

## Anerkennung von Schwierigkeitsteilen in der Spirale

### Difficulty recognition in spiral

**Da es immer wieder zu unterschiedlichen Auslegungen bei der Anerkennung von Übungen in der Spirale gibt erscheinen folgende Hinweise notwendig.**

Die Grundübungen im Spiraleturnen werden laut Rhönradturnsprache analog zu den Grundübungen im Geradeturnen ausgeführt. Das bedeutet für den Seitliegestütz (=Kleine Spirale) und die Anerkennung von Bücken folgendes:

**1. Anerkennung von Seitliegestütz / Seitliegestütz ohne Bindungen / auf dem oberen bzw. unteren Reifen / mit oder ohne Seitaufspreizen**

Grundhaltung in Bindungen:

- Stand: auf den Brettern
- Griff: Speichgriff an den Sprossengriffen
- 
- Mit Seitaufspreizen (auch einarmig):
  - o Der Fuß des Spreizbeins wird beim Turnen auf dem unteren Reifen meist auf dem Reifen aufgestellt. Im Idealfall hat der Fuß jedoch noch Kontakt zur Spreizsprosse.

Grundhaltung ohne Bindungen auf dem unteren Reifen:

- Stand: Schlusstand mitten zwischen den Brettern
- Griff: Speichgriff an den Sprossengriffen
- Mit Seitaufspreizen (auch einarmig):
  - o Der Fuß des Spreizbeins wird beim Turnen auf dem unteren Reifen meist auf dem Reifen aufgestellt. Im Idealfall hat der Fuß jedoch noch Kontakt zur Spreizsprosse.

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

The basic moves in spiral should be performed with the same execution (body positioning) as the equivalent moves in straight-line. This has the following consequences for the recognition of side front support (in small spiral) and pike elements in free-fly (big spiral):

**1. Recognition of side front support or side front support without bindings, standing on the upper or lower wheel rim with or without one leg out to the side on or next to a stride rung**

Basic position in bindings:

- Standing position: on the boards
- Holding position: radial grip on the rung handles
- With one leg out to the side on or next to the stride rung (including one-armed):
  - o The foot of the leg out to the side is usually placed on the wheel rim. Ideally, the foot will also be in contact with the stride rung.

Basic position without bindings, standing on the lower rim:

- Standing position: standing with legs together halfway between the boards
- Holding position: radial grip on the rung handles
- With one leg out to the side on or next to the stride rung (including one-armed):
  - o The foot of the leg out to the side is usually placed on the wheel rim. Ideally, the foot will also be in contact with the stride rung.

Grundhaltung ohne Bindungen auf dem oberen Reifen

- Stand: Schlusstand mitten zwischen den Brettern
- Griffzone: 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 Griffspresse symmetrisch im Bezug zum Reifengriff.
- Mit Seitenaufspreizen (auch einarmig):
  - o Beim Turnen auf dem oberen Reifen steht der Fuß des Spreizbeins immer auf dem Reifen. Im Idealfall steht der Fuß direkt über dem Punkt an dem Sprosse und Reifen sich treffen.

Voraussetzung für die Anerkennung jeglicher Wertteile des Seitliegestütz mit Seitenaufspreizen (auch einarmig):

- Die Grundhaltung des Seitliegestütz (d.h. Stand und Griffzone siehe oben) muss – insbesondere auch beim Seitliegestütz auf dem oberen Reifen - eingenommen sein.
- Für die Anerkennung als „ Seitenaufspreizen“ gilt die 10 cm-Zone oberhalb bzw. unterhalb der jeweiligen Spreizspresse

Hinweis für den Schwierigkeitskampfrichter:

- Standzone und/oder Griffzone entsprechen nicht der vorgeschriebenen Grundhaltung: Anerkennung als B-Teil
- Standzone des Spreizbeins entspricht nicht dem erlaubten Toleranzbereich: Anerkennung als B-Teil

Basic position without bindings, standing on the upper rim

- Standing position: standing with legs together halfway between the boards
- Holding zone: each hand with overarm grip between the rim handle and relevant handle rung (both in and against rolling direction). Ideally, the position of the hands between rim handle and handle rung should be symmetrical in relation to the rim handle.
- With one leg out to the side (including one-armed):
  - o When performing this move on the upper rim the foot of the leg out to the side will always be placed on the rim. Ideally, the foot will be directly above the point where the rung and rim meet.

Pre-requisite for the recognition of all variations of the side front support with one leg out to the side on or next to a stride rung (including one-armed):

- The basic position of the side front support (i.e. with standing and holding zones as described above) **must** be achieved. NB: This includes the side front support on the upper rim.
- For recognition of the move as “with one leg out to the side”, the 10 cm zone above or below the relevant stride rung applies.

Note for the difficulty judge:

- If the standing or holding zones are not in accordance with the described basic position: Recognition as a B.
- If the standing zone of the leg out to the side is not within the permitted tolerated deviation (10 cm): Recognition as a B.

<p><b>2. Anmerkung zur Anerkennung von C18:</b>  <b>= (Überkippen aus dem tiefen Seitgrätschwinkelstand) Seitliegestütz auf dem oberen Reifen (alle Varianten)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Der tiefe Seitgrätschwinkelstand kann an verschiedenen Stellen des Rades geturnt werden.</li> <li>- Die Seitliegestützposition auf dem oberen Reifen, die der Aktive nach dem Überkippen einnimmt, kann demzufolge auch an verschiedenen Stellen des Rades geturnt werden. Dabei weichen Stand- und Griffzone häufig von der Grundhaltung (siehe oben) ab und der Seitliegestütz wird mit gegrätschten Beinen geturnt. In diesem Fall werden alle Varianten des Seitliegestütz auf dem oberen Reifen anerkannt.</li> </ul> <p><b>3. Übungen mit Elementverbindungen: Freiflug mit Bücke</b></p> <p><u>Grundhaltung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Querverhalten</li> <li>- Bei der Bücke wird im Idealfall die Stirn bis ans vordere Knie geführt, die Arme sind in Hochhalte, die Hände frei auf Höhe des vorderen Fußes</li> </ul> <p><u>Hinweis für den Schwierigkeitskampfrichter:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anerkennung als Bücke, wenn Hüftwinkel &lt; 70° und Stirn Richtung Knie geht</li> <li>- Keine Anerkennung, wenn die Hände am Fuß oder Bein greifen</li> <li>- Zählweise bei Nicht-Anerkennung: Die RU mit Bücke wird als Freiflug anerkannt. Danach richtet sich die Zuordnung der Wertigkeit.</li> <li>- Die Ausführungskampfrichter nehmen Haltungsabzüge u.a. für Hüftfehler (Beugung) vor.</li> </ul>	<p><b>2. Comment regarding the recognition of C18:</b>  <b>= (tip over from low side pike straddle stand) side front support on the upper rim (all variations)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- The low side pike straddle stand may be performed at various places on the wheel.</li> <li>- The side front support position adopted by the gymnast on the upper rim after tipping over may also be performed at various places on the wheel. This means that the standing and holding zones will often vary from the basic position (see above) and the side front support will be performed with straddled legs. In this case, all variations of the side front support on the upper rim will be recognised.</li> </ul> <p><b>3. Moves with element combinations: free-fly with pike</b></p> <p><u>Basic position:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Straight position</li> <li>- In the ideal pike position, the gymnast's forehead should be on the knee, arms elevated to the side, hands free at the height of the front foot</li> </ul> <p><u>Note for the difficulty judge:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- The pike position will be recognised if the hip angle &lt; 70° and the forehead moves in the direction of the knee</li> <li>- No recognition if the gymnast uses his/her hands to hold on to a foot or leg</li> <li>- How to calculate difficulty in the case of non-recognition: The rotation with a pike will be recognised as a free-fly and the difficulty will be worked out on this basis.</li> <li>- The execution judges will make deductions for incorrect body positioning, e.g. hip angle, etc.</li> </ul>
--	---