

Übungs- bzw. Elementwiederholungen und ihre Anerkennung

Repetition and Recognition of Moves and Elements

Eine Wiederholung liegt vor, wenn eine Übung oder ein Element in einer Kürfolge zwei- oder mehrmals geturnt wird.

Wertteile können nur einmal zur Berechnung des Schwierigkeitswerts bzw. zum Erreichen des geforderten Übungsumfangs herangezogen werden. Wiederholt ein Wettkämpfer Wertteile in der Kürfolge, so werden diese vom Schwierigkeitskampfrichter und vom Ausführungskampfrichter bei der Wiederholung als fehlende bzw. nicht vorhandene Übungen bzw. Teile betrachtet. D.h.:

- Sie werden nicht zur Berechnung des Schwierigkeitswerts herangezogen.
- Wird der geforderte Mindestumfang der jeweiligen Übungsfolge verfehlt oder der Maximalumfang überschritten, so werden entsprechende Abzüge vorgenommen.
- Der Ausführungskampfrichter nimmt ggf. Abzüge für Ausführungs- bzw. Haltungsfehler vor.

1. Geradeturnen

Eine Übungswiederholung liegt in den nachfolgenden Fällen nur dann vor, wenn sich durch die Variante die Wertigkeit des Teils nicht ändert.

1.1. Als Übungs- oder Elementwiederholung zählt:

1.1.1. Zentrale Übungen

- Elementverbindungen unterscheiden sich nur durch Übergangsvarianten ohne dass sich durch die Art des

A repetition takes place when a move or element in a routine is performed two or more times.

Moves and elements with specific difficulty may only be counted once towards the final difficulty score. They may also only be counted once towards the required number of moves in a routine. If a gymnast repeats difficulty in his/her routine, it will not be counted as difficulty by the difficulty judges or as a move by the execution judges. This means that:

- Repeated difficulty will not be included in the final difficulty score.
- If the required minimum number of moves is not achieved or the maximum number of moves is exceeded, deductions will be made accordingly.
- The execution judges will still make deductions for incorrect execution.

1. Straight-line

The cases described below will be counted as **repetition** whenever a variation of the move or element does not result in a change of difficulty value.

1.1. Repetition of moves or elements:

1.1.1. Centralised moves

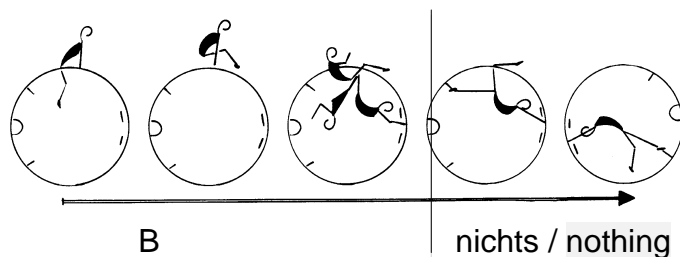
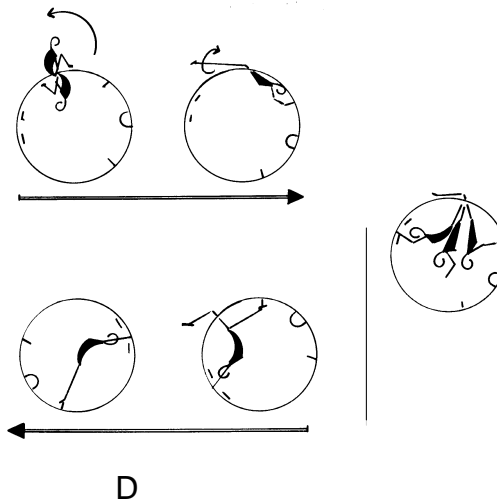
- Element combinations where the only difference is the type of transition, and the type of transition does not change

<p>Überganges die Wertigkeit der Elementverbindung ändert.</p> <p><u>Beispiele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Elementverbindungen in Bindungen: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Es werden die gleichen Elemente verbunden, wobei einmal der Übergang mit Umgreifen, beim zweiten Mal mit Unterdrehen geturnt wird.</i> - Handstand: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Einmal gehockt gesprungen, beim zweiten Mal gegrätscht gesprungen.</i> - Vom freien Kniependelhang vorwärts in die Brücke vorwärts <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Einmal gestiegene Variante, beim zweiten Mal beidbeinige Variante.</i> <p>• Übungen unterscheiden sich nur dadurch, dass die gleiche Übung an unterschiedlichen Stand- und Griffstellen im Rad geturnt wird</p> <p><u>Beispiele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Riesen(reifen)brücken ohne Bindungen: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Riesenreifenbrücke rückwärts einmal auf dem hinteren Brett, beim zweiten Mal mit Stand auf der Spreizsprosse (analog auch bei anderen Stand- und Griffstellen des Rades)</i> - Handstand: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Handstandvarianten mit unterschiedlichen Stand- und Griffstellen des Rades.</i> - Vom Hüfthang mit Abstoß vom Boden rückwärts in den Hohen Liegestütz rückwärts <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Einmal mit Stand auf dem Sprossengriff, das zweite Mal mit Stand auf der Spreizsprosse</i> 	<p>the difficulty of the combination.</p> <p><u>Examples:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Element combinations in bindings: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>The same combination of elements is performed twice, the first time with a grip change transition, the second time by turning the body under an arm.</i> - Handstand jump: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>The first time in tuck position, the second time in straddle.</i> - From free knee swing into bridge forwards: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>The first time one leg at a time, the second time with both legs together.</i> <p>• Moves where the only difference is that they are performed with different standing and holding positions in the wheel.</p> <p><u>Examples:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Giant (rim) bridges without bindings: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Giant rim bridge backwards, the first time standing on the back board, the second time standing on the stride rung (other standing and holding positions on the wheel are also possible)</i> - Handstand jump: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Handstand jumps with different standing and holding positions in the wheel</i> - From hip hang backwards with take off from the floor into high front support backwards: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>The first time into standing on the inner handle, the second time into standing on the stride rung.</i>
--	--

<ul style="list-style-type: none"> • Übungen unterscheiden sich nur dadurch, dass die gleiche Übung einmal mit Griff an einer Querverbindung und einmal am Reifen geturnt wird <p><u>Beispiel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Riesen(reifen)brücken ohne Bindungen: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Riesenbrücke auf dem hinteren Brett und Riesenreifenbrücke auf dem hinteren Brett (analog auch bei anderen Standstellen des Rades, wenn der Unterschied nur darin besteht, dass der Aktive einmal an einer der Querverbindungen des Rades und beim nächsten Mal am Reifen bei der entsprechenden Querverbindung greift)</i> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen unterscheiden sich nur durch die Griffart (Kammgriff/Ristgriff) <p><u>Beispiel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Liegestütz vorwärts einmal mit Ristgriff einmal mit Kammgriff</i> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen unterscheiden sich nur dadurch, dass sie einmal am Bahnende und einmal in der Bahnmitte geturnt werden. <p><u>Beispiel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vom freien Kniependelhang vorwärts in die Brücke vorwärts <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Einmal am Richtungswechsel, das zweite Mal in der Bahnmitte</i> <ul style="list-style-type: none"> • Brücken ohne Bindungen und Handstand einmal mit beidbeiniger, einmal mit einbeiniger Ausführung. <p><u>Beispiele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Riesenbrücken ohne Bindungen: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Riesen(reifen)brücke rückwärts und Riesen(reifen)brücke mit Vorbeuge-spreizen rückwärts</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Moves where the only difference is whether the gymnast is holding a rung/board or the wheel rims. <p><u>Example:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Giant (rim) bridges without bindings: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Giant bridge on the back board (holding the inner handle) and giant rim bridge on the back board. (This also applies for other standing positions in the wheel, when the only difference is that the gymnast holds a rung/board the first time and the wheel rims next to the same rung/board the second time.)</i> <ul style="list-style-type: none"> • Moves where the only difference is the type of grip (overarm/underarm). <p><u>Example:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Front support forwards, the first time with overarm grip, the second time with underarm grip</i> <ul style="list-style-type: none"> • Moves where the only difference is whether they are performed at the end of a length or in the middle of a length. <p><u>Example:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - From free knee swing forwards into bridge forwards <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>The first time as a change of direction, the second time in the middle of a length</i> <ul style="list-style-type: none"> • Bridges without bindings and handstand jumps, first with both legs together, then with one leg. <p><u>Examples:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Giant bridges without bindings: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Giant (rim) bridge backwards and giant (rim) bridge backwards with one leg raised and bent in front (free foot next to opposite knee)</i>
--	---

<p>- Handstand:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Handstandvarianten einmal mit beidbeinigem Absprung und beidbeiniger Landung und beim zweiten Mal mit einbeinigem Absprung und einbeiniger Landung</i> <p>• Elementverbindung ohne Bindungen mit dezentralem Element:</p> <p>• Eine Übungswiederholung liegt dann vor wenn der zentrale Teil der Elementverbindung durch die Variation des dezentralen Elements zu keiner Werterhöhung führt:</p> <p><u>Beispiele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vom Hufthang mit Abstoß vom Boden rückwärts in den Hohen Liegestütz rückwärts ○ <i>Der Hohe Liegestütz kann nur einmal als C-Teil und einmal als D-Teil gewertet werden, unabhängig davon welche Variante in der oberen Phase geturnt wird.</i> - Vom freien Kniependelhang vorwärts in die Brücke vorwärts ○ <i>Die Brücke kann nur einmal als C-Teil und einmal als D-Teil gewertet werden, unabhängig davon welche Variante in der oberen Phase geturnt wird.</i> <p><u>Beispiel:</u> Werden zwei verschiedene D-Varianten in einer Kür gezeigt wird folgendermaßen gezählt:</p>	<p>- Handstand jump:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Handstand jump variations, first with a two-foot take-off and landing, then with a one-foot take-off and landing</i> <p>• An element combination without bindings including a decentralised element:</p> <p>A repetition occurs if the difficulty of the centralised part of the element combination does not change as a result of a variation in the decentralised element:</p> <p><u>Examples:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - From hip hang backwards with take-off from the floor, into high front support backwards ○ <i>The high front support may only be performed once as a C and once as a D, regardless of the variation performed in the upper phase.</i> - From free knee swing forwards into bridge forwards ○ <i>The bridge may only be performed once as a C and once as a D, regardless of the variation performed in the upper phase.</i> <p><u>Example:</u> If two different D variations are performed during the routine, the difficulty will be counted as follows:</p>
--	---

A (erhöht den Kniependelhang in die Brücke)
(increases the value of the knee swing into bridge) +



Der zweite Kniependelhang in die Brücke vorwärts wird nicht mehr als Teil gezählt, da hier eine Übungswiederholung vorliegt.

1.1.2. Dezentrale Übungen

- Da eine Phase alleine bereits über den Schwierigkeitswert einer dezentralen Übung entscheiden kann, zählt die Wiederholung einer oberen oder einer unteren Phase bereits als Elementwiederholung. Dabei ist entscheidend, dass die Kernphase der gezeigten oberen bzw. unteren Phase identisch ist. Bei einer bloßen Variation der Ausgangs- und Endposition kann man nicht von einer neuen Variante sprechen. Gleiches gilt für die Variation

The second knee swing into bridge will no longer be counted as a move, as it is repetition.

1.1.2. Decentralised Moves

- As one phase alone can be decisive for determining the difficulty of a decentralised move, a second occurrence of a specific upper or lower phase is counted as element repetition. The deciding factor with regard to repetition is whether the core phase of the upper or lower phase is identical. It cannot be counted as a new variation if the only difference between two occurrences is the starting and finishing position, or different leg positioning (e.g.

<p>der Beinhaltung (gehockt, gebückt, gewinkelt), sofern die jeweilige Variation keinen Einfluss auf die Wertigkeit hat.</p> <p><u>Beispiele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hohe Rolle: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Hohe Rolle vorwärts – einmal in der Mitte der Bahn mit Sitz als Endposition und beim zweiten Mal am Bahnende als Richtungswechsel mit Stand auf den Brettern als Endposition</i> ○ <i>Hohe Rolle rückwärts gegen die Rollrichtung – einmal in den Grätschsitz und beim zweiten Mal in den Ellhang</i> - Hüftumschwung: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Hüftumschwung doppelt rückwärts – einmal in der Mitte der Bahn mit Hüfthang als Endposition und beim zweiten Mal am Bahnende als Richtungswechsel mit Stand auf den Brettern als Endposition</i> <p>NEU!!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eine Übungswiederholung liegt ebenfalls vor, wenn ein dezentrales Element einmal in und einmal gegen die Rollrichtung geturnt wird, ohne dass sich dadurch die Wertigkeit des Elements ändert. <p><u>Beispiel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hüftumschwung: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Hüftumschwung, Hüftabschwung mit ½ Drehung – einmal in Rollrichtung und das zweite Mal gegen Rollrichtung</i> - Knieumschwung: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Knieumschwung beidbeinig – einmal in Rollrichtung, das zweite Mal gegen Rollrichtung</i> 	<p>tucked, piked, angled), with no change in difficulty.</p> <p><u>Examples:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - High roll: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>High roll forwards – once in the middle of a length to finish in sitting position, and the second time at the end of the length as a change of direction finishing in standing on the boards</i> ○ <i>High roll backwards against rolling direction – once into straddle sitting, and the second time into hanging position from lower arms</i> - Hip circle: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Double back hip circle – once in the middle of the length to finish in a hip hang, and the second time at the end of a length as a change of direction into standing on the boards</i> <p>NEW!!</p> <ul style="list-style-type: none"> • If there is <u>no change in difficulty</u>, it will also be as repetition if a decentralised element is performed once in the rolling direction and once against the rolling direction of the wheel. <p><u>Examples:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hip circle: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Hip circle, downward hip circle with ½ turn – once in the rolling direction, and the second time against the rolling direction of the wheel</i> - Knee circle: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Two-leg knee circle – once in the rolling direction, and the second time against the rolling direction of the wheel</i>
--	---

<p>1.2. Keine Übungs- oder Elementwiederholung liegt in folgenden Fällen vor:</p> <p>1.2.1. Zentrale Übungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorwärts- und Rückwärtsturnen der gleichen Übung. • Turnen einer Übung mit und ohne Bindungen. • Turnen der gleichen Übung mit Vor-, Seit-, Rück- oder Kreuzaufspreizen eines Beines. • Turnen der gleichen Übung einarmig. • Alle Varianten von Übungen, bei denen sich durch die Variation eine Änderung des Schwierigkeitswertes ergibt. Dabei kann jedoch jede Variante nur einmal mit dem jeweiligen unterschiedlichen Schwierigkeitswert anerkannt werden. <p><u>Beispiele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Elementverbindungen: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Elementverbindungen in einer Bindung mit Doppeldrehung: Gleiche Elementverbindung einmal als A-Teil-Variante und einmal als B-Teil-Variante (= mit einer freien Drehung, siehe B-Teil Katalog)</i> ○ <i>Handstand einmal mit gestiegenem Übergang, beim zweiten Mal gesprungen</i> - Riesenbrücken ohne Bindungen: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Riesen(reifen)brücke vorwärts (B-Teil) und Riesenbrücke vorwärts mit Griff am Sprossengriff (C-Teil)</i> ○ <i>Riesenbrücke vorwärts mit Griff am Sprossengriff (C-Teil) und als D-Teil mit vorausgehendem besonderem Übergang (Schwierigkeitskatalog D-Teile)</i> 	<p>1.2. The following cases do <u>not</u> count as repetition of moves or elements:</p> <p>1.2.1. Centralised moves:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Performing the same move forwards and backwards. • Performing a move with and without bindings. • Performing the same move with a leg in front, to the side, behind or across the other leg. • Performing the same move with one arm. • All variations of moves, where the variation changes the difficulty of the move. However, each variation may only be counted once with the associated different difficulty. <p><u>Examples:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Element combinations: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Element combinations in one binding with a double turn: The same element combination once as an A variation and once as a B variation (= with a free turn, see B difficulty catalogue)</i> ○ <i>Handstand in wheel - once with a stepped transition, the second time with a jump</i> - Giant bridges without bindings: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Giant (rim) bridge forwards (B) and giant bridge forwards with grip on inner handle (C)</i> ○ <i>Giant bridge forwards with grip on inner handle (C) and as D with preceding special transition (See D difficulty catalogue)</i>
--	---

1.2.2. Dezentrale Übungen:

- Wiederholen von Elementen in der Oberen Phase einmal in und beim zweiten Mal gegen die Rollrichtung, aber nur dann, wenn sich dadurch die Wertigkeit des Elements ändert. Hier ist außerdem zu unterscheiden zwischen Elementen, die wirklich gegen die Rollrichtung geturnt werden und Elementen, die am/als Richtungswechsel geturnt werden und ohnehin mit den Elementen in Rollrichtung gleichzusetzen sind.

Beispiel:

- Hohe Rollen:
 - *Hohe Rolle vorwärts – einmal in Rollrichtung (B-Teil) und einmal gegen Rollrichtung (C-Teil)*

- Wiederholen von Elementen in unterschiedlichen Elementverbindungen in der Oberen Phase. Dabei können auch Elemente doppelt oder dreifach in einer Oberen Phase geturnt werden oder mit anderen, aber jeweils unterschiedlichen Elementen kombiniert werden. Die einzelnen Elemente der Verbindungen müssen dabei den unterschiedlichen Strukturgruppen zugeordnet werden können, d.h. es darf sich nicht lediglich um unterschiedliche Ausgangs- bzw. Endpositionen handeln.

Beispiele:

- *Oben: Hohes Überhocken vorwärts, freier Kniependelhang rückwärts in den Hohen Sitz rückwärts (= D-Teil)*
- *Oben: Knieumschwung rückwärts, freier Kniependelhang rückwärts in den Hohen Sitz rückwärts (= D-Teil)*

1.2.2. Decentralised moves:

- The repetition of elements in the upper phase, once in rolling direction and the second time against rolling direction, as long as the difficulty of the element changes. It is also necessary to differentiate between elements that are really performed against the rolling direction of the wheel and elements that are performed as a change of direction and should therefore be considered equivalent to elements performed in the rolling direction.

Example:

- High rolls:
 - *High roll forwards – once in rolling direction (B), and the second time against rolling direction (C)*

- Repetition of elements in different element combinations in the upper phase. In this case, elements may also be performed two or three times within the same upper phase, or combined with other (in each case different) elements. It is important to remember that the individual elements within the combinations must be able to be allocated to the different structure groups.

Examples:

- *Above: High tuck over forwards, free knee swing backwards into high sitting backwards (= D)*
- *Above: Knee circle backwards, free knee swing backwards into high sitting backwards (= D)*

NEU!

- Keine Übungswiederholung liegt vor beim Knieumschwung, wenn einmal eine beidbeinige Variante und einmal eine einbeinige Variante gezeigt werden.

Beispiele:

- *Oben: Knieumschwung rückwärts (= C-Teil)*
- *Oben: Knieumschwung einbeinig rückwärts (= C-Teil)*

1.2.3. Sonderfall bei Schwierigkeitsteilen, die den Wert der nachfolgenden Übung beeinflussen:

- Der Schwierigkeitskatalog im Geradeturnen sieht Fälle vor, bei denen ein vorausgehendes Element den Wert der nachfolgenden Übung bzw. des Abganges erhöht, wobei dieses vorausgehende Element eine eigene Wertigkeit hat. Wird dieses vorausgehende Element wiederholt, so wird es bei der Wiederholung als nicht vorhandenes (oder ggf. fehlendes) Teil gewertet, erhöht aber trotzdem den Wert der nachfolgenden Übung bzw. des Abganges.

Beispiele:

- *Innerhalb einer Kürfolge turnt ein Aktiver Hohe Rolle rückwärts gegen die Rollrichtung (C-Teil). Er wiederholt dieses Schwierigkeitsteil am Ende der Kürfolge und turnt aus dieser oberen Phase heraus einen Überschlag vorwärts als Abgang. Das wiederholte Schwierigkeitsteil (Hohe Rolle rückwärts gegen die Rollrichtung (C-Teil)) wird beim zweiten Turnen als nicht vorhandenes Teil gewertet, erhöht aber*

NEW!

- It is not a repetition if a knee circle is performed once with both legs and once with one leg.

Examples:

- *Above: knee circle backwards (= C)*
- *Above: one-legged knee circle backwards (= C)*

1.2.3. Special case for difficulty elements that influence the difficulty of the subsequent move:

- The difficulty catalogue in straight-line presents cases where the preceding element has a difficulty value of its own and increases the difficulty value of the subsequent move or dismount. If this preceding element is repeated, it will be treated as a non-element (or missing element), but it will still increase the value of the subsequent move or dismount.

Examples:

- *Within his/her routine a gymnast performs a high roll backwards against the rolling direction (C). This element is then repeated at the end of the routine in an upper phase immediately before an overswing forwards as dismount. The repeated difficulty element (high roll backwards against the rolling direction (C)) is judged as a non-element the second time it is performed, but it will still increase the value of the dismount, which in this case will*

<p><i>trotzdem den Wert des Abganges, der in diesem Fall als B-Teil gerechnet werden muss (siehe B-Teil Katalog).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Innerhalb einer Kürfolge turnt ein Aktiver Winkelsitz mit 1/1 Drehung und Abstoß vom Boden mit beliebigem nachfolgendem Element (C-Teil). Er wiederholt dieses Schwierigkeitsteil während der Kürfolge und turnt aus der oberen Phase heraus einen Kniependelhang rückwärts in den Sitz ohne Aufstellen der Füße rückwärts. Das wiederholte Schwierigkeitsteil (Winkelsitz mit 1/1 Drehung und Abstoß vom Boden (C-Teil)) wird beim zweiten Turnen als nicht vorhandenes Teil gewertet, erhöht aber trotzdem den Wert des Kniependelhang rückwärts in den Sitz ohne Aufstellen der Füße rückwärts, der in diesem Fall als D-Teil gerechnet werden muss (siehe D-Teil Katalog).</i> 	<p><i>be counted as a B (See Difficulty Catalogue for A and B Difficulty).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Within his/her routine a gymnast performs angled sitting with take-off from the floor, 1/1 turn and subsequent optional element (C). This is repeated a second time during the routine, whereby the gymnast performs a knee swing into free high sitting from the subsequent upper phase. The repeated difficulty element (angled sitting with take-off from the floor and 1/1 turn (C)) will be judged as a non-element on the second occasion, but it will still increase the value of the knee swing into free high sitting, which in this case will be counted as a D (see Difficulty Catalogue for D elements).</i>
<p><u>2. Spirale</u></p> <p>Grundsätzlich gelten im Spiraleturnen die gleichen Vorschriften wie im Geradeturnen.</p> <p>Insbesondere gelten als Übungswiederholungen beim Spiraleturnen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turnen der gleichen Übung in unterschiedliche Rollrichtungen (NEU!) <p>Ausnahme: Durch das Turnen in der anderen Rollrichtung ergibt sich eine Änderung des Schwierigkeitswertes.</p> <p><u>Beispiel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ (Plattgehen im tiefen Seitgrätschwinkelstand) Seitgrätschwinkelstand (Wechsel 	<p><u>2. Spiral</u></p> <p>In general, the same rules apply in spiral as in straight-line.</p> <p>In particular, the following cases are judged to be REPETITION in spiral:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Performing the same move in different rolling directions (NEW!) <p>Exception: If performing the move in the other rolling direction changes the difficulty value.</p> <p><u>Example:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ (from small spiral to flat on the floor in low side pike straddle stand)

<p style="text-align: center;"><i>des Drehsinns im Vergleich zur vorhergehenden Übung) (B-Teil)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Turnen von Übungen ohne Bindungen mit Spreizvarianten ohne Aufstellen der Füße <u>Beispiel:</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Seitbrücke rückgeneigt mit Spreizvarianten (z.B. Seitbrücke rückgeneigt einmal beidbeinig geturnt und einmal mit Vorbeugespreizen)</i> ○ <i>Seitstellung ohne Bindungen mit Spreizvarianten (z.B. Seitstellung einmal beidbeinig geturnt und einmal mit Vorbeugespreizen)</i> • In der kleinen Spirale: Turnen der gleichen Übung mit unterschiedlichen Stand- und / oder Griffzonen <u>Beispiel:</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Varianten des Tiefen Seitgrätschwinkelstands an unterschiedlichen Stand- und Griffzonen im Rad</i> • In der kleinen Spirale: Turnen der gleichen Übung einmal mit Griff in und einmal mit Griff gegen Rollrichtung <u>Beispiel:</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Varianten des Tiefen Seitgrätschwinkelstands einmal mit Griff in Rollrichtung und das zweite Mal mit Griff gegen Rollrichtung</i> 	<p style="text-align: center;"><i>Low pike straddle stand (change of rolling direction in relation to the previous move) (B)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Performing variations of moves without bindings with one leg free <u>Example:</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Side bridge behind with different leg positioning (e.g. once standing on both legs, and the second time standing on one leg with the other leg raised in front and the free foot next to the opposite knee)</i> ○ <i>Side rotation without bindings with different leg positioning (e.g. once standing on both legs, and the second time standing on one leg with the other leg raised in front and the free foot next to the opposite knee)</i> • In small spiral: Performing the same move with different standing and/or holding zones <u>Example:</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Variations of low side pike straddle stand with different standing and holding zones in the wheel</i> • In small spiral: Performing the same one-armed move, the first time holding in the rolling direction of the wheel and the second time holding against the rolling direction of the wheel <u>Example:</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Variations of the one-armed low side pike straddle stand, once holding in the rolling direction and once holding against the rolling direction</i>
--	---

<p><u>Keine Übungs- oder Elementwiederholung liegt in folgenden Fällen vor:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorwärts- und Rückwärtsturnen der gleichen Übung. • Turnen einer Übung mit und ohne Bindungen. • Turnen der gleichen Übung mit Vor-, Seit-, Rück- oder Kreuzaufspreizen eines Beines. • Turnen der gleichen Übung einarmig (Ausnahme: siehe oben; Kleine Spirale: Tiefer Seitgrätschwinkelstand) • Gleicher Übergang bei verschiedenen nachfolgenden Übungen <p><u>Beispiel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Freier Wechsel mit unterschiedlichen nachfolgenden Übungen</i> <ul style="list-style-type: none"> • In der Kleinen Spirale: Unterschiedliche Stand- und Griffzonen beim Seitliegestütz <p><u>Beispiel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Seitliegestütz</i> ○ <i>Seitliegestütz mit Seitaufspreizen</i> ○ <i>Seitliegestütz einarmig</i> ○ <i>Seitliegestütz ohne Bindungen</i> 	<p><u>The following cases are NOT counted as repetition in spiral:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Forwards and backwards variations of the same move. • Performing a move with and without bindings. • Performing the same move with one leg on the wheel in front, to the side, behind or across the other leg. • Performing the same move with one arm (Exception: see above; small spiral: e.g. low side pike straddle stand) • The same transition with different subsequent moves <p><u>Example:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Free change with different subsequent moves</i> <ul style="list-style-type: none"> • In the small spiral: Different standing and holding zones in side front support <p><u>Example:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Side front support</i> ○ <i>Side front support with one leg on a stride rung</i> ○ <i>One-armed side front support</i> ○ <i>Side front support without bindings</i>
---	---