

Spagat in der Spirale und ihre Anerkennung als Schwierigkeitsteile

Difficulty recognition of splits in spiral

Um für Klarheit bei der Anerkennung von Spagaten in der Spirale zu sorgen möchten wir euch auf die neuesten „Tipps für die Trainingspraxis“ hinweisen.

1. Spagat in der Großen Spirale

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!) mit Speichgriff an den Reifengriffen.

Varianten der Standzone - auch wenn der Winkel der Beine 180 Grad oder annähernd 180 Grad beträgt – werden **nicht als Spagat** anerkannt. In diesem Fall wird die Übung als Brücke ohne Bindungen mit der entsprechenden Wertigkeit anerkannt.

Variationen der Armhaltung (z.B. einarmig) sind möglich und auch solche die bisher nicht gezeigt wurden sind denkbar (z.B. mit Speichgriff am vorderen Reifengriff oder mit Ristgriff am vorderen Sprossengriff).

2. Seitspagat in der Großen Spirale

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!) mit Kammgriff an den Sprossengriffen.

Varianten der Standzone - auch wenn der Winkel der Beine 180 Grad oder annähernd 180 Grad beträgt – werden **nicht als Seitspagat** anerkannt. In diesem

The following training tips are intended to ensure a standard interpretation of the rules regarding recognition of splits in the spiral discipline.

1. Splits bridges in the big spiral

A splits position is defined as standing on the stride rung or wheel rim with contact to the stride rung, i.e. foot/toes immediately next to the stride rung (up to 10 cm deviation = recognition) with radial grip on the rim handles.

Alternative standing zones – even if the angle of the legs is 180 degrees or approaching 180 degrees – will **not be recognised as a splits bridge**. In this case the element will be counted as a bridge without bindings and will be given the relevant difficulty.

Variations in arm positioning (e.g. one-armed) are possible, including positions that have not yet been performed (e.g. with radial grip on the front rim handle or with overarm grip on the front rung handle).

2. Side splits in the big spiral

Side splits is defined as a side rotation with standing position on the stride rungs or on the rims with contact to the stride rungs, i.e. foot/toes immediately next to the stride rungs (up to 10 cm deviation = recognition) with overarm grip on the rung handles.

Alternative standing zones – even if the angle of the legs is 180 degrees or approaching 180 degrees – will **not be recognised as side splits**. In this case

<p>Fall wird die Übung als Seitstellung ohne Bindungen mit Spreizvariante mit der entsprechenden Wertigkeit anerkannt.</p> <p>Variationen der <u>Armhaltung</u> (Griffzone) wurden bisher nicht gezeigt, sind aber denkbar (z.B. einarmig, mit Ristgriff am vorderen Reifen oder Reifengriff).</p> <p>3. Spagatkippwechsel</p> <p>Ausgangsposition für den Spagatkippwechsel ist der Spagat vorwärts bzw. rückwärts (Definition: siehe oben). Nur aus dieser Ausgangsposition heraus wird der Kippwechsel als Spagatkippwechsel anerkannt. Erfolgt ein Kippwechsel aus einer anderen Brücke mit Spreizvariante vorwärts oder rückwärts so wird die voraus-gehende 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.</p> <p>4. Seitliegestütz ohne Bindungen mit Vorspreizen zum unteren Reifengriff (~ „Tiefer Spagat auf dem unteren Reifen“)</p> <p>Der Tiefe Spagat ohne Bindungen ist definiert mit Stand auf dem Reifen mitten zwischen den Brettern und Vorspreizen zum unteren Reifengriff mit Ristgriff an den Sprossengriffen. Weitere Variationen sowohl in der Armhaltung als auch der Beinposition sind möglich:</p> <p><u>Beispiele für die Varianten in der Armhaltung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Seitliegestütz ohne Bindungen mit Vorspreizen zum unteren Reifengriff einarmig - Seitliegestütz ohne Bindungen mit Vorspreizen zum unteren Reifengriff mit Griff am oberen Reifen 	<p>the element will be counted as a side rotation without bindings (with alternative leg positioning) and will be given the relevant difficulty.</p> <p>Variations in <u>arm positioning</u> (e.g. an alternative holding zone) have not been performed so far, but should be possible (e.g. one-armed, with overarm grip on the front rim or rim handle).</p> <p>3. Splits tip change</p> <p>The starting position for the splits tip change is the splits bridge forwards or backwards (see definition above). The splits tip change will only be recognised from this starting position. If the tip change is performed from a different bridge (forwards or backwards) with alternative leg positioning, the preceding bridge will be recognised as a B (or C if one-armed). The tip change itself will be counted as a normal tip change and can upgrade the subsequent move to maximum B difficulty.</p> <p>4. Side front support without bindings with one leg in front on the lower rim handle (“low splits on the lower rim”)</p> <p>Low splits without bindings is defined as standing with one leg on the rim between the boards and one leg in front on the lower rim handle with overarm grip on the rung handles. Other variations in arm and leg positioning are possible:</p> <p><u>Examples of variations in arm positioning:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - One-armed side front support without bindings with one leg in front on the lower rim handle - Side front support without bindings with one leg in front on the lower rim handle and grip on the upper rim
---	---

<p>- Seitliegestütz ohne Bindungen mit Vorspreizen zum unteren Reifengriff mit Griff am unteren Reifen</p> <p><u>Beispiel für die Varianten in der Beinposition:</u></p> <p>- Seitliegestütz ohne Bindungen auf dem unteren Reifengriff mit Vorspreizen zum unteren Reifen mitten zwischen den Brettern mit Griff am oberen Reifen (auch einarmig)</p> <p>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>5. Seitliegestütz auf dem oberen Reifen mitten zwischen den Brettern mit Vorspreizen zum oberen Reifengriff mit Griff an den Reifen (~ „Tiefer Spagat auf dem oberen Reifen“)</p> <p>Der Tiefe Spagat auf dem oberen Reifen ist definiert mit Stand auf dem Reifen mitten zwischen den Brettern und Vorspreizen zum oberen Reifengriff mit Ristgriff am Reifen. Weitere Variationen sowohl in der Armhaltung als auch der Beinposition sind möglich:</p> <p><u>Beispiel für die Varianten in der Armhaltung:</u> Seitliegestütz auf dem oberen Reifen mit Vorspreizen zum oberen Reifengriff einarmig</p> <p><u>Beispiel für die Varianten in der Beinposition:</u></p> <p>Seitliegestütz auf dem oberen Reifengriff mit Vorspreizen zum oberen Reifen mitten zwischen den Brettern mit Griff am oberen Reifen (auch einarmig)</p> <p>Andere Standvarianten werden dann als Tiefer Spagat auf dem oberen Reifen</p>	<p>- Side front support without bindings with one leg in front on the lower rim handle and grip on the lower rim</p> <p><u>Example of a variation in leg positioning:</u></p> <p>- Side front support without bindings with one leg on the lower rim handle and one leg in front on the lower rim (half way between the boards) with grip on the upper rim (also possible one-armed)</p> <p>Other standing positions will be recognised as low splits if the leg in front is positioned on the lower rim half way between the gymnast's holding points.</p> <p>5. Side front support with one leg on the upper rim half way between the boards and one leg in front on the upper rim handle, with grip on the rim (“low splits on the upper rim”)</p> <p>Low splits on the upper rim is defined as standing with one foot on the rim between the boards and one foot in front on the upper rim handle, with grip on the rim. Other variations in arm positioning and leg positioning are possible:</p> <p><u>Example of a variation in arm positioning:</u></p> <p>One-armed side front support with one leg on the the upper rim and one leg in front on the upper rim handle</p> <p><u>Example of a variation in leg positioning:</u></p> <p>Side front support with one leg on the upper rim handle and one leg in front on the upper rim half way between the boards, with grip on the upper rim (one-armed also possible)</p> <p>Other standing variations will be recognised as low splits on the upper rim if</p>
---	---

anerkannt, wenn der vorgesprenzte Fuß auf dem oberen Reifen mitten zwischen den Händen aufgesetzt wird.

6. Seitliegestütz mit Stand auf den Spreizsprossen bzw. auf dem unteren Reifen bei den Spreizsprossen (~ „Tiefer Seitspagat auf dem unteren Reifen“)

Der Tiefe Seitspagat in der Kleinen Spirale ist definiert als Seitliegestütz auf den Spreizsprossen bzw. auf den Reifen mit Kontakt zur jeweiligen Spreizspresse, d.h. Fuß/Zehenspitze schließt unmittelbar an die Spreizspresse an (bis 10cm Abweichung = Anerkennung!) mit Ristgriff an den Sprossengriffen.

Beim Tiefen Seitspagat in der Kleinen Spirale auf dem unteren Reifen gibt es keine Variationen der Standzone wohl aber bei der Armhaltung bzw. Griffzone (z.B. einarmig, Ristgriff am oberen Reifen, Ristgriff am oberen Reifengriff (auch einarmig)).

7. Seitliegestütz mit Stand auf dem oberen Reifen bei den Spreizsprossen mit Ristgriff am oberen Reifen (~ „Tiefer Seitspagat auf dem oberen Reifen“)

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 Spreizspresse angebracht ist (bis 10cm Abweichung = Anerkennung!) mit Ristgriff am oberen Reifen.

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)).

the leg in front is half way between the holding points of the hands on the upper rim.

6. Side front support with standing position on the stride rungs or on the lower rim immediately next to the stride rungs (“low side splits on the lower rim”)

Low side splits in the small spiral is defined as side front support with standing position on the stride rungs or on the rims with contact to the relevant stride rung, i.e. foot/toe immediately next to the stride rung (up to 10 cm deviation = recognition), with overarm grip on the rung handles.

No variation in standing zone is permitted for low side splits in the small spiral, but there can be a variation in arm positioning or holding zone (e.g. one-armed, overarm grip on the upper rim, overarm grip on the upper rim handle [including one-armed]).

7. Side front support with standing position on the upper rim next to the stride rungs and grip on the upper rim (“low side splits on the upper rim”)

Low side splits on the upper rim is defined as side front support on the rims directly above the relevant stride rungs, i.e. part of the foot is placed directly above the point at which the stride rung is attached to the rim (up to 10 cm deviation = recognition), with overarm grip on the upper rim.

No variation in standing zone is permitted for low side splits on the upper rim, but there can be a variation in arm positioning or holding zone (e.g. one-armed, overarm grip on the upper rim handle [including one-armed]).

<p>8. Hinweise zu Mangelnder Vielseitigkeit:</p> <p>Jede der oben beschriebenen Übungen, egal ob in der Großen oder in der Kleinen Spirale, gehören zur Strukturgruppe „Spagate“ von denen pro Kürfolge maximal drei Varianten erlaubt sind.</p>	<p>8. Comment on “Lack of Variation”:</p> <p>Each of the elements/moves described above (whether performed in the big or small spiral) belong to the structure group “splits”, of which a maximum of three variations are permitted per routine.</p>
---	---