front support without bindings (all variations)</p> <p><b>B20a.4):</b> Side front support on the stride rung (or rim next to the stride ring) with overarm grip on the upper rim handle and rung handle in rolling direction</p> <p><b>B20a.5):</b> Side front support with crossed stride position against the rolling direction</p>	<p><b>B20a.5):</b> <u>Body positioning:</u> 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).</p> <p><u>Recognition:</u> Bent legs during the small spiral can be judged as an execution fault, but will not affect the recognition of the move.</p>
---	--	---

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

<b>B21a:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
<p>Alle Übungen außer Tiefer Seitgrätschwinkelstand</p>	<p><b>B21a.1)</b> Tiefer Seitgrätschwinkelstand einarmig</p>	<p>Tiefer Seitgrätschwinkelstand = A-Teil</p> <p><b>B21a.1):</b> <u>Standzone:</u> Die Füße befinden sich im Seitgrätschstand auf dem unteren Reifen, Beinwinkel größer 70°. Die Übung kann an unterschiedlichen Bereichen des Rades geturnt werden.</p> <p><u>Griffart, -zone:</u> 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.</p>

	<p><b>B21a.2):</b> Tiefer Seitwinkelstand</p>	<p><u>Körperposition:</u> Der Körperschwerpunkt befindet sich etwa auf Höhe einer gedachten Ebene zwischen den durch die beiden Reifen gebildeten Ebenen (=oberer und unterer Reifen).</p> <p>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.</p> <p><b>B21a.2): <u>Standzone:</u></b> Die Füße befinden sich im Schlusstand auf dem unteren Reifen bzw. dem unteren Reifengriff. Die Übung kann an unterschiedlichen Bereichen des Rades geturnt werden.</p> <p><u>Griffart, -zone:</u> Die Hände greifen im Ristgriff mindestens schulterbreit am oberen Reifen.</p> <p><u>Körperposition:</u> Der Körperschwerpunkt befindet sich etwa auf Höhe einer gedachten Ebene zwischen den durch die beiden Reifen gebildeten Ebenen (=oberer und unterer Reifen).</p> <p>Die Arme bleiben weitgehend gestreckt. Die Radbewegung erfolgt überwiegend durch Zug in den Schultern. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.</p>
<p>All moves except low side straddle stand (monkey spiral)</p>	<p><b>B21a.1)</b> One-armed low side straddle stand</p>	<p>Low side straddle stand = A difficulty</p> <p><b>B21a.1): <u>Standing zone:</u></b> 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.</p> <p>Type of <u>grip and holding zone:</u> 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.</p> <p><u>Body position:</u> The gymnast's centre of mass is on a level</p>

	<p><b>B21a.2):</b> Low side angled stand</p>	<p>approximately half way between the upper and lower wheel rims.</p> <p>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.</p> <p><b>B21a.2): <u>Standing zone:</u></b> 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.</p> <p><u>Type of grip and holding zone:</u> The hands hold the upper rim in overarm grip at least shoulder width apart.</p> <p><u>Body position:</u> The gymnast's centre of mass is on a level approximately half way between the upper and lower wheel rims.</p> <p>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.</p>
--	--	---

**B22: Übungen mit besonderen Übergängen / Moves with special transitions**

<b>B22a:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
<p>(Wechsel ohne Bindungen - auch frei - oder Umsteigekippwechsel und ggf. Rückkippen, Drehungen und weitere Positionswechsel der Füße und Hände), Tiefer Seitgrätschwinkelstand</p>	<p><b>B22a.1):</b> (Wechsel ohne Bindungen oder Umsteigekippwechsel, Rückkippen), Tiefer Seitgrätschwinkelstand</p> <p><b>B22a.2):</b> (1/2 Drehung und Seitspreizen des Fußes in Rollrichtung, Wechsel im Spreizstand mit Griff der Hand in die neue Rollrichtung am oberen Reifen) Tiefer Seitgrätschwinkelstand</p>	<p>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.</p> <p><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.</p> <p><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.</p> <p><b>B22a.1):</b> 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.</p> <p><b>B22a.2):</b> 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</p>

	<p><b>B22a.3):</b> (Freier Wechsel ohne Bindungen, ½ Drehung ) Tiefer Seitgrätschwinkelstand</p>	<p>die neue Rollrichtung am Reifen. Durch energisches Strecken des Beins erfolgt der Richtungswechsel des Rads, die zweite Hand ergreift den oberen Reifen und es erfolgt das Abrutschen in den Tiefen Seitgrätschwinkelstand.</p> <p><b>B22a.3):</b> 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</p>
<p>(Change without bindings – including free or step tip change and possible tip behind, turns and other changes of foot or hand positioning) Low side straddle stand</p>	<p><b>B22a.1):</b> (Change without bindings or step tip change, tip behind), Low side straddle stand</p>	<p>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).</p> <p><u>How to count difficulty:</u> 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.</p> <p><u>Execution:</u> The transition from big to small spiral (including in this case a change) is a separate judging unit in its own right, i.e. the execution judges will make all relevant deductions that occur independently of the subsequent low side straddle stand in small spiral. Deductions relating only to the low side straddle stand will be made in addition.</p> <p><b>B22a.1):</b> 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.</p>

	<p><b>B22a.2):</b>                  (1/2 turn and side stride position with the foot in rolling direction, change in stride stand, holding the upper rim with the hand in the new rolling direction)                  Low side straddle stand</p> <p><b>B22a.3):</b>                  (free change without bindings, 1/2 turn)                  Low side straddle stand</p>	<p><b>B22a.2):</b> The 1/2 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 1/2 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.</p> <p><b>B22a.3):</b> 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 1/2 turn, (after which the gymnast reaches to hold the upper rim), followed by low side straddle stand in small spiral.</p>
--	---	---

## 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
<p>Brücke einarmig ohne Bindungen (alle Varianten)</p>	<p><b>C1a.1):</b> 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</p> <p><b>C1a.2):</b> Spagat einarmig vorwärts</p>	<p><b>Für alle Varianten: <u>Anerkennung:</u></b> Fasst die freie Hand bevor <math>\frac{3}{4}</math> der Übung geturnt wurde, wird das Teil als Brücke ohne Bindungen mit der entsprechenden Wertigkeit (B-Teil, siehe B3b) anerkannt.</p> <p><b>C1a.2):</b> 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!).</p> <p><u>Griffart/ Griffzone:</u> Speichgriff am bodennahen Reifengriff</p> <p><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.</p>

<p>One-armed bridge forwards/backwards without bindings (all variations)</p>	<p><b>C1a.1):</b> 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</p> <p><b>C1a.2):</b> One-armed splits bridge forwards</p>	<p><b>For all variations: Recognition:</b> If the gymnast holds the wheel with his/her free hand before <math>\frac{3}{4}</math> of the move has been completed, it will be counted as a bridge without bindings (i.e. B difficulty, see B3b).</p> <p><b>C1a.2):</b> 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!).</p> <p><u>Type of grip / holding zone:</u> Radial grip on the rim handle nearest the floor</p> <p><u>Recognition:</u> 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).</p>
--	---	---



<b>C1b:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
<p>Seitbrücke rückgeneigt ohne Bindungen ("Spannbeuge") (alle Spreizvarianten)</p>	<p><b>C1b.1):</b> Seitbrücke rückgeneigt ohne Bindungen</p> <p><b>C1b.2):</b> 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).</p> <p><b>C1b.3):</b> Seitbrücke mit Seitaufspreizen rückgeneigt ohne Bindungen</p>	<p><b>C1b.1): <u>Standzone:</u></b> beide Füße im Schlusstand auf dem unterem Reifen mitten zwischen den Brettern.</p> <p><b><u>Griffart/ Griffzone:</u></b> Kammgriff an den Sprossengriffen</p> <p><b><u>Technik:</u></b> Der Körper befindet sich in einer Brückenhaltung. In Kopfbogenstellung 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 Kopfbogenstellung gelangt, wird die Brückenhaltung wegen des Armzugs nahezu aufgelöst.</p> <p><b>C1b.2):</b> Bei dieser Übung handelt es sich um eine Variante bei der <u>nur</u> 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)</p> <p><b>C1b.3):</b> Der Fuß in Rollrichtung wird auf die Spreizsprosse in Rollrichtung bzw. auf den unteren Reifen bei der Spreizsprosse in Rollrichtung aufgestellt.</p> <p><b><u>Anerkennung:</u></b> 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)</p>

<p>Side bridge behind without bindings (“Spannbeuge”) (all stride variations)</p>	<p><b>C1b.1):</b> Side bridge behind without bindings</p> <p><b>C1b.2):</b> 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).</p> <p><b>C1b.3):</b> Side bridge behind without bindings with one leg in side stride position</p>	<p><b>C1b.1):</b> <u>Standing zone:</u> both feet together on the lower rim mid-way between the boards</p> <p><u>Type of grip / holding zone:</u> underarm grip on the rung handles</p> <p><u>Technique:</u> The gymnast's body is in a bridge position. When upright, the arms are bent alternately (arm pull). When 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.</p> <p><b>C1b.2):</b> In this move there is only a variation in the standing or holding zone. If another variation of a side bridge behind without bindings is performed as a C during the course of the routine, it will be counted as repetition. The same is true for variations standing on one leg (e.g. with one leg bent in front) (see documentation on move repetition)</p> <p><b>C1b.3):</b> The foot in rolling direction is placed on the stride rung in rolling direction (or on the lower rim next to the stride rung).</p> <p><u>Recognition:</u> 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)</p>
---	--	---

**C2: Übungen mit Elementverbindung mit Bücke / Moves with element combinations containing a pike**

<b>C2a:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
<p>Alle Übungen mit Elementverbindung mit Bücke und A-Teil</p>	<p><b>C2a.1):</b>                      RU1: Vom Freiflug vorwärts über die Bücke vorwärts in den Freiflug vorwärts                      RU2: Seitstellung</p> <p><b>C2a.2):</b>                      RU1: Vom Freiflug rückwärts über die Bücke rückwärts in den Freiflug rückwärts                      RU2: Seitstellung einarmig</p>	<p>Die Bücke kann in der ersten oder zweiten Radumdrehung der Übung mit Elementverbindung geturnt werden.</p> <p><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)</p> <p><u>Idealausführung der Radlaufzone bei Übungen mit Bücke:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> </ul> <p><u>Keine Anerkennung der Bücke:</u></p> <p>Bücke vorwärts und Bücke rückwärts: Winkel zwischen Oberkörper und vorderem Bein größer als 80°</p> <p>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.</p>

		<p><u>Bewertung bei Nichtanerkennung der Bücke:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Bewertung durch die Ausführungskampfrichter: Die Ausführungskampfrichter nehmen in diesem Fall Abzüge vor für Hüftbeugung, Armbewegung und/oder Nichteinhalten der Radlaufzonen.</li> </ul> <p>Kopf- und Handfehler bei der Bücke werden als Kleinabzüge gewertet und sind nicht relevant für die Anerkennung oder nicht Anerkennung der Bücke.</p>
<p>All element combinations consisting of a pike in one rotation and an A element in the other rotation</p>	<p><b>C2a.1):</b>  <b>ROT1:</b> From free-fly forwards via pike forwards into free-fly forwards  <b>ROT2:</b> Side rotation</p> <p><b>C2a.2):</b>  <b>ROT1:</b> From free-fly backwards via pike backwards into free-fly backwards  <b>ROT2:</b> One-armed side rotation</p>	<p>The pike can be performed in the first or second rotation of the element combination.</p> <p><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)</p> <p><u>Ideal rolling zone for moves with a pike:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pike backwards: In the case of element combinations 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 run is closest to the floor.</li> <li>- Pike forwards: In the case of element combinations 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.</li> </ul>

		<p><u>Pike not recognised:</u></p> <p>A pike forwards/backwards is not recognised if the angle between the upper body and front leg is greater than 80°</p> <p>Pike forwards: The pike is initiated after the back rung handle is closest to the floor and finished when the front board is closest to the floor.</p> <p><u>How to judge if the pike is not recognised:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 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 difficulty of the move as a whole will be calculated in combination with the value of the second wheel rotation.</li><li>- 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.</li></ul> <p>Head and hand errors in the pike will incur minor deductions and are not relevant for the recognition or non-recognition of the pike.</p>
--	--	--

### C3: Übungen mit Elementverbindung in beiden Bindungen / Moves with element combinations in two bindings

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

### C4: Übungen mit Elementverbindung in einer Bindung / Moves with element combinations in one binding

<b>C4a:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle Übungen mit Elementverbindung mit ½ Drehung in einer Bindung mit Positionswechsel der Hände und Arme	<b>C4a.1):</b> RU1: Spindelbrücke auf dem vorderen Brett rückwärts (Unterdrehen unter dem hinterem Arm, Umgreifen) RU2: Spindelbrücke vorwärts	

<p>All element combinations with a ½ turn in one binding and a change of hand and arm positioning</p>	<p><b>C4a.1):</b>                  ROT1: Spindle bridge on the front board backwards                  (turn under the back arm, change of grip)                  ROT2: Spindle bridge forwards</p>	
---	--	--

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

<b>C5a:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
<p>Alle rückgeneigt geturnten Übungen mit ½ Drehung</p>	<p><b>C5a.1):</b> (½ Drehung)                  Spindelstellung rückwärts rückgeneigt  <b>C5a.2):</b>                  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</p>	<p>Die ½ Drehung kann vor der Übung oder nach einer RU erfolgen.</p>
<p>All moves with a ½ turn performed behind</p>	<p><b>C5a.1):</b> (½ turn)                  Spindle rotation backwards behind  <b>C5a.2)</b>                  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</p>	<p>The ½ turn can be performed before the move or after the first rotation.</p>

### C6: Übungen mit Elementverbindung ohne Bindungen / Element combinations without bindings

<b>C6a:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
(½ Drehung mit Umgreifen bzw. Unterdrehen) Spindelstellung ohne Bindungen rückgeneigt	<p><b>C6a.1):</b>                      RU1: Spindelstellung auf den Brettern ohne Bindungen rückwärts rückgeneigt                      (½ Drehung mit Umgreifen)                      RU2: Spindelstellung auf den Brettern vorwärts rückgeneigt</p>	<p>Die ½ Drehung kann vor der Übung oder nach einer RU erfolgen.  <u>Anerkennung:</u> Keine Anerkennung wenn die Drehung nur durch Wechseln der FüÙe erfolgt und die Hände fest an den Griffen bleiben (dann B-Teil, siehe B2b).</p>
(½ turn with change of grip or turn under) spindle rotation behind	<p><b>C6a.1):</b>                      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)</p>	<p>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).</p>



<b>C6b:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
<p>Alle Übungen mit Elementverbindung, bei denen jedes Element allein bereits eine C-Wertigkeit hat</p>	<p><b>C6b.1):</b>                      RU1: Brücke im Spreizstand auf dem unteren Reifen mitten zwischen Brett- und Spreizsprosse (vorderer Fuß steht zwischen vorderem Brett und vorderer Spreizsprosse und hinterer Fuß 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</p> <p><b>C6b.2):</b>                      RU1: <del>Spagat einarmig rückwärts (umgreifen und ½ Drehung)</del>                      RU2: <del>Spagat einarmig vorwärts</del></p>	<p><b>Für alle Varianten: Anerkennung:</b> Fasst die freie Hand bevor <math>\frac{3}{4}</math> der Übung geturnt wurde, wird das Teil als Brücke ohne Bindungen mit der entsprechenden Wertigkeit (B-Teil, siehe B3b oder B5a) anerkannt.</p> <p><b>C6b.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!).</b></p> <p><b>Griffart/ Griffzone: Speichgriff am bodennahen Reifengriff</b></p> <p><b>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 B5a) anerkannt.</b></p>
<p>All element combinations in which each element already has C difficulty</p>	<p><b>C6b.1):</b>                      ROT1: One-armed bridge forwards in stride standing on the lower rim half way between board and stride rung (the front foot is between the front board and front stride rung, the back</p>	<p><b>For all variations: Recognition:</b> If the gymnast holds on with the free hand before the move has been <math>\frac{3}{4}</math> completed, the move will be counted as a bridge without bindings and will receive the relevant difficulty (B, see B3b or B5a).</p>

	<p>foot is between the back board and the back stride rung) with grip on the lower rim handle (½ turn) ROT2: One-armed bridge backwards in stride standing on the lower rim half way between board and stride rung with grip on the lower rim handle</p> <p><b>C6b.2):</b> <del>ROT1: One-armed splits bridge backwards (½ turn)</del> <del>ROT2: One-armed splits bridge forwards</del></p>	<p><del><b>C6b.2):</b> 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!).</del></p> <p><del><u>Type of grip / holding zone:</u> radial grip on the rim handle nearest the floor</del></p> <p><del>Variations in standing zone—even if the leg angle is 180° or almost 180°—this will not be recognised as a splits bridge. In this case the move will be counted as a bridge without bindings (B difficulty, see B3b or B5a).</del></p>
--	--	--

## 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.

<b>C7a:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
<p>Alle B-Übungen (auch: Übungen mit Elementverbindungen mit B-Wertigkeit), mit Freiem Einfachwechsel <u>direkt vor</u> oder <u>direkt nach</u> einem ganz frei geturnten Element.</p>	<p>Beispiele für B-Übungen mit Freiem Einfachwechsel <u>direkt vor</u> einem ganz frei geturnten Element</p> <p><b>C7a.1):</b> (Freier Wechsel) Seitfreiflug</p> <p><b>C7a.2):</b> (Wechsel, Freier Wechsel) RU1: Seitfreiflug RU2: Liegestütz vorwärts</p> <p>Beispiele für B-Übungen mit Freiem Einfachwechsel <u>direkt nach</u> einem ganz frei geturnten Element</p> <p><b>C7a.3):</b> RU1: Seitfreiflug (Freier Wechsel) RU2: Spindelstellung vorwärts</p> <p><b>C7a.4)</b> RU1: Seitfreiflug (Freier Wechsel, Wechsel) RU2: Liegestütz vorwärts</p>	<p><u>Anerkennung:</u> Keine Anerkennung, wenn das Rad während des Wechsels kurz auf beide Reifen kommt. Es wird die Schwierigkeit der gezeigten Übung gewertet.</p> <p><b>C7a.1) / C7a.2):</b> <u>Anerkennung:</u> Keine Anerkennung, wenn zwischen dem Freien Wechsel und dem nachfolgenden frei geturnten Element ein Wechsel mit Greifen erfolgt (dann B-Teil siehe B6a).</p> <p>Geht dem Freien Wechsel ein Wechsel mit Greifen voraus so wird die Übung als C-Teil anerkannt.</p> <p>Keine Anerkennung wenn eine A-Übung gezeigt wird. In diesem Fall B-Teil (siehe B6a)</p> <p><b>C7a.3) / C7a.4):</b> <u>Anerkennung:</u> Keine Anerkennung wenn nach dem frei geturnten Element zunächst ein Wechsel mit Greifen und erst dann ein freier Wechsel erfolgt (dann B-Teil, siehe B6a).</p> <p>Wird nach dem frei geturnten Element zunächst ein freier Wechsel und direkt danach noch ein Wechsel mit Greifen geturnt, so wird die Übung als C-Teil anerkannt.</p> <p>Keine Anerkennung wenn eine A-Übung gezeigt wird. In diesem Fall B-Teil (siehe B6a)</p>

<p>All B moves (including B difficulty element combinations) with a single free change <u>directly before</u> or <u>directly after</u> a free-fly element.</p>	<p>Examples of B moves with a single free change <u>directly before</u> a free-fly element</p> <p><b>C7a.1):</b> (free change) Side free-fly</p> <p><b>C7a.2):</b> (change, free change) ROT1: Side free-fly ROT2: Front support forwards</p> <p>Examples of B moves with a single free change <u>directly after</u> a free-fly element</p> <p><b>C7a.3):</b> ROT1: Side free-fly (free change) ROT2: Spindle rotation forwards</p> <p><b>C7a.4)</b> ROT1: Side free-fly (free change, change) ROT2: Front support forwards</p>	<p><u>Recognition:</u> Not recognised if both rims of the wheel are in contact with the floor (even very briefly) during the change. In this case, only the normal difficulty of the move itself will be counted.</p> <p><b>C7a.1) / C7a.2):</b> <u>Recognition:</u> Not recognised if the gymnast performs a change holding the wheel between the free change and the subsequent free element. In this case the move will be counted as a B (see B6a).</p> <p>If the gymnast performs a change holding the wheel before the free change, the move will be recognised as a C.</p> <p>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 B6a)</p> <p><b>C7a.3) / C7a.4):</b> <u>Recognition:</u> Not recognised if the gymnast performs a change holding the wheel after the free element and before a free change. In this case the move will be counted as a B (see B6a).</p> <p>If the gymnast performs a free change after the free element, and then a change holding the wheel, the move will be counted as a C.</p> <p>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 B6a)</p>
--	---	--

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

<b>C8a:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
<p>Alle rückgeneigt geturnten Übungen mit rückgeneigt geturntem Wechsel</p>	<p><b>C8a.1):</b> (Wechsel rückgeneigt) Spindelstellung rückwärts rückgeneigt</p> <p><b>C8a.2):</b> RU1: Spindelstellung vorwärts rückgeneigt (Wechsel rückgeneigt, Umgreifen) RU2: Seitstellung rückgeneigt</p> <p><b>C8a.3):</b> RU1: Spindelstellung vorwärts ohne Bindungen rückgeneigt (Wechsel rückgeneigt) RU2: Spindelstellung rückwärts rückgeneigt</p>	<p>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.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Keine Anerkennung, wenn das Rad während des Wechsels kurz auf beide Reifen kommt. Es wird die Schwierigkeit der gezeigten Übung gewertet.</p> <p><b>C8a.3):</b> Bei der Variante ohne Bindungen muss die Fußstellung nach dem Wechsel beibehalten werden.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Keine Anerkennung bei Fußwechsel (dann A-Teil)</p>
<p>All moves performed behind with a change also performed behind</p>	<p><b>C8a.1):</b> (change behind) Spindle rotation backwards behind</p> <p><b>C8a.2):</b> ROT1: Spindle rotation forwards behind (change behind, change of grip) ROT2: Side rotation behind</p>	<p>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.</p> <p><u>Recognition:</u> Not recognised if both rims of the wheel are in contact with the floor (even very briefly) during the change. In this case, only the difficulty of the move itself will be counted</p>

	<p><b>C8a.3):</b>                  ROT1: Spindle rotation forwards without bindings behind                  (change behind)                  ROT2: Spindle rotation backwards behind</p>	<p><b>C8a.3):</b>                  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)</p>
--	--	--

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

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

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

<b>C10a:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle dezentralen Übungen	<p><b>C10a.1a):</b> Seitgrätschwinkelhang</p> <p><b>C10a.2):</b> Seitwinkel(hock-)hang</p>	<p><u>Anerkennung:</u> Anerkennung als C-Teil wenn die Übung zu <math>\frac{3}{4}</math> geturnt ist, d.h. kurzes auf zwei Reifen kommen führt nicht notwendigerweise dazu, dass die Übung nicht anerkannt wird (siehe allgemeine Vorschriften zur Anerkennung).</p> <p>Kommt es zu einem Großabzug beim Absenken der Beine nach der zweiten Radumdrehung, so wird die Übung anerkannt.</p> <p><u>Ausführung:</u> 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).</p>
All decentralised moves	<p><b>C10a.1a):</b> Side straddle hang</p> <p><b>C10a.2):</b> Side angled (tuck) hang</p>	<p><u>Recognition:</u> Recognition as a C if the move is <math>\frac{3}{4}</math> complete. The move can still be recognised even if both rims of the wheel are briefly in contact with the floor (see general rules for recognition).</p> <p>If the gymnast incurs a major deduction while lowering the legs after the second wheel rotation, the move will still be recognised.</p> <p><u>Execution:</u> If the gymnast incurs a major deduction while lowering the legs after the second wheel rotation, the execution deductions from 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).</p>

## ÜBUNGEN IN DER KLEINEN SPIRALE / MOVES IN THE SMALL SPIRAL

### C20: Zentrale Übungen in der kleinen Spirale / Centralised moves in the small spiral

<b>C20a:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Tiefe Seitbrücke rückgeneigt (alle Varianten)	<p><b>C20a.1):</b> Tiefe Seitbrücke rückgeneigt (in beiden Bindungen)</p> <p><b>C20a.2):</b> Tiefe Seitbrücke ohne Bindungen rückgeneigt</p>	<p>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.</p>
Low side bridge behind (all variations)	<p><b>C20a.1):</b> Low side bridge behind (in both bindings)</p> <p><b>C20a.2):</b> Low side bridge behind (without bindings)</p>	<p>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 isolated and obvious hip movements.</p>



<b>C 20b:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
<p>Seitliegestütz mit Seitaufspreizen einarmig ohne Bindungen (= auf dem unteren Reifen)</p>		<p><u>Standzone:</u> 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.</p> <p><u>Griffart, -zone:</u> Speichgriff einer Hand an einem Sprossengriff, der freie Arm wird ausnahmsweise nicht in Hüfthalte, sondern in Hochhalte genommen.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Standzone und/oder Griffzone entsprechen nicht der beschriebenen Grundhaltung: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a)</p> <p>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)</p>
<p>One-armed side front support in side stride position without bindings (= one foot on the lower wheel rim)</p>		<p><u>Standing zone:</u> 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 in contact with the stride rung.</p> <p><u>Type of grip, holding zone:</u> One hand in radial grip holding a rung handle, while the free arm is held in an elevated position.</p> <p><u>Recognition:</u> If the standing zone and/or holding zone is not according to the basic position described in the 2016 IRV Spiral Regulations, the move will be recognised as a B (see B20a).</p> <p>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).</p>

<b>C20c:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
<p>Tiefer Spagat einarmig (= Seitliegestütz mit Vorspreizen zum unteren Reifengriff einarmig ohne Bindungen)</p>		<p>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.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Andere Standvarianten werden dann als Tiefer Spagat anerkannt, wenn der vorgesprenzte Fuß mitten zwischen dem Bereich, der den Griffzonen der Hände am oberen Reifen entspricht, aufgesetzt wird.</p> <p>Entsprechen Standzone und/oder Griffzone nicht der beschriebenen Grundhaltung: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a)</p>
<p>One-armed low splits (= side front support without bindings, one foot in front on the lower rim handle)</p>		<p>A one-armed low splits without bindings is defined with standing position on the wheel rim half way between the boards and one leg in front on the lower rim handle. The gymnast holds one of the rung handles in overarm grip. The free arm is held in an elevated position.</p> <p><u>Recognition:</u> 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.</p> <p>If the standing zone and/or holding zone is not according to the basic position described in the 2016 IRV Spiral Regulations, the move will be recognised as a B (see B20a).</p>

<b>C20d:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
<p>Tiefer Seitspagat (= Seitliegestütz auf den Spreizsprossen)</p>		<p><u>Anerkennung:</u> 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.</p> <p>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.</p> <p>Beim Tiefen Seitspagat auf dem unteren Reifen gibt es keine Variationen der Standzone.</p>
<p>Low side splits (= side front support with feet on stride rungs)</p>		<p><u>Recognition:</u> Low side splits is defined as side front support with standing position on the stride rungs or on the wheel rim in contact with the stride rungs, i.e. the gymnast's foot/toe should be directly on or next to the stride rung (up to 10 cm deviation is permitted for the purposes of recognition!) with overarm grip on the rung handles.</p> <p>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.</p> <p>No variation in standing zone is permitted for low side splits on the lower rim.</p>

<b>C20e:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Seitliegestütz auf dem oberen Reifen mit Seitaufspreizen		<p><u>Standzone:</u> 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.</p> <p><u>Griffart / Griffzone:</u> 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.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Standzone und/oder Griffzone entsprechen nicht der beschriebenen Grundhaltung: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a)</p> <p>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)</p>
Side front support in side stride position on the upper rim		<p><u>Standing zone:</u> 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.</p> <p><u>Grip / Holding zone:</u> 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).</p> <p><u>Recognition:</u> If the standing and/or holding zones are not according to the defined positioning, the move will be counted as a B (see B20a).</p>

		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).
--	--	---

<b>C20f:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
<p>Seitliegestütz mit Seitaufspreizen <u>mit Griff am unteren Reifen ohne Bindungen</u></p>		<p><u>Standzone:</u> 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.</p> <p><u>Griffart / Griffzone:</u> Die Hände greifen am unteren Reifen zwischen Reifengriff und dem jeweiligen Sprossengriff (in und gegen Rollrichtung) im Ristgriff.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Standzone und/oder Griffzone entsprechen nicht der Grundhaltung: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a)</p> <p>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)</p>
<p>Side front support without bindings in side stride position <u>holding the lower rim</u></p>		<p><u>Standing zone:</u> 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 foot is in contact with the stride rung.</p>

		<p><b>Grip / Holding zone:</b> The hands hold in overarm grip on the lower rim between the rim handle and the relevant rung handle (in and against rolling direction).</p> <p><b>Recognition:</b> If the standing and/or holding zones are not according to the defined positioning, the move will be counted as a B (see B20a).</p> <p>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).</p>
--	--	---

<b>C20g:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Seitliegestütz mit Kreuzaufspreizen gegen die Rollrichtung einarmig	<b>C20g.1):</b> Seitstellung auf dem unteren Reifen (Stand mitten zwischen den Brettern) mit Kreuzaufspreizen gegen die Rollrichtung einarmig (Hand in Rollrichtung greift)	<p><b>Haltung:</b> Der Fuß <b>in</b> 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.</p> <p><b>Anerkennung:</b> Das Beugen der Beine während dieser Kleinen Spirale wird ggf. als Ausführungsfehler abgezogen, hat aber keine Auswirkung auf die Anerkennung der Übung.</p>
One-armed side front support in cross stride position against rolling direction	<b>C20g.1):</b> One-armed side rotation on the lower rim (standing position between the boards) with	<p><b>Body positioning:</b> The foot <b>in</b> 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</p>

	crossed stride position against rolling direction (holding with hand in rolling direction)	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.  <u>Recognition:</u> Bent legs in this small spiral can result in deductions for execution but will not affect the recognition of the move.
--	--	---

**C21: Dezentrale Übungen in der Kleinen Spirale / Decentralised moves in the small spiral**

<b>C21a:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Tiefer Seitgrätsch(hock)stand rücklings auf dem unteren Reifen am oberen Reifen	<b>C21a.1):</b> Tiefer Seitgrätsch(hock)stand rücklings auf dem unteren Reifen bei den Brettsprossen am oberen Reifen bei den Brettsprossen	<u>Haltung:</u> 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)  <u>Technik:</u> Durch Heben und Senken des Körperschwerpunkts verbunden mit mehr oder weniger starker Beugung der Knie wird das Rad in der Kleinen Spirale 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.  <u>Anerkennung:</u> 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	<b>C21a.1):</b> Reverse low side straddle (tuck) stand on the lower rim next to the board rungs, holding the upper rim next to the board rungs	<u>Body positioning:</u> 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)

		<p><u>Technique:</u> 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.</p> <p><u>Recognition:</u> It is only permitted to perform the move once in a routine and have it recognised as a C.</p>
--	--	--

<b>C21b:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Tiefer Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen am oberen Reifen	<b>C21b.1):</b> Tiefer Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen jeweils zwischen Brettsprosse in und gegen Rollrichtung am oberen Reifen bei den Brettsprossen	<p><u>Haltung:</u> 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.</p> <p><u>Anerkennung:</u> 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.</p>
Low side straddle stand on the upper rim holding the upper rim	<b>C21b.1):</b> 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	<p><u>Body positioning:</u> 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.</p> <p><u>Recognition:</u> Bent legs in this small spiral can result in deductions for execution but will not affect the recognition of the move. It is only permitted to perform the move once in a routine and have it recognised as a C.</p>



## C22: 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.

C22a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
<p>(Plattgehen im Tiefen Seitgrätschwinkelstand - auch einarmig - auf dem unteren Reifen) Seitgrätschwinkelstand auf dem unteren Reifen (mit Wechsel des Drehsinns im Vergleich zur vorhergehenden Übung)</p>		<p>Der Übung C22a muss immer eine Variante des Tiefen Seitgrätschwinkelstands im ursprünglichen Drehsinn vorausgehen.</p> <p>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.</p> <p>Unmittelbar danach (= maximal 1 Sekunde) setzt der Aktive das Rad wieder in Bewegung, muss dabei aber den Drehsinn im Vergleich zur vorhergehenden Übung verändern</p> <p><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.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Zu langes Verharren (&gt; als 1 Sekunde) = Kleinabzug durch den Ausführungskampfrichter - Anerkennung der Schwierigkeit</p> <p>Misslingen des In-Bewegung-Setzen des Rades = Großabzug (Plattgehen) durch den Ausführungskampfrichter - Keine Anerkennung der Schwierigkeit</p>

		<p>Gelingt das In-Bewegung-Setzen beim zweiten oder dritten Versuch, so wird das C-Teil anerkannt.</p> <p>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.).</p>
<p>(spiral down to a stationary position on the floor in low side straddle stand on the lower rim – also as a one-armed spiral)</p> <p>Side straddle stand on the lower rim (with a change of rotational direction compared to the preceding move)</p>		<p>The move <b>C22a</b> must always be performed from a variation of low side straddle stand in the original rotational direction of the spiral.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Recognition: Too long in a stationary position on the floor (&gt; 1 second) = minor deduction by the execution judge – difficulty is still recognised</p> <p>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</p> <p>If the gymnast succeeds in achieving a small spiral on the second or third attempt, the C will be recognised.</p>

		<p>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).</p>
--	--	--

## 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 Brücke mit Schlusstand ohne Bindungen / Move with element combination including a bridge without bindings with legs together**

<b>D1a:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
<p>Alle Übungen mit Elementverbindung mit einer Radumdrehung in der Brücke auf dem unteren Reifen <u>mit Schlusstand</u> (oder einbeinig) an den Reifen und einer weiteren Radumdrehung mit beliebigem Element.</p> <p>[NB: <u>Nicht</u>: Spindelbrücke ohne Bindungen und deren Varianten]</p>	<p><b>D1a.1)</b></p> <p>RU 1: Seitstellung mit gegrätschten Beinen auf dem unteren Reifen bei den Griffsprossen am unteren Reifen bei den Brettern</p> <p>(Umgreifen und Zurückstellen des vorderen Fußes in den Schlusstand)</p> <p>RU2: Brücke auf dem unteren Reifen zwischen unterem Sprossengriff und Reifengriff an den Reifen zwischen oberer Spreizsprosse und oberem Brett rückwärts.</p>	<p><u>Standzone</u>: Beim Schlusstand der Füße stehen diese nicht nebeneinander, sondern geschlossen hintereinander auf dem unteren Reifen. Eine gewisse Toleranz bei dieser Schlusstellung (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.</p> <p><u>Griffart/ Griffzone</u>: Hände greifen auf gleicher Höhe an den Reifen</p> <p><u>Anerkennung</u>: 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).</p> <p>Anerkennung aller Varianten von Brücken mit Schlusstand ohne Bindungen an den verschiedenen Griff- und Standpositionen im Rad.</p> <p>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)</p>

<p>All moves with an element combination including one wheel rotation in a bridge without bindings on the lower rim <u>with legs together</u> (or on one leg), holding the rim. The other rotation making up the element combination can be any element.</p> <p>[NB: <u>Not</u> spindle bridge without bindings or variations of the same]</p>	<p><b>D1a.1)</b></p> <p>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)</p> <p>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</p>	<p><u>Standing zone:</u> 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.</p> <p><u>Type of grip / Holding zone:</u> Hands hold at the same level on the rims</p> <p><u>Recognition:</u> If the legs are in an obvious stride position on the lower rim (distance between the toes &gt; 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.</p> <p>Variations of a spindle bridge without bindings are not recognised, as the hands are not at the same level on the rim. A spindle bridge variation will be judged as a B (see B3b).</p>
--	--	--

## D2: Übung mit Elementverbindung mit Bücke / Move with element combination including a pike

D2a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
<p>Alle Übungen mit Elementverbindung mit Bücke und weiterem B-Teil</p>	<p><b>D2a.1):</b>                      RU1: Vom Freiflug rückwärts über die Bücke rückwärts in den Freiflug rückwärts                      RU2: Seitfreiflug</p> <p><b>D2a.2):</b>                      RU1: Liegestütz einarmig vorwärts                      RU2: Vom Freiflug vorwärts über die Bücke vorwärts in den Freiflug vorwärts</p>	<p>Die Bücke kann in der ersten oder zweiten Radumdrehung der Übung mit Elementverbindung geturnt werden.</p> <p><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)</p> <p><u>Idealausführung der Radlaufzone bei Übungen mit Bücke:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> </ul> <p><u>Keine Anerkennung der Bücke:</u></p> <p>Bücke vorwärts und Bücke rückwärts: Winkel zwischen Oberkörper und vorderem Bein größer als 80°</p> <p>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.</p>

		<p><u>Bewertung bei Nichtanerkennung der Bücke:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Bewertung durch die Ausführungskampfrichter: Die Ausführungskampfrichter nehmen in diesem Fall Abzüge vor für Hüftbeugung, Armbewegung und/oder Nichteinhalten der Radlaufzonen.</li> </ul> <p>Kopf- und Handfehler bei der Bücke werden als Kleinabzüge gewertet und sind nicht relevant für die Anerkennung oder nicht Anerkennung der Bücke.</p>
<p>All moves consisting of an element combination with a pike in one rotation and a B element in the other rotation</p>	<p><b>D2a.1):</b>                  ROT1: From free-fly backwards via pike backwards into free-fly backwards                  ROT2: Side free-fly</p> <p><b>D2a.2):</b>                  ROT1: One-armed front support forwards                  ROT2: From free-fly forwards via pike forwards into free-fly forwards</p>	<p>The pike can be performed in the first or second rotation of the element combination.</p> <p><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)</p> <p><u>Ideal rolling zone for moves with a pike:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pike backwards: In the case of element combinations 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 run is closest to the floor.</li> <li>- Pike forwards: In the case of element combinations 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.</li> </ul>

		<p><u>Pike not recognised:</u></p> <p>A pike forwards/backwards is not recognised if the angle between the upper body and front leg is greater than 80°</p> <p>Pike forwards: The pike is initiated after the back rung handle is closest to the floor and finished when the front board is closest to the floor.</p> <p><u>How to judge if the pike is not recognised:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 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 difficulty of the move as a whole will be calculated in combination with the value of the second wheel rotation.</li><li>- 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.</li></ul> <p>Head and hand errors in the pike will incur minor deductions and are not relevant for the recognition or non-recognition of the pike.</p>
--	--	--



<b>D2b:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle Übungen mit Elementverbindung mit Bücke rückwärts <u>und</u> Bücke vorwärts	<p><b>D2b.1):</b>                      RU1: Vom Freiflug rückwärts über die Bücke rückwärts in den Freiflug rückwärts                      (½ Drehung)                      RU2: Vom Freiflug vorwärts über die Bücke vorwärts in den Freiflug vorwärts</p>	<p>Die Reihenfolge der Bückeelemente ist 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 D2a</p>
All element combinations with backwards <u>and</u> forwards pike	<p><b>D2b.1):</b>                      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</p>	<p>The pike elements may be performed in any order.                      Both elements must be performed within one move, i.e. within two consecutive wheel rotations.                      For recognition and execution of the pike: See D2a</p>

**D3: Übungen mit Elementverbindung mit Bücke und freiem Wechsel / Moves consisting of element combinations with a pike and free change**

<b>D3a:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
<p>Alle Übungen mit Elementverbindung, bei denen direkt im Anschluss an einen freien Wechsel (einfach, doppelt oder dreifach), eine Bücke rückwärts sowie eine weitere Radumdrehung in der Großen Spirale geturnt wird.</p>	<p><b>D3a.1)</b> (freier Doppelwechsel) RU1: Vom Freiflug rückwärts über die Bücke rückwärts in den Freiflug rückwärts. RU2: Seitfreiflug <b>D3a.2):</b> RU1: Seitstellung (freier Doppelwechsel) RU2: Vom Freiflug rückwärts über die Bücke rückwärts in den Freiflug rückwärts</p>	<p>Der freie Einfach-, Doppel- oder Dreifachwechsel kann <u>vor</u> der eigentlichen Übung mit Elementverbindung erfolgen oder <u>nach der ersten Radumdrehung</u> der Übung mit Elementverbindung geturnt werden.</p> <p><u>Anerkennung:</u> 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. Es wird die Schwierigkeit der gezeigten Übung gewertet. <b>Keine Anerkennung, wenn mehr als drei Richtungswechsel während des Übergangs erfolgen. Es wird nur die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet.</b></p> <p>Anerkennung und Ausführung der Bücke: siehe D2a</p>
<p>All element combinations where a free change (single, double or triple) is followed directly by a pike backwards as well as an additional wheel rotation in the big spiral.</p>	<p><b>D3a.1)</b> (double free change) ROT1: From free-fly backwards via pike backwards into free-fly backwards ROT2: Side free-fly <b>D3b):</b> ROT1: Side rotation (free double change) ROT2: From free-fly backwards via pike backwards into free-fly backwards</p>	<p>The free single, double or triple change can be performed <u>before</u> the move with element combination or <u>after the first rotation</u> of the move.</p> <p><u>Recognition:</u> No recognition if an extra wheel rotation (regardless of difficulty) is performed after the free change. No recognition if both rims of the wheel are in contact with the floor during the change. If this happens, the normal difficulty of the move will be counted.</p> <p><b>No recognition if the gymnast performs more than three changes during the transition. If this happens, the normal difficulty of the move will be counted.</b></p> <p>For recognition and execution of the pike: See D2a</p>

### D4: Übungen mit 1/2 Drehung rückgeneigt und Wechsel rückgeneigt / Moves with a 1/2 turn behind and change behind

<b>D4a:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
<p>Alle Übungen mit Elementverbindung mit ½ Drehung rückgeneigt <u>und</u> Wechsel rückgeneigt</p>	<p><b>D4a.1):</b>                      RU1: Von der Spindelstellung rückwärts rückgeneigt (½ Drehung) in die Spindelstellung vorwärts rückgeneigt                      (Wechsel rückgeneigt)                      RU2: Spindelstellung rückwärts rückgeneigt</p> <p><b>D4a.2):</b>                      RU1: Von der Spindelstellung rückwärts rückgeneigt (½ Drehung) in die Spindelstellung vorwärts rückgeneigt                      (Wechsel rückgeneigt, Umgreifen)                      RU2: Seitstellung rückgeneigt</p>	<p>Die beiden Elemente müssen innerhalb einer Übung geturnt werden, d.h. innerhalb von zwei aufeinanderfolgenden Radumdrehungen.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Keine Anerkennung, wenn das Rad während des Wechsels kurz auf beide Reifen kommt. Es wird die Schwierigkeit der gezeigten Übung gewertet.</p> <p><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).</p> <p>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.</p>
<p>All moves with an element combination with ½ turn behind <u>and</u> change behind</p>	<p><b>D4a.1):</b>                      ROT1: From spindle rotation backwards behind (1/2 turn) into spindle rotation forwards behind                      (Change behind)                      ROT2: spindle rotation backwards behind</p> <p><b>D4b):</b>                      ROT1: from spindle rotation backwards behind (½ turn) into spindle rotation forwards behind                      (change behind, change of grip)                      ROT2: Side rotation behind</p>	<p>Both elements must be performed within one move, i.e. within two consecutive wheel rotations.</p> <p><u>Recognition:</u> No recognition if both rims of the wheel are in contact with the floor during the change. If this happens, the normal difficulty of the move will be counted.</p> <p><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 (see C8a and C5a).</p> <p>This move with element combination can only be counted as a D if it is performed in bindings. Similar variations performed without bindings will not be counted as D.</p>

### D5: Übungen mit besonderen Übergängen (in Bindungen) / Moves with special transitions (in bindings)

D5a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
<p>Alle B-Übungen (auch: Übungen mit Elementverbindungen mit B-Wertigkeit) mit Freiem Doppel- oder Freiem Dreifachwechsel</p>	<p><b>D5a.1):</b> (Freier Doppelwechsel) Seitfreiflug</p> <p><b>D5a.2):</b> (Freier Doppelwechsel, Rückkippen) Seitstellung rückgeneigt</p> <p><b>D5a.3):</b> RU1: Seitfreiflug (Freier Doppelwechsel) RU2: Liegestütz vorwärts</p> <p><b>D5a.4):</b> (Freier Doppelwechsel) RU1: Seitstellung RU2: Seithockhang</p>	<p>Beim Freien Doppel- oder Dreifachwechsel erfolgen die Richtungswechsel ohne Zwischengriff der Hände oder einer Hand.</p> <p>Der Freie Doppel- oder Freie Dreifachwechsel kann <u>vor</u> einer Übung erfolgen oder <u>nach der ersten Radumdrehung</u> einer Elementverbindung geturnt werden.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Keine Anerkennung, wenn das Rad während des Wechsels kurz auf beide Reifen kommt. Es wird die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet.</p> <p>Keine Anerkennung, wenn nur ein Freier Einfachwechsel gezeigt wird. Dann B-Teil oder C-Teil, je nach Wertigkeit der zugehörigen Übung und Ausführung des Wechsels (siehe B6a, siehe C7a)</p> <p>Keine Anerkennung: Wenn der Aktive zunächst einen Freien Wechsel zeigt und beim zweiten Richtungswechsel greift, kann bei diesem Übergang kein Freier Doppel- bzw. Dreifachwechsel mehr geturnt werden. Dann B-Teil oder C-Teil, je nach Wertigkeit der zugehörigen Übung und Ausführung des Wechsels (siehe B6a, siehe C7a).</p> <p><b>Keine Anerkennung, wenn mehr als drei Richtungswechsel während des Übergangs erfolgen. Es wird nur die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet.</b></p>
<p>All B moves with free double or triple change (including element combinations with B difficulty)</p>	<p><b>D5a.1):</b> (free double change) Side free-fly</p>	<p>The free double or triple change must be performed without holding on to the wheel. The free single, double or triple change can be performed <u>before</u> the move with element combination or <u>after the first rotation</u> of the move.</p>

	<p><b>D5a.2):</b> (free double change, tip behind) Side rotation behind</p> <p><b>D5a.3):</b> ROT1: Side free-fly (free double change) ROT2: Front support forwards</p> <p><b>D5a.4):</b> (free double change) ROT1: Side rotation ROT2: Side tuck hang</p>	<p><u>Recognition:</u> No recognition if both rims of the wheel are in contact with the floor during the change. If this happens, the normal difficulty of the move will be counted.</p> <p>No recognition if the gymnast only performs a free single change. In this case, the difficulty will be counted as a B or C, depending on the difficulty value of the associated move and the type of change (see B6a and C7a)</p> <p>No recognition: If the gymnast performs one free change, but holds the wheel during the second change, no further free double or triple change is permitted during this transition. In this case, the difficulty will be counted as a B or C, depending on the difficulty value of the associated move and the type of change (see B6a, see C7a).</p> <p><b>No recognition if the gymnast performs more than three changes during the transition. If this happens, the normal difficulty of the move will be counted.</b></p>
--	---	--

<b>D5b:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
<p>Alle B-Übungen (auch: Übungen mit Elementverbindungen mit B-Wertigkeit) mit Kombination aus Freiem Doppelwechsel und weiterer Wechselvariante mit Greifen (in Bindungen)</p>	<p><b>D5b.1):</b> (Freier Doppelwechsel, Wechsel) RU1: Spindelstellung rückwärts RU2: Liegestütz rückwärts</p> <p><b>D5b.2):</b> (Freier Doppelwechsel, Kippwechsel) Spindelstellung rückwärts rückgeneigt</p>	<p>Bei diesen Wechselkombinationen wird ein Freier Doppelwechsel mit einer weiteren Wechselvariante mit Greifen (auch Kippwechsel) kombiniert. Möglich sind folgende Kombinationen:</p> <p><b>a.)</b> Freier Doppelwechsel, Wechsel <b>b.)</b> Wechsel, Freier Doppelwechsel <b>c.)</b> Freier Doppelwechsel, Kippwechsel</p> <p>Die Wechselkombinationen <b>a.)</b> und <b>b.)</b> können <u>vor</u> einer Übung/ Übung mit Elementverbindung erfolgen oder <u>nach der ersten Radumdrehung</u> einer Übung/ Übung mit Elementverbindung geturnt werden.</p> <p>Die Wechselkombination <b>c.)</b> kann nur <u>vor</u> einer Übung/ Übung mit Elementverbindung erfolgen.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Keine Anerkennung, wenn das Rad während des Wechsels kurz auf beide Reifen kommt. Es wird die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet.</p> <p><b>Keine Anerkennung, wenn mehr als drei Richtungswechsel während des Übergangs erfolgen. Es wird nur die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet.</b></p>
<p>All B moves (including element combinations with B difficulty) performed with a combination of a free double change and additional change holding the wheel (in bindings)</p>	<p><b>D5b.1):</b> (free double change, change) ROT1: spindle rotation backwards ROT2: front support backwards</p>	<p>In this combination of changes a free double change is combined with an additional change holding the wheel (including tip change). The following combinations are also possible:</p> <p><b>a.)</b> free double change, change <b>b.)</b> change, free double change <b>c.)</b> free double change, tip change</p>

	<p><b>D5b.2):</b> (free double change, tip change) Spindle rotation backwards behind</p>	<p>The change combinations <b>a.)</b> and <b>b.)</b> can be performed <u>before</u> a move / element combination or <u>after the first rotation</u> of a move / element combination.</p> <p>The change combination <b>c.)</b> can only be performed <u>before</u> a move / element combination.</p> <p><u>Recognition:</u> No recognition if both rims of the wheel are in contact with the floor during the change. If this happens, the normal difficulty of the move will be counted.</p> <p><b>No recognition if the gymnast performs more than three changes during the transition. If this happens, the normal difficulty of the move will be counted.</b></p>
--	--	--

**D6: Übungen mit Elementverbindung ohne Bindungen / Element combinations without bindings**

<b>D6a:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
<p>Alle Übungen mit <b>gesprungenem</b> Handstand</p>	<p><b>D6a.1):</b> RU1: Seitstellung mit Seitauflagen ohne Bindungen (Umgreifen) RU2: gesprungener Handstand (= Vom Winkelstand auf dem unteren Reifen bei der Spreizspitze mit Griff an den Reifengriffen vorwärts (<b>gehockt oder gewinkelt oder gegrätscht</b>) in die große Brücke auf dem unteren Reifen, auf dem hinteren Brett oder auf beiden Reifen zwischen dem hinteren Brett und der hinteren Spreizspitze vorwärts</p>	<p>Anerkennung aller Varianten.</p> <p>Entscheidend für die <u>Anerkennung</u>: Beide Beine nach dem Absprung kurzzeitig gelöst, gestiegene Variante = B-Teil (siehe unter B5d)</p> <p>Kommt das Rad nach der Landung kurz auf beide Reifen, so erkennt der <u>Schwierigkeitskampfrichter</u> das D-Teil an, der <u>Ausführungskampfrichter</u> nimmt Kleinabzüge vor.</p>

<p>All moves containing a <b>jumped</b> handstand</p>	<p><b>D6a.1):</b>                  ROT1: Side rotation in side stride position without bindings                  (change of grip)  <b>ROT2:</b> Jumped handstand (= from angled stand forwards on the lower rim by the stride rung, holding the rim handles (<b>tuck, angled or straddle jump</b>) into extended bridge forwards on the lower rim, back board or both rims between the back board and the back stride rung</p>	<p>Recognition of all variations.                  Decisive factor for <u>recognition</u>: Both legs must be free from contact with the wheel after take-off. If this is not the case, the move will be judged as a stepped handstand (walkover) = B (see B5d)                  If both rims of the wheel are briefly in contact with the floor after landing, the <u>difficulty judges</u> will recognise the move as a D, while the execution judges make minor deductions.</p>
---	--	---

<b>D6b:</b>	<p style="text-align: center;">Beispiel Example</p>	<p style="text-align: center;">Anerkennung &amp; Ausführung Recognition &amp; Execution</p>
<p>Übung mit Elementverbindung mit einer Radumdrehung Spagat einarmig rückwärts und einer Radumdrehung Spagat einarmig vorwärts</p>	<p><b>D6b.1):</b>                  RU1: Spagat einarmig vorwärts (½ Drehung)                  RU2: Spagat einarmig rückwärts  <b>D6b.2):</b>                  RU1: Spagat einarmig rückwärts (½ Drehung)                  RU2: Spagat einarmig vorwärts  <u>Recognition:</u> If the gymnast holds on with the free hand before the move has been <math>\frac{3}{4}</math> completed, the move will be counted as a bridge without bindings and will receive the relevant difficulty (B, see B3b or B5a).</p>	<p><u>Anerkennung:</u> 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                  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 B5a) anerkannt.  <u>Anerkennung:</u> Die 1/2 Drehung muss im Bereich von Spreizsprosse gegen Rollrichtung zu Spreizsprosse in Rollrichtung erfolgen. Die Ausführung der 1/2 Drehung ist frei wählbar.</p>



		<p><u>Keine Anerkennung</u> 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).</p> <p><u>Beispiele für Nichtanerkennung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die freie Hand wird erst gelöst, wenn die Spreizsprosse in Rollrichtung bereits deutlich überturnt wurde</li> <li>• Die freie Hand greift zu früh, d.h. die Spreizsprosse ist deutlich noch nicht bodennah.</li> </ul> <p><u>Bewertung durch den Schwierigkeitskampfrichter bei Nichtanerkennung:</u> Die Übung wird als mit beiden Händen geturnte Variante gewertet (siehe B5a)</p>
<p>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</p>	<p><b>D6b.1):</b>          ROT1: one-armed splits bridge forwards (½ turn)          ROT2: one-armed splits bridge backwards</p> <p><b>D6b.2):</b>          ROT1: one-armed splits bridge backwards (½ turn)          ROT2: one-armed splits bridge forwards</p>	<p><u>Recognition:</u> 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!).</p> <p><u>Type of grip / holding zone:</u> radial grip on the rim handle nearest the floor</p> <p>Variations in standing zone will <u>not</u> 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 or B5a).</p> <p><u>Recognition:</u> The 1/2 turn must take place in the area between the stride rung against rolling direction and the stride rung in rolling direction. The gymnast is free to perform the 1/2 turn as he/she wishes.</p>

		<p><u>No recognition</u> if both hands are holding the rim handles outside the permitted transition zone, in particular when the gymnast is in an inverted support position (= core phase of the movement).</p> <p><u>Examples of non-recognition:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• The free hand is released after the stride rung in rolling direction has been in contact with the floor</li> <li>• The gymnast reaches to hold on with the free hand too early, i.e. the stride rung is still clearly too far away from the floor.</li> </ul> <p><u>Counting difficulty when the move is not recognised:</u> The move will be counted as a variation with two hands (see B5a)</p>
--	--	---

**D7: Übungen und Übungen mit Elementverbindungen mit besonderen Übergängen ohne Bindungen / Moves and element combinations with special transitions (without bindings)**

<b>D7a:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
<p>Spagatkippwechsel mit beliebiger nachfolgender Übung oder Übung mit Elementverbindung in der Großen Spirale</p> <p>oder:</p> <p>Spagatkippwechsel, Kippwechsel mit beliebiger nachfolgender Übung oder Übung mit Elementverbindung in der Großen Spirale</p>		<p>Ausgangsposition für den Spagatkippwechsel ist der Spagat vorwärts bzw. rückwärts. Nur aus dieser Ausgangsposition heraus wird der Kippwechsel als Spagatkippwechsel anerkannt.</p> <p>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!)</p> <p><u>Griffart/ Griffzone:</u> Speichgriff an den Reifengriffen</p>

		<p><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.</p> <p><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)</p> <p><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 D7a.3)</p> <p>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 B6b)</p>
--	--	---

	<p>[Vorhergehende Übung: Spagat vorwärts]</p> <p><b>D7a.1):</b>          (Spagatkippwechsel, Umgreifen)          RU1: Seitstellung mit Seitauflage          RU2: Seitstellung</p>	<p><b>D7a.1): <u>Technik:</u></b> 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 Spreizspitze oder auf dem oberen Reifen bei der Spreizspitze aufgesetzt (<u>keine Schlussstellung der Füße gefordert, Anerkennung: Bis zu 20 cm unterhalb der Spreizspitze</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.</p> <p>Unmittelbar nach dem Überkippen erfolgt der Positionswechsel der Hände und Füße, um die nächste Übung zu turnen.</p>
	<p>[Vorhergehende Übung: Spagat vorwärts]</p> <p><b>D7a.2):</b>          (Spagatkippwechsel, Umgreifen)          Seitstellung auf dem oberen Reifen</p>	<p><b>D7a.2): <u>Anerkennung:</u></b> 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.</p> <p>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.</p> <p>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 keine Wertigkeit besitzt. Die Übung in der Kleinen Spirale wird ggf. entsprechend ihrer Wertigkeit anerkannt.</p>

	<p>[Vorhergehende Übung: Spagat vorwärts]</p> <p><b>D7a.3):</b> (Spagatkippswechsel) Brücke auf dem vorderen Reifen jeweils mitten zwischen Brett und Spreizsprosse an den Reifengriffen rückwärts</p> <p>[Vorhergehende Übung: Spagat vorwärts]</p> <p><b>D7a.4):</b> (Spagatkippswechsel, Kippwechsel, Umgreifen) Seitstellung mit Grätschstand auf dem vorderen Reifen jeweils zwischen Brett und Spreizsprosse</p>	<p><b>D7a.3): Technik:</b> siehe D7a.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 Spagatkippswechsel vorgeschrieben ist (20 cm unterhalb der Spreizsprosse), wird bis mitten zwischen Brett und Spreizsprosse erweitert.</p> <p><b>D7a.4):</b> <u>Technik:</u> siehe D7a.1. Unmittelbar im Anschluss an den Spagatkippswechsel greift der Aktive um und turnt einen weiteren Kippwechsel. Erst danach wird die Position der nachfolgenden Übung eingenommen.</p>
	<p>[Vorhergehende Übung: Spagat rückwärts]</p> <p><b>D7a.5):</b> (Spagatkippswechsel, Umgreifen) RU1: Seitstellung mit Seitauflspreizen RU2: Seitstellung</p>	<p><b>D7a.5):</b> <u>Technik:</u> Deutlich vor Erreichen der Kopfbodenstellung (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 Beinsetzung <u>ohne Überkreuzen</u> 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</p>

		<p>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.</p>
<p>Splits tip change with free choice of subsequent move or element combination in the big spiral</p> <p>or:</p> <p>Splits tip change, tip change with free choice of subsequent move or element combination in the big spiral</p>		<p>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.</p> <p>Splits is defined as a standing position on the stride rungs or on the rims in contact with the stride rungs, i.e. foot/toes in contact with the stride rung (up to 10 cm distance from the stride rung is permitted for the purposes of recognition, but will incur a minor deduction for execution).</p> <p><u>Type of grip / Holding zone:</u> radial grip on the rim handles</p> <p><u>Counting difficulty</u> for all variations: As it is not permitted to tip the wheel in the middle of an element combination, the following method of counting must be applied: The splits tip change will upgrade the subsequent move to a D, i.e. the move following must consist of at least two wheel rotations in order for the D difficulty to be recognised. The preceding element (splits 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.</p> <p><u>Recognition:</u> 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).</p>

	<p>[Preceding move: splits bridge forwards]</p> <p><b>D7a.1):</b> (splits tip change, change of grip) ROT1: side rotation in side stride position ROT2: side rotation</p> <p>[Preceding move: splits bridge forwards]</p> <p><b>D7a.2):</b> (splits tip change, change of grip) Side rotation on the upper rim</p>	<p><u>Exception:</u> 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 board and respective stride rung, holding the rim handles (see D7a.3).</p> <p>If a tip change is performed from a different bridge in stride position forwards or backwards, the preceding bridge will be counted as a B (or C if performed with one arm). The subsequent tip change will count as a simple tip change and can upgrade the subsequent move to a B (see B6b).</p> <p><b>D7a.1): <u>Technique:</u></b> 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) <u>at the same level</u> as the back foot. <u>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.</u> 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 other rolling rim take place in this position.</p> <p>The gymnast changes his/her hand and foot position immediately after tipping the wheel in order to be ready for the next move.</p> <p><b>D7a.2): <u>Recognition:</u></b> 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 clearly lower given the height of the gymnast's centre of mass.</p> <p>The difficulty judge will recognise variations of the moves in big spiral as long as the spiral path is that of a big spiral. This will become particularly clear, if the gymnast follows up with a recognisable transition from big to small spiral.</p>
--	--	---

	<p>[Preceding move: splits bridge forwards]</p> <p><b>D7a.3):</b> (splits tip change) Bridge backwards on the front rim standing with both legs half way between the board and respective stride rung, holding the rim handles</p> <p>[Preceding move: splits bridge forwards]</p> <p><b>D7a.4):</b> (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</p> <p>[Preceding move: splits bridge backwards]</p> <p><b>D7a.5):</b> (splits tip change, change of grip) ROT1: Side rotation in side stride position ROT2: Side rotation</p>	<p>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. In this case, the move in small spiral will have its normal listed difficulty.</p> <p><b>D7a.3): <u>Technique:</u></b> see D7a.1. In this case a bridge backwards is performed (at least the first rotation) in the described stride position, holding the rim handles, immediately after the tip change. In order to get into 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.</p> <p><b>D7a.4):</b> <u>Technique:</u> see D7a.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 subsequent move.</p> <p><b>D7a.5):</b> <u>Technique:</u> 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 <u>without crossing the legs</u> are also possible). At the same time gymnast pulls hard with the arms in order to bring the body's centre of mass forwards. The gymnast can also</p>
--	---	--



		<p>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 other rolling rim take place in this position.</p> <p>The gymnast changes his/her hand and foot position immediately after tipping the wheel in order to be ready for the next move.</p> <p>Immediately after the tip over, the gymnast changes hand and foot positioning in order to be ready for the next move.</p>
--	--	---

<b>D7b:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
<p>Freier Wechsel (kein Freier Kippwechsel) ohne Bindungen vor einer beliebigen Übung</p> <p>oder</p> <p>Freier Wechsel (kein Freier Kippwechsel) ohne Bindungen nach der ersten Radumdrehung einer Übung mit Elementverbindung</p>	<p><b>D7b.1):</b> (Freier Wechsel ohne Bindungen) Seitstellung</p> <p><b>D7b.2):</b> RU1: Seitstellung ohne Bindungen (Freier Wechsel, ½ Drehung mit Umgreifen und/oder Unterdrehen) RU2: Seitbrücke rückgeneigt</p> <p><b>D7b.3)</b> (Freier Wechsel ohne Bindungen, Wechsel) Seitstellung</p>	<p>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.</p> <p>Beim Wechsel aus dem Schlussstand dürfen beide Beine gebeugt werden.</p> <p>Der Freie Wechsel kann <u>vor</u> einer Übung erfolgen oder <u>nach der ersten Radumdrehung</u> einer Elementverbindung geturnt werden.</p> <p><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.</p>

		<p>Keine Anerkennung wenn das Rad während des Wechsels kurz auf beide Reifen kommt. Es wird die Schwierigkeit der gezeigten Übung gewertet.</p> <p>Keine Anerkennung wenn eine Hand bereits im Wendepunkt zugreift. In diesem Fall: B-Teil (siehe B6a )</p> <p><b>Keine Anerkennung, wenn mehr als drei Richtungswechsel während des Übergangs erfolgen. Es wird nur die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet.</b></p> <p><u>Zählweise:</u> Die zugehörige Übung (meist eine Variante der Seitstellung ohne Bindungen) wird durch den Freien Wechsel zum D-Teil aufgewertet.</p> <p>Mögliche Übungswiederholungen sind zu beachten, da die aufgewertete Übung nur einmal innerhalb einer Übungsfolge als D-Teil anerkannt werden kann (siehe Übungswiederholungen).</p>
<p>Free change (no free tip change) without bindings followed by free choice of move</p> <p>or</p> <p>Fee change (no free tip change) without bindings after the first rotation of an element combination</p>	<p><b>D7b.1):</b> (Free change without bindings) Side rotation</p> <p><b>D7b.2):</b> ROT1: Side rotation without bindings (free change, ½ turn with change of grip and/or turn under one arm) ROT2: Side bridge behind</p> <p><b>D7b.3)</b> (free change without bindings, change) Side rotation</p>	<p>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).</p> <p>When the change is performed from standing with legs together, the gymnast is permitted to bend both legs.</p> <p>The free change can be performed <u>before</u> a move or <u>after the first rotation</u> of an element combination.</p> <p><u>Recognition:</u> Both hands must be free during the change, i.e. the change of direction is initiated with the release of the gymnast's hands. The gymnast is not permitted to hold the handles again until after the change has been completed.</p> <p>Not recognised if both rims of the wheel are in contact with the floor (even very briefly) during the change. In this</p>

		<p>case, only the difficulty of the move itself will be counted</p> <p>No recognition if one hand grasps the wheel as the wheel changes direction. If the happens, the difficulty will be evaluated as B (see B6a).</p> <p><b>No recognition if the gymnast performs more than three changes during the transition. If this happens, the normal difficulty of the move will be counted.</b></p> <p><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 (see documentation on move repetition).</p>
--	--	---

<b>D7c:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
<p>Kippwechsel ohne Bindungen, Freier Kippwechsel, Kippwechsel mit beliebiger nachfolgender Übung oder Übung mit Elementverbindung</p>	<p><b>D7c.1):</b> (Kippwechsel ohne Bindungen, Freier Kippwechsel, Kippwechsel) Seitstellung</p>	<p><u>Technik:</u> Der Freie Kippwechsel kann nur innerhalb eines Dreifachkipps und nur als Übergang <u>vor</u> 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.</p>

		<p><u>Anerkennung:</u> 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)</p> <p>Eine flüchtige Radberührung mit den Oberarmen bzw. Schultern führt ggf. zu Kleinabzügen. Der Freie Kippwechsel wird anerkannt.</p> <p><b>Keine Anerkennung, wenn mehr als drei Richtungswechsel während des Übergangs erfolgen. Es wird nur die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet.</b></p> <p><u>Zählweise:</u> Die zugehörige Übung (meist eine Variante der Seitstellung ohne Bindungen) wird durch den Kippwechsel zum D-Teil aufgewertet.</p> <p>Mögliche Übungswiederholungen sind zu beachten, da die aufgewertete Übung nur einmal innerhalb einer Übungsfolge als D-Teil anerkannt werden kann (siehe Übungswiederholungen)</p>
<p>Tip change without bindings, free tip change, tip change with free choice of subsequent move or element combination</p>	<p><b>D7c.1):</b> (tip change without bindings, free tip change, tip change) Side rotation</p>	<p><u>Technique:</u> The free tip change can only be performed as part of a triple tip change and only as a transition <u>before</u> 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</p>

		<p>performed with the gymnast holding the wheel again.</p> <p><u>Recognition:</u> Both hands must be kept 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)</p> <p>If the gymnast touches the wheel briefly with his/her upper arms or shoulder, this might incur minor deductions, but the free tip change will be recognised.</p> <p><b>No recognition if the gymnast performs more than three changes during the transition. If this happens, the normal difficulty of the move will be counted.</b></p> <p><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 tip change. Watch out for possible repetitions, as the upgraded move is only permitted to be performed once as a D during the routine (see documentation on move repetition).</p>
--	--	--

<b>D7d:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Seithandstand in die Seitbrücke rückgeneigt	<p>[Vorhergehende Übung: Seitgrätschwinkelhang]</p> <p><b>D7d.1):</b> (Seithandstand in Kopfuntenstellung) Seitbrücke rückgeneigt</p>	<p><u>Technik:</u> 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 Kopfuntenstellung in der Seitbrücke rückgeneigt befindet.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Die Übung wird nur anerkannt, wenn die Position der Seitbrücke erreicht wird und zwei Radumdrehungen (ggf. auch als Übung mit Elementverbindung) geturnt werden.</p> <p>Eine Anerkennung erfolgt nur dann, wenn der Seithandstand in Kopfuntenstellung (= zwischen den Sprossengriffen) abgesprungen wird. Ein Absenken der Beine bei waagerechter Körperhaltung oder in Kopfuntenstellung mit direkt nachfolgendem Rückkippen in die Seitbrücke wird <u>nicht als D-Teil gewertet!</u> (In diesem Fall: Seit(grätsch)winkelhang = B- oder C-Teil, (siehe B5b/ C10a) Seitbrücke rückgeneigt = C-Teil (siehe C1b))</p> <p><u>Zählweise:</u> Der Seithandstand wertet die Seitbrücke rückgeneigt zum D-Teil auf.</p> <p>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)</p> <p>Der vorausgehende Seit(grätsch)winkelhang wird gesondert gewertet, obwohl diese Übung immer nur maximal zu ¾ geturnt wird.</p>

		<p>Turnt der Aktive vor dem Überkippen nur <math>\frac{1}{2}</math> Radumdrehung, so wertet der Seithandstand die nachfolgende Seitbrücke zwar auf, der Ausführungskampfrichter nimmt aber Abzüge für ungerade Anzahl an Radumdrehungen vor.</p>
<p>Side handstand into side bridge behind</p>	<p>[Preceding move: Side straddle hang]  <b>D7d.1):</b>                  (Side handstand in inverted position)                  Side bridge behind</p>	<p><u>Technique:</u> In this element the wheel is tipped 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.</p> <p><u>Recognition:</u> 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. A lowering of the legs in a horizontal body position or when upside down followed by an immediate tip backwards into the side bridge will not be recognised as a D! [In this case: side straddle hang = B or C difficulty (see B5b/C10a), side bridge behind = C (see C1b)]</p> <p><u>Counting difficulty:</u> The side handstand will upgrade the side bridge behind to a D. 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. The preceding side straddle hang is evaluated separately despite the fact that only <math>\frac{3}{4}</math> 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.</p>

<b>D7e:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
<p>Seitbrücke rückgeneigt oder Übung mit Elementverbindung mit Seitbrücke rückgeneigt mit vorausgehendem Wechsel (kein Kippwechsel) und ½ Drehung ohne Wechsel des Rollreifens</p>	<p>[Vorausgehende Übung: Seitstellung ohne Bindungen]</p> <p><b>D7e.1):</b> (Wechsel und ½ Drehung mit Umgreifen und/ oder Unterdrehen)</p> <p>Seitbrücke rückgeneigt</p>	<p><u>Technik:</u> 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.</p> <p>Es erfolgt <u>kein</u> Überkippen, sondern der gesamte Übergang (= Wechsel und ½ Drehung) wird auf dem gleichen Rollreifen geturnt wie die nachfolgende Seitbrücke.</p> <p><u>Zählweise:</u> Als D-Teil gewertet wird nur die Seitbrücke. Der vorausgehende Wechsel mit ½ Drehung ist ein reiner Übergang, der keine eigene Wertigkeit besitzt.</p> <p>Wird die Seitbrücke aus diesem Übergang heraus geturnt so kann keine weitere Seitbrücke als D-Teil im weiteren Verlauf der Kürfolge anerkannt werden (siehe Übungswiederholung)</p> <p><u>Anerkennung:</u> 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.</p> <p>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.</p>



	<p><b>D7e.2):</b>                  RU1: Seitstellung ohne Bindungen                  ((Wechsel und ½ Drehung mit Umgreifen und/oder Unterdrehen)                  RU2: Seitbrücke rückgeneigt</p>	<p><b>D7e.2):</b>                  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.  <u>Zählweise:</u> 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.</p>
<p>Side bridge behind (or element combination including a side bridge behind) immediately following a change (not a tip change) and ½ turn without a change of rolling rim</p>	<p>[Preceding move: Side rotation without bindings]  <b>D7e.1):</b>                  (Change and ½ turn with change of grip and/or turn under one arm)                  Side bridge behind</p>	<p><u>Technique:</u> 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. Other grip changes in order to achieve the side bridge position are optional.                  There is <u>no</u> tipping of the wheel and the complete transition (= change and ½ turn) is performed on the same rolling rim as the subsequent side bridge.  <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 from this transition, no other side bridge behind with D difficulty will be recognised (move repetition) in the same routine.  <u>Recognition:</u> No recognition as a D if the both rims of the wheel are in contact with the floor (even very briefly) during the change or ½ turn. In this case, only the</p>

	<p><b>D7e.2):</b>                  ROT1: Side rotation without bindings                  (Change and ½ turn with change of grip and/or turn under one arm)                  ROT2: Side bridge behind</p>	<p>standard difficulty of the subsequent move will be counted.</p> <p>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 it is then difficult to tell whether the turn has actually been carried out completely on one wheel rim.</p> <p><b>D7e.2):</b>                  In this case the transition (change and ½ turn) is performed between the two rotations of a move consisting of an element combination. It is very important that the side bridge is performed directly after the transition.</p> <p><u>Counting difficulty:</u> The move consisting of an element combination (side rotation and side bridge behind) will be counted as a D.</p> <p>Even if there is only one rotation in a side bridge, this will count as one occurrence in terms of structure groups.</p>
--	--	--

<b>D7f:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
<p>1/2 Drehung und Wechsel ohne Wechsel des Rollreifens nach vorausgehender Seitbrücke rückgeneigt mit nachfolgender Variante der Seitstellung</p>		<p><u>Technik:</u> 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.</p> <p>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</p>

	<p>[Vorausgehende Übung: Seitbrücke rückgeneigt]</p> <p><b>D7f.1):</b> (1/2 Drehung ohne Wechsel des Rollreifens und Wechsel) Seitstellung</p> <p><b>D7f.2):</b> RU1: Seitbrücke rückgeneigt (1/2 Drehung ohne Wechsel des Rollreifens und Wechsel) RU 2: Seitstellung mit Seitaufrispreizen</p>	<p>dem gleichen Rollreifen geturnt wie die nachfolgende Seitstellung.</p> <p><u>Anerkennung:</u> 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.</p> <p><u>Zählweise D7f.1):</u> 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)</p> <p><u>Zählweise bei Nichtanerkennung als D-Teil:</u> D7f.1): Es zählt die Wertigkeit der nachfolgenden Übung, ggf. Aufwertung zum B-Teil aufgrund des Kippwechsels</p> <p><u>Zählweise D7f.2):</u> 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</p>
--	--	---

		<p><u>Zählweise bei Nichtanerkennung als D-Teil:</u> D7f.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.</p>
<p>1/2 turn and change (without a change of rolling rim ) after a side bridge behind and before a side rotation</p>	<p>[Preceding move: Side bridge behind] <b>D7f.1):</b> (1/2 turn and change – without a change of rolling rim) Side rotation</p>	<p><u>Technique:</u> 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. Other grip changes in order to achieve the side bridge position are optional.</p> <p>There is <u>no</u> tipping of the wheel and the complete transition (= change and ½ turn) is performed on the same rolling rim as the subsequent side bridge.</p> <p><u>Recognition:</u> No recognition as a D if the both rims of the wheel are in contact with the floor (even very briefly) 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 following a tip in front. The reason for this is that it is then difficult to tell whether the turn has actually been carried out completely on one wheel rim.</p> <p><u>Counting difficulty D7f.1):</u> 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 (see move repetition)</p>

	<p><b>D7f.2):</b>                  ROT1: Side bridge behind                  (1/2 turn and change – without a change of rolling rim)                  ROT2: Side rotation in side stride position</p>	<p><u>Counting difficulty if the D difficulty is not recognised:</u>                  D7f.1): In this case, the normal difficulty for the subsequent move will be counted, with a possible upgrade to B on account of a tip change.</p> <p><u>Counting difficulty D7f.2):</u>                  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 rotation and side bridge behind) will be given D difficulty. Even if only one wheel rotation is performed in a side bridge, this will count for the purpose of restricted structure groups.</p> <p><u>Counting difficulty if the D difficulty is not recognised:</u>                  D7f.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 briefly on two rims.</p>
--	---	---

<b>D7g:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
<p>Seitbrücke rückgeneigt mit vorausgehender 1/1 Drehung und Rückkippen (ohne Wechsel oder Kippwechsel)</p>	<p>[Vorausgehende Übung: Seitstellung ohne Bindungen] <b>D7g.1):</b> (1/1 Drehung und Rückkippen) Seitbrücke rückgeneigt</p>	<p><u>Technik:</u> 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.</p> <p><u>Zählweise:</u> Als D-Teil gewertet wird nur die Seitbrücke. Die vorausgehende 1/1 Drehung ist ein reiner Übergang, der keine eigene Wertigkeit besitzt.</p> <p>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)</p>
<p>Side bridge behind after a preceding 1/1 turn and tip behind (without a change or tip change)</p>	<p>[Preceding move: Side rotation without bindings] <b>D7g.1):</b> (1/1 turn and tip behind) Side bridge behind</p>	<p><u>Technique:</u> The point of departure 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.</p> <p><u>Counting difficulty:</u> Only the side bridge is counted as a D. The preceding 1/1 turn is a transition without any difficulty of its own.</p> <p>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.</p>

<b>D7h:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Alle Übungen mit Seitenrollen als Übergang		<p>Bei dieser Übungsgruppe erfolgt ein dezentraler Übergang (Seitenrollen), der in eine zentrale Übung führt.</p> <p>Der dezentrale Übergang kann <u>vor</u> einer Übung erfolgen, oder <u>nach der ersten Radumdrehung</u> einer Übung mit Elementverbindung geturnt werden.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Keine Anerkennung als D-Teil, wenn das Rad während des Seitenrollens kurz auf beide Reifen kommt. Es wird die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet (bei D7g.1: B-Teil (siehe B5b), bei D7g.2: A-Teil)</p> <p><u>Technik:</u> Bei den Varianten mit Seitenrollen ist die Ausgangsposition meist ein Seitwinkelhang auf dem unteren Reifengriff an den Sprossengriffen. Noch vor Erreichen der Kopfbodenstellung 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.</p> <p><u>Zählweise:</u> Mögliche Übungswiederholungen sind zu beachten, da das Seitenrollen 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.</p>

	<p><b>D7h.1):</b>                  RU1: Seitwinkel(hock-)hang                  (Seiteinrollen rückwärts, Umgreifen)                  RU2: Seitstellung</p> <p>[Vorhergehende Übung: Seitwinkelhang]</p> <p><b>D7h.2):</b>                  (Seiteinrollen rückwärts, Umgreifen)                  Seitstellung</p>	<p><b>D7h.1: <u>Anerkennung:</u></b> 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.</p> <p><b>D7h.2: <u>Anerkennung:</u></b> 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)).</p> <p>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.</p>
<p>All moves performed with a side roll (through the arms) as a transition</p>		<p>In this case of this group of moves, a decentralised transition (side roll) is performed to lead into a centralised move.</p> <p>The decentralised transition can be performed <u>before</u> a move or <u>after the first wheel rotation</u> of a move consisting of an element combination.</p> <p><b><u>Recognition:</u></b> No recognition as a D if the both rims of the wheel are in contact with the floor (even very briefly). In this case, the standard difficulty of the subsequent move will be counted [e.g. for D7g.1: B (see B5b), for D7g.2: A]</p> <p><b><u>Technique:</u></b> The point of departure for a side roll is usually a side angled hand with the feet on the lower rim handle and holding the rung handles. Before reaching an upright position the gymnast rolls backwards through the arms</p>



	<p><b>D7h.1):</b>                  ROT1: Side angled (tuck) hang                  (Side roll backwards, change of grip)                  ROT2: Side rotation</p> <p>[Preceding move: Side angled hang]</p> <p><b>D7h.2):</b>                  (side roll backwards, change of grip)                  Side rotation</p>	<p>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.</p> <p><u>Counting difficulty:</u> Be aware of the possibility of move repetition, as the side roll will upgrade the associated move to a D. This move (e.g. side rotation without bindings) will only be recognised as a D once in the course of a routine.</p> <p><b>D7h.1: Recognition:</b> If the gymnast incurs a major deduction 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.</p> <p><b>D7h.2: Recognition:</b> If the gymnast incurs a major deduction when lowering his/her legs in the transition to the next move, only the difficulty of the first move will be recognised (in this case: side angled (tuck) hang = C (see C10a)).</p> <p>The execution deductions for the first 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 other minor deductions.</p>
--	--	---

<b>D7i:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
<p>Alle Übungen mit Einrollen rückwärts an den Reifen</p>	<p><b>D7i.1):</b> (Einrollen rückwärts an den Reifen bei der Spreizsporse 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</p> <p><b>D7i.2):</b> RU 1: Seitstellung ohne Bindungen (Einrollen rückwärts an den Reifen bei der Spreizsporse 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</p>	<p><u>Technik:</u> 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 Spreizsporse, führt ¼ Drehung aus und greift an die Reifen im Bereich der Spreizsporse. Dies ist die Ausgangsposition, aus der heraus das Einrollen erfolgt. Danach werden die Füße im <b>Spreizstand bzw. Grätschstand</b> 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 D-Teil gezählt wird.</p> <p><u>Zum räumlichen Verlauf:</u> 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 D-Teil gewertet wird.</p>
<p>All moves with a roll (through the arms) backwards holding the rims</p>	<p><b>D7i.1):</b> (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</p>	<p><u>Technique:</u> The point of departure 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 holding the rims near the stride rung. The roll through the arms is performed from this position. Afterwards the feet are placed in <b>stride or straddle</b> 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 a D.</p>

	<p><b>D7i.2):</b></p> <p>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)</p> <p>ROT2: Side rotation in straddle stand on the lower rim next to the lower rim handle, holding the lower rim next to the boards</p>	<p><u>Rolling zones:</u></p> <p>The transition (= ¼ turn, roll, change of grip into side rotation) usually comprises approx. ½ wheel rotation.</p> <p>Additional steps before the actual roll are possible, whereby the rolling zone for the transition would have to be extended accordingly. The transition is counted as part of the move, which is given D difficulty.</p>
--	--	--

**D8: Dezentrale Übungen in der Grossen Spirale / Decentralised moves in the big spiral**

<b>D8a:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
<p>Alle Übungen und Übungen mit Elementverbindung mit Seithockhang rückgeneigt</p>	<p><b>D8a.1):</b></p> <p>RU1: Seithockhang rückgeneigt</p> <p>RU2: Seitbrücke rückgeneigt</p>	<p><u>Technik:</u> Der Seithockhang rückgeneigt wurde bisher nur nach einer vorausgehenden Seitbrücke rückgeneigt geturnt. Andere Ausgangspositionen sind denkbar.</p> <p>Der Aktive rollt ohne Wechsel des Rollreifens aus der Position der Seitbrücke <b>rückgeneigt</b> 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.</p> <p>Weitere Varianten sind denkbar.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Anerkennung als D-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</p>

		<p>beim Absenken der Beine nach der ersten Radumdrehung (Seithockhang rückgeneigt), so wird die Übung nicht als D-Teil anerkannt.</p>
<p>All moves and element combinations with a side tuck hang behind</p>	<p><b>D8a.1):</b>                  ROT1: Side tuck hang behind                  ROT2: Side bridge behind</p>	<p>Technique: The side tuck hang behind has so far only been performed after a preceding side bridge behind. However, other points of departure are possible.</p> <p>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 the side bridge behind.</p> <p>Other variations are possible.</p> <p>Recognition: Recognition as a D as long as the move is <math>\frac{3}{4}</math> complete, i.e. if the wheel is briefly on two rims e.g. in the side bridge behind, this does not necessarily result in non-recognition of the move (see general regulations for recognition of difficulty). If a major deduction occurs when the gymnast lowers the legs after the first rotation (side tuck hang behind), the move will not be counted as a D.</p>

## ÜBUNGEN IN DER KLEINEN SPIRALE / MOVES IN THE SMALL SPIRAL

### D20: Zentrale Übungen in der kleinen Spirale / Centralised moves in the small spiral

D20a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
<p>Seitliegestütz auf dem oberen Reifen mit Seitaufspreizen einarmig</p>		<p><u>Standzone:</u> 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.</p> <p><u>Griffart/ Griffzone:</u> Die Hand darf zwischen Reifengriff und dem jeweiligen Sprossengriff (<b>die Hand in Rollrichtung greift am Reifen zwischen Reifengriff und Sprossengriff in Rollrichtung, die Hand gegen Rollrichtung greift am Reifen zwischen Reifengriff und Sprossengriff gegen Rollrichtung</b>) im Ristgriff greifen oder direkt an dem Reifengriff. Der freie Arm wird ausnahmsweise nicht in Hüfthalte, sondern in Hochhalte genommen.</p> <p><u>Anerkennung:</u> 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)</p>
<p>One-armed side front support in side stride position on the upper rim</p>		<p><u>Standing zone:</u> One foot is positioned on the rim half way between the boards, while the foot in stride position should be positioned directly above the point where the stride rung meets the wheel rim.</p> <p><u>Type of grip / holding zone:</u> The gymnast is permitted to hold the wheel in overarm grip between the rim handle and the respective rung handle, depending on which arm</p>

		<p>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.</p> <p>The free arm is held straight and elevated above the wheel.</p> <p><u>Recognition:</u> If the standing zone and/or holding zone is not according to the basic position described in the 2016 IRV Spiral Regulations, the move will be recognised as a B (see B20a).</p> <p>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).</p>
--	--	---

<b>D20b:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Tiefer Spagat (=Seitliegestütz mit Vorspreizen zum oberen Reifengriff) auf dem oberen Reifen (auch einarmig)	<p><b>D20b.1):</b> Tiefer Spagat auf dem oberen Reifen (mit Stand mitten zwischen den Brettern) und Vorspreizen zum oberen Reifengriff am oberen Reifen</p> <p><b>D20b.2):</b> Tiefer Spagat auf dem oberen Reifengriff und Vorspreizen zum oberen Reifen mitten zwischen den Brettern am oberen Reifen</p>	<p><u>Anerkennung:</u> Weitere Varianten werden anerkannt wenn der vorgesprenzte 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).</p> <p><u>Zählweise:</u> 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).</p>
Low splits (= side front support on the upper rim with one foot in front on the upper rim handle) (also one-armed)	<p><b>D20b.1):</b> Low splits on the upper rim (with standing position half way between the boards) and one leg in front stride position on the upper rim handle, holding the upper rim</p> <p><b>D20b.2):</b> 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</p>	<p><u>Recognition:</u> 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 is on one of the boards (see B20a).</p> <p><u>Counting difficulty:</u> A maximum of one variation of low splits on the upper rim holding with both hands and one variation of low splits on the upper rim holding with one hand will be recognised as a D during the course of a routine (see move repetition).</p>

<b>D20c:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Tiefer Seitspagat auf dem oberen Reifen (auch einarmig)		<p><u>Anerkennung:</u> 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!).</p> <p><u>Griffart/ Griffzone:</u> Ristgriff am oberen Reifen zwischen den Sprossengriffen</p> <p>Beim Tiefen Seitspagat auf dem oberen Reifen gibt es keine Variationen der Standzone wohl aber bei der Armhaltung bzw. Griffzone (z.B. einarmig, Ristgriff am oberen Reifengriff (auch einarmig)).</p> <p><u>Zählweise:</u> Es kann nur maximal eine Variante des Tiefen Seitspagats auf dem oberen Reifen mit beiden Händen und maximal eine Variante des Tiefen Seitspagats auf dem oberen Reifen einarmig als D-Teil innerhalb einer Übungsfolge gewertet werden (siehe Übungswiederholungen).</p>
Low side splits on the upper rim (also one-armed)		<p><u>Recognition:</u> 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!).</p> <p><u>Type of grip / holding zone:</u> Overarm grip on the upper rim between the rung handles</p> <p>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</p>



		<p>permitted (e.g. one-armed, overarm grip on the upper rim handle (also one-armed)).</p> <p><u>Counting difficulty:</u> A maximum of one variation of low side splits on the upper rim holding with both hands and one variation of low side splits on the upper rim holding with one hand will be recognised as a D during the course of a routine (see move repetition).</p>
--	--	---

<b>D20d:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
<p>Tiefer Spagat (=Seitliegestütz mit Vorspreizen zum unteren Reifengriff) <u>mit Griff am unteren Reifen</u> (auch einarmig)</p>		<p>Der Tiefe Spagat ohne Bindungen ist definiert mit Stand auf dem unteren Reifen mitten zwischen den Brettern und Vorspreizen zum unteren Reifengriff.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Andere Standvarianten werden dann als Tiefer Spagat anerkannt, wenn der vorgesprenzte Fuß mitten zwischen dem Bereich, der den Griffzonen der Hände am unteren Reifen entspricht, aufgesetzt wird.</p> <p>Keine Anerkennung bei falscher Standzone und/oder Griffart/ Griffzone (dann: B-Teil (siehe B20a))</p> <p><u>Zählweise:</u> 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 D-Teil innerhalb einer Übungsfolge gewertet werden (siehe Übungswiederholungen).</p>
<p>Low splits (= side front support with one foot in front on the lower rim handle) holding the lower rim (also one-armed)</p>		<p>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.</p> <p><u>Recognition:</u> Other standing zones will be recognised if the foot in front stride position is placed half way between the holding zone of the hands on the lower rim.</p> <p>No recognition in the case of an incorrect standing zone and/or type of grip / holding zone (in this case, the move will be counted as a B (see B20a))</p> <p><u>Counting difficulty:</u> A maximum of one variation of low splits holding the lower rim with both hands and one variation of low splits holding the lower rim with one hand will be recognised as a D during the course of a routine (see move repetition).</p>

<b>D20e:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Tiefer Seitspagat auf dem unteren Reifen einarmig		<p>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).</p> <p><u>Griffart/ Griffzone:</u> Ristgriff an einem Sprossengriff oder am oberen Reifengriff</p> <p>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).</p> <p><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).</p>
One-armed low side splits on the lower rim		<p>Low side splits on the upper rim is defined as side front support with standing position on (or next to) the respective stride rungs, i.e. the foot/toes must be directly next to the stride rung (a deviation of up to 10 cm is permitted for the purposes of recognition!).</p> <p><u>Type of grip / holding zone:</u> Overarm grip on one of the rung handles or on the upper rim handle.</p> <p>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).</p>

		<p><b>Counting difficulty:</b> 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 (see move repetition).</p>
--	--	---

<b>D20f:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
<p>Seitliegestütz mit Seitaufspreizen <u>mit Griff am unteren Reifen</u> einarmig ohne Bindungen</p>		<p><b>Standzone:</b> 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.</p> <p><b>Griffart/ Griffzone:</b> Die Hand darf am unteren Reifen zwischen Reifengriff und dem jeweiligen Sprossengriff (gegen die Rollrichtung) im Ristgriff greifen.</p> <p>Der freie Arm wird ausnahmsweise nicht in Hüfthalte, sondern in Hochhalte genommen.</p> <p><b>Anerkennung:</b> Standzone und/ oder Griffzone entsprechen nicht der Grundhaltung: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a).</p> <p>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).</p>
<p>One-armed side front support without bindings in side stride position <u>holding the lower rim</u></p>		<p><b>Standing zone:</b> One foot is positioned on the wheel rim half way between the boards, whereby the leg in stride position should ideally be on the stride rung or on the rim next to the stride rung with the foot in contact with the stride rung.</p>

		<p><u>Type of grip / holding zone:</u> The gymnast is permitted to hold the lower rim using overarm grip between the rim handle and the respective rung handle (against rolling direction).</p> <p>The free arm is held in an elevated position.</p> <p><u>Recognition:</u> If the standing zone and/or holding zone is not according to the basic position described in the 2016 IRV Spiral Regulations, the move will be recognised as a B (see B20a)</p> <p>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).</p>
--	--	--

### D21: Dezentrale Übungen in der Kleinen Spirale / Decentralised moves in the small spiral

<b>D21a:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Tiefer Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen am oberen Reifen einarmig	<b>D21a.1):</b> Tiefer Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen jeweils zwischen Brettspresse und Spreizspresse in und gegen Rollrichtung am oberen Reifen einarmig zwischen den Brettspressen	<p><u>Haltung:</u> 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.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Das Beugen der Beine während dieser Kleinen Spirale wird ggf. abgezogen, hat aber keine Auswirkung auf die Anerkennung der Übung.</p> <p>Die Übung kann innerhalb einer Übungsfolge nur einmal als D-Teil anerkannt werden.</p>
Low one-armed side straddle stand on the upper rim, holding the upper rim	<b>D21a.1):</b> 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	<p><u>Body positioning:</u> 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 position 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.</p> <p><u>Recognition:</u> Bending the legs during this small spiral can incur deductions, but will not affect the recognition of the move.</p> <p>The move can only be recognised as a D once during the course of a routine.</p>

<b>D21b:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Freier Grätschstand auf dem oberen Reifen	<b>D21b.1):</b> Freier Grätschstand auf dem oberen Reifen bei der Brettsprosse und der Spreizsprosse in Rollrichtung	<p><u>Haltung:</u> Der Aktive befindet sich im Freien Grätschstand auf dem oberen Reifen.</p> <p><u>Technik:</u> 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</p> <p><u>Anerkennung:</u> 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 D-Teil anerkannt werden.</p>
Free straddle stand on the upper rim	<b>D21b.1):</b> Free straddle stand on the upper rim next to the board rung and stride rung in rolling direction	<p><u>Body positioning:</u> The gymnast is in free straddle stand on the upper wheel rim.</p> <p><u>Technique:</u> 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.</p> <p><u>Recognition:</u> 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.</p> <p>The move can only be recognised as a D once during the course of a routine.</p>

## D22: Übungen mit besonderen Übergängen / Moves with special transitions

<b>D22a:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
(Überkippen aus dem Tiefen Seitgrätschwinkelstand) Seitliegestütz auf dem oberen Reifen (alle Varianten)	[Vorhergehende Übung: Tiefer Seitgrätschwinkelstand] <b>D22a.1):</b> (Überkippen) Seitliegestütz mit gegrätschten Beinen auf dem oberen Reifen (mit Griff) am oberen Reifen	<u>Standzone/ Griffzone:</u> 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.  <b>Nach dem Überkippen stehen dem Aktiven 2-3 Radumdrehungen zur Verfügung um den Neigungswinkel der nachfolgenden Kleinen Spirale zu erreichen.</b>  <u>Anerkennung:</u> Es werden alle Varianten des Seitliegestützes auf dem oberen Reifen anerkannt.  <u>Zählweise:</u> 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)	<b>D22a.1):</b> (tip over) Side front support with straddle legs on the upper rim, holding the upper rim	<u>Standing zone / holding zone:</u> 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.  <b>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.</b>



		<p><u>Recognition:</u> All variations of side front support on the upper rim will be recognised.</p> <p><u>Counting difficulty:</u> The transition upgrades the subsequent move in small spiral to a D.</p>
--	--	---

## ÜBUNGEN IN DER VERTIKALEN SPIRALE / MOVES IN VERTICAL SPIRAL

### D23: Vertikale Spirale mit Standvarianten / Vertical spiral with variations in standing position

D23a:	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Vertikale Spirale mit Standvariante	<p><b>D23a.1):</b> Vertikale Spirale beidbeinig</p> <p><b>D23a.2):</b> Vertikale Spirale einbeinig mit Beinvariante</p>	<p><u>Technik:</u> Bei der 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>D23a.1):</b> Folgende Standvarianten sind beispielsweise möglich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• geschlossene Beine</li> <li>• gegrätschte Beine</li> </ul> <p><u>Anerkennung:</u> Es wird innerhalb einer Übungsfolge nur eine Variante als D-Teil anerkannt</p> <p><b>D23a.2):</b> Folgende Stand- und Beinvarianten sind beispielsweise möglich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vor(beuge)spreizen</li> <li>• Rückspreizen</li> <li>• abwechselndes Rück- und Vorbeugespreizen</li> </ul> <p><u>Anerkennung:</u> Es wird innerhalb einer Übungsfolge nur eine Variante als D-Teil anerkannt.</p>

<p>Vertical spiral with variations in standing position</p>	<p><b>D23a.1):</b> Vertical spiral on two legs</p> <p><b>D23a.2):</b> Vertical spiral on one leg with various possible leg positions for the free leg</p>	<p><u>Technique:</u> 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.</p> <p><b>D23a.1):</b> The following variations in standing position are possible:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• legs together</li> <li>• legs in straddle</li> </ul> <p><u>Recognition:</u> Only one variation will be recognised as a D during the course of a routine</p> <p><b>D23a.2):</b> The following variations in leg positioning are possible examples:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Front stride position (with free leg bent and free foot against the knee of the standing leg)</li> <li>• Back (extended) stride position</li> <li>• Alternating front and back stride position</li> </ul> <p><u>Recognition:</u> Only one variation will be recognised as a D during the course of a routine.</p>
---	---	--

**D24: Vertikale Spirale ohne Aufstellen der FüÙe / Vertical spiral without feet on wheel**

<b>D24a:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Vertikale Spirale im Hockhang	<p><b>D24a.1):</b> Vertikale Spirale im Hockhang am oberen Reifen jeweils zwischen Brettsprosse und Spreizsprosse und Spreizsprosse und Griffsprosse</p>	<p><u>Technik:</u> Der Aktive hockt die Beine an und gelangt dadurch in eine Hangposition.</p> <p>Die Übung ist an jeder beliebigen Stelle des Rades möglich.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Anerkennung nur, wenn die Beine während der gesamten Bewegung gelöst sind (d.h. mind. 3 Radumdrehungen lang)</p> <p>Es wird innerhalb einer Übungsfolge nur eine Variante als D-Teil anerkannt.</p>
Vertical spiral in tuck hang	<p><b>D24a.1):</b> 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</p>	<p><u>Technique:</u> The gymnast lifts his/her legs into tuck position in order to achieve a hanging position.</p> <p>The move can be performed in any position on the wheel.</p> <p><u>Recognition:</u> This move will only be recognised if the legs are free during the entire movement (i.e. at least 3 wheel rotations)</p> <p>Only one variation will be recognised as a D during the course of a routine.</p>

<b>D24b:</b>	Beispiel Example	Anerkennung & Ausführung Recognition & Execution
Vertikale Spirale im gestreckten Hang (Bein in Rückhalte) (Konventionalausdruck: Superman)	<b>D24b.1):</b> Vertikale Spirale im gestreckten Hang (Beine in Rückhalte) am oberen Reifen jeweils zwischen Brettsprosse und Spreizsprosse und Spreizsprosse und Griffsprosse	<p><u>Technik:</u> Der Aktive streckt die Beine parallel und geschlossen nach hinten, sodass der Körper in der Hangposition nahezu waagrecht ist.</p> <p>Die Übung ist an jeder beliebigen Stelle des Rades möglich.</p> <p><u>Anerkennung:</u> 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.</p> <p>Es wird innerhalb einer Übungsfolge nur eine Variante als D-Teil anerkannt.</p>
Vertical spiral in hanging position with legs extended behind ("Superman")	<b>D24b.1):</b> 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	<p><u>Technique:</u> The gymnast stretches his/her legs out behind, parallel and together, so that the body in hanging position is almost horizontal.</p> <p>The move can be performed anywhere in the wheel.</p> <p><u>Recognition:</u> 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.</p> <p>Only one variation will be recognised as a D during the course of a routine.</p>

## KATALOG DER RISIKO-TEILE / RISK CATALOGUE

<b><u>RISIKO-TEILE IN DER SPIRALE</u></b>	<b><u>RISK ELEMENTS IN SPIRAL</u></b>
<b>R1:</b> [NB: siehe C2a, D2a, D2b und D3a] Übungen mit Bücke	<b>R1:</b> [NB: see C2a, D2a, D2b and D3a] Moves with a pike
<b>R2:</b> [NB: siehe D6a] Übungen mit gesprungenem Handstand	<b>R2:</b> [NB: see D6a] Moves with a jumped handstand
<b>R3:</b> [NB: siehe D7d] Seithandstand in die Seitbrücke rückgeneigt	<b>R3:</b> [NB: see D7d] Side handstand into side bridge behind
<b>R4:</b> [NB: siehe D22a] (Überkippen aus dem tiefen Seitgrätschwinkelstand) Seitliegestütz auf dem oberen Reifen (alle Varianten)	<b>R4:</b> [NB: see D22a] (Tip over from low straddle stand) Side front support on the upper rim (all variations)
<b>R5:</b> [NB: siehe D7h] Alle Übungen mit Seiteinrollen als Übergang	<b>R5:</b> [NB: see D7h] All moves with a side roll as transition
<b>R6:</b> [NB: siehe D7i] Alle Übungen mit Einrollen rückwärts an den Reifen	<b>R6:</b> [NB: see D7i] All moves with a roll backwards holding the rims
<b>R7:</b> [NB: siehe D7j] Alle Übungen mit Einrollen rücklings vorwärts an den Reifen	<b>R7:</b> [NB: see D7j] All moves with a reverse roll forwards holding the rims
<b>R8:</b> [NB: siehe D8a] Alle Übungen / Übungen mit Elementverbindungen mit Seithockhang rückgeneigt	<b>R8:</b> [NB: see D8a] All moves (including moves with element combinations) with a side tuck hang behind

<p><b>R9:</b> Freier Doppel-/Dreifachwechsel direkt aus einer Übung mit Freiflug (Seitfreiflug oder Freiflug vw./rw.) oder aus einer Übung mit Elementverbindung bei der die RU aus der heraus der Wechsel direkt geturnt wird, als Freiflug (Seitfreiflug oder Freiflug vw./rw.) geturnt werden muss in eine Übung mit mindestens B-Wertigkeit [NB: direkt bedeutet ohne Zwischengriff]</p> <p>oder</p> <p>Freier Doppel-/Dreifachwechsel direkt nach dem Überkippen von rückgeneigt nach vorgeneigt (d.h. kein Element / kein Zwischengriff dazwischen) in eine Übung mit mindestens B-Wertigkeit</p> <p><b>R10:</b> Seitbrücke rückgeneigt oder Übung mit Elementverbindung mit Seitbrücke rückgeneigt mit vorausgehendem <u>freiem</u> Wechsel (kein freier Kippwechsel) und ½ Drehung ohne Wechsel des Rollreifens</p>	<p><b>R9:</b> Free double/triple change directly after a move with free-fly (side free-fly or free-fly forwards/backwards) or after a move with an element combination where the wheel rotation directly before the change is a free-fly (side free-fly or free-fly forwards/backwards) and where the move after the change has at least B difficulty.</p> <p>[NB: “directly” means without holding]</p> <p>or</p> <p>free double/triple change directly after tipping from spiral behind to spiral in front (i.e. no element or holding in between) followed by a move with at least B difficulty</p> <p><b>R10:</b> Side bridge behind or move with element combination including side bridge behind with preceding <u>free</u> change (not a free tip change) and ½ turn without a change or rolling rim</p>
---	---