

**IRV**

**SPIRALEBESTIMMUNGEN**

**SPIRAL REGULATIONS**

**2008**



## IRV WERTUNGSBESTIMMUNGEN SPIRALE 2008

### Änderungen des Schwierigkeitskatalogs – siehe zweisprachigen Schwierigkeitskatalog unten.

Im Spiraleturnen gehen maximal 9 Wertteile in die Schwierigkeitsbewertung ein.

Teil	Wert	Anzahl	Gesamtwert
C	0,60	3	1,80
B	0,40	5	2,00
A	0,20	1	0,20
			-----
			4,00

Alle Teile, die nicht als B, C oder D-Teile definiert sind, werden als A-Teile (0,2 Wert) gezählt [Ausnahme: Neue Teile können zu jeder Zeit, aber mindestens 4 Wochen vor einer internationalen Meisterschaft, beim IRV zur Anerkennung angemeldet werden.] International werden D-Teile vorläufig als C-Teile gezählt. [Ausnahme: WM-Finalewettkämpfe der Erwachsenen – siehe unten].

### **NEU:** **0,2 Punkte RISIKO-BONUS** (bei der Schwierigkeit)

Am Ende des Schwierigkeitskatalogs sind 5 sogenannte “**RISIKO-TEILE**” aufgeführt. Diese sind Teile, die schon als B-, C- oder D-Teile definiert sind, aber die zusätzliches Risiko beim Turnen mit sich bringen. Wenn ein Turner eines dieser Risiko-Teile ODER eines der beschriebenen D-Teile (die im WM-Mehrkampf und in den WM-Finalewettkämpfen der Jugend als C-Teile zählen werden) in seiner Kürübung zeigt, wird ein Risiko-Bonus von 0,2 Punkten vergeben (nicht mehr als einmal pro Kür). Das Maximum der Schwierigkeit wird also bei **4,2** Punkte liegen, während das Maximum der Ausführung bei 6,0 Punkten bleibt.

### **NEU** für die **WM-Finalewettkämpfe der Erwachsenen**:

### **SCHWIERIGKEIT NACH OBEN OFFEN!**

In den Finalewettkämpfen der Erwachsenen (nicht Jugend) bei der WM 2009 wird die Schwierigkeit nach oben offen gehalten. Die besten 9 Wertteile werden gezählt, egal ob sie D (0,8 P.), C (0,6 P.), B (0,4 P.) oder A (0,2 P.) sind. Zusätzlich wird der Risiko-Bonus von 0,2 Punkten vergeben, aber nur für Teile, die im Schwierigkeitskatalog als R-Elemente definiert sind (nicht alle D-Teile).

**Beispiel: Ein Turner zeigt in seiner Kür folgende Teile: C(=R1) C C B C D A B D D B A**

**Rechnung: 2 x B = 0,8 P.**

**4 x C = 2,4 P.**

**3 x D = 2,4 P.**

**Bonus für Risiko: = 0,2 P.**

**Schwierigkeitsnote: 5,8 P.**

**(9 Wertteile werden gezählt)**

**Die Gesamtanzahl der Übungen in einer Spiralekür bleibt unverändert:**

- mindestens 8 und höchstens 12 Übungen + Abgang

**Der Aufbau bleibt unverändert:**

- 1 Elementverbindung mit ½ Drehung
- 1 ganz frei geturnte Übung (2 Radumdrehungen, ggf. als Elementverbindung)
- 1 Radumdrehung mit einer ganz durchgeturnte Brücke (ohne ½ Drehung)
- 1 rückgeneigt geturnte Übung
- 1 Übung ohne Bindungen
- 1 Übung mit Wechsel (als Übergang vor der Übung oder zwischen den beiden Radumdrehungen)
- 2 Übungen in der kleinen Spirale

## IRV SPIRAL REGULATIONS 2008

### Changes to the Difficulty Catalogue – see bilingual catalogue below.

A maximum of 9 elements of difficulty will be counted towards the difficulty score.

Difficulty	Value	Number	Total
C	0.60	3	1.80
B	0.40	5	2.00
A	0.20	1	0.20
			-----
			4.00

All elements that are not defined as B, C or D will be judged as A (0.2) unless submitted to the IRV for difficulty evaluation at least 4 weeks before an international championships. Until further notice, D elements will be counted as C (0.6) in international competition, but will qualify for a Risk Bonus (see below). [Exception: World Championships finals for senior men and women with open-ended difficulty – see below].

### **NEW:** **0.2 RISK BONUS** (for difficulty)

At the end of the difficulty catalogue there are 5 so-called “**RISK ELEMENTS**”. These are elements that are already defined as B, C, or D, but that involve extra risk when performing them. If a gymnast performs one of these Risk Elements OR one of the defined D Elements (that will be counted as C elements in the WC all around competition and in the finals of the junior world championships), a Risk Bonus of 0.2 will be awarded (not more than once per routine). Maximum difficulty will thus be **4.2**, while maximum execution remains 6.0.

### **NEW** for the **WC senior spiral finals:**

### **OPEN-ENDED DIFFICULTY!**

In the senior spiral finals (not juniors) at the World Championships 2009 the difficulty score will be open-ended. The best 9 difficulty elements will be counted, regardless of whether they are D (0.8), C (0.6), B (0.4) or A (0.2). The Risk Bonus of 0.2 will be awarded only for an element defined as an R element in the difficulty catalogue (not for all D elements).

Example: A gymnast performs the following elements in his/her routine: C(=R1) C C B C D A B D D B A

Calculation: 2 x B = 0.8  
4 x C = 2.4 (9 difficulty elements will be counted)  
3 x D = 2.4  
Risk Bonus: = 0.2  
Difficulty score: 5.8

The **total number** of moves in a spiral routines remains unchanged:

- Minimum 8 and maximum 12 moves + dismount

**The composition requirements remain unchanged:**

- 1 element combination with ½ turn
- 1 free-fly move (2 wheel rotations or element combination)
- 1 wheel rotation performed in a bridge position (without ½ turn)
- 1 move performed behind
- 1 move without bindings
- 1 move with a change (as a transition before the move or between the two wheel rotations)
- 2 moves in the small spiral

<b>B ELEMENTS IN SPIRAL</b>		<b>B ELEMENTE IM SPIRALETURNEN</b>
<b>MOVES IN THE BIG SPIRAL</b>		<b>ÜBUNGEN IN DER GROBEN SPIRALE</b>
<b>Centralised moves in the big spiral</b>		<b>Zentrale Übungen in der großen Spirale</b>
<p><b>Basic elements in bindings</b></p> <p><b>B 1:</b> All moves performed in a straight position E.g.: <b>B 1a):</b> Front support (all variations) <b>B 1b):</b> Spindle rotation (all variations)</p> <p><b>B 2:</b> All basic elements performed behind E.g.: <b>B 2a):</b> Side rotation behind (all variations) <b>B 2b):</b> Spindle rotation behind (all variations)</p>		<p><b>Grundelemente in Bindungen</b></p> <p><b>B 1:</b> Alle Übungen im Querverhalten z.B.: <b>B 1a):</b> Liegestütz (alle Varianten) <b>B 1b):</b> Spindelstellung (alle Varianten)</p> <p><b>B 2:</b> Alle rückgeneigt geturnten Grundelemente z.B.: <b>B 2a):</b> Seitstellung rückgeneigt (alle Varianten) <b>B 2b):</b> Spindelstellung rückgeneigt (alle Varianten)</p>
<p><b>Basic elements without bindings</b></p> <p><b>B 3:</b> Side splits (= side rotation with feet on stride rungs)</p>		<p><b>Grundelemente ohne Bindungen</b></p> <p><b>B 3:</b> Seitspagat (= Seitstellung auf den Spreizsprossen)</p>

<p><b>Bridges</b></p> <p><b>B 4:</b> All bridges other than those with C or D difficulty.</p> <p>E.g.: <b>B 4a):</b> Low bridge (all variations)</p> <p><b>B 4b):</b> Extended bridge (all variations)</p> <p><b>B 4c):</b> Spindle bridge (all variations)</p> <p><b>B 4d):</b> Side bridge behind (all variations in bindings)</p>		<p><b>Brücken</b></p> <p><b>B 4:</b> All Brücken, die nicht als C-Teil oder D-Teil definiert sind.</p> <p>z.B.: <b>B 4a):</b> Kleine Brücke (alle Varianten)</p> <p><b>B 4b):</b> Große Brücke (alle Varianten)</p> <p><b>B 4c):</b> Spindelbrücke (alle Varianten)</p> <p><b>B 4d):</b> Seitbrücke rückgeneigt (alle Varianten mit Bindungen)</p>
<p><b>Free-fly moves</b></p> <p><b>B 5:</b> All free-fly moves [NB: 2 rotations]</p> <p>E.g.: <b>B 5a):</b> Side free-fly</p> <p><b>B 5b):</b> Free-fly (all variations)</p>		<p><b>Freiflüge</b></p> <p><b>B5:</b> Alle Freiflüge</p> <p>z.B.: <b>B 5a):</b> Seitfreiflug</p> <p><b>B 5b):</b> Freiflug (alle Varianten)</p>
<p><b>Element combinations</b></p> <p><b>B 6:</b> All element combinations, in which each element is already defined as a B.</p>		<p><b>Elementverbindungen</b></p> <p><b>B 6:</b> Alle Elementverbindungen, bei denen jedes Element allein bereits B-Teil ist.</p>

<p>E.g.: <b>B 6a):</b>  ROT1: One-armed front support backwards  (½ turn)  ROT2: One-armed front support forwards</p> <p><b>B 6b):</b>  ROT1: Side rotation behind  ROT2: Side rotation behind with one foot on  stride rung</p> <p><b>B 7):</b>  All element combinations consisting of a pike in one  rotation and an A element in the other rotation</p> <p>E.g.: <b>B 7a):</b>  ROT1: From free-fly forwards via pike  forwards into free-fly forwards  ROT2: Side rotation</p> <p><b>B 7b):</b>  ROT1: From free-fly backwards via pike  backwards into free-fly backwards  ROT2: One-armed side rotation</p>		<p>z.B.: <b>B 6a):</b>  RU1: Liegestütz einarmig rückwärts  (½ Drehung)  RU2: Liegestütz einarmig vorwärts</p> <p><b>B 6b):</b>  RU1: Seitstellung rückgeneigt  RU2: Seitstellung mit Seitauflspreizen  rückgeneigt</p> <p><b>B 7):</b>  Alle Elementverbindungen mit Bücke und A-Teil</p> <p>z.B.: <b>B 7a):</b>  RU1: Vom Freiflug vorwärts über die Bücke  vorwärts in den Freiflug vorwärts  RU2: Seitstellung</p> <p><b>B 7b):</b>  RU1: Vom Freiflug rückwärts über die Bücke  rückwärts in den Freiflug rückwärts  RU2: Seitstellung einarmig</p>
<p><b>Moves with a change as transition</b></p> <p><b>B 8):</b>  Moves with any kind of change (either at the beginning  of the move or after one rotation)</p> <p>[NB: Exceptions: elements already defined as having C  or D difficulty, e.g. C8, C9).]</p>		<p><b>Übungen mit Wechsel als Übergang</b></p> <p><b>B 8):</b>  Übungen mit beliebiger Wechselvariante (am Anfang  oder nach einer Radumdrehung)</p> <p>[NB: Ausnahmen: Elementen, die bereits als C- oder D-  Teile definiert sind (z.B. C8, C9).]</p>



<p>E.g.: <b>B 8a):</b> (double free change) Side rotation</p> <p><b>B 8b):</b> ROT1: Side rotation without bindings (change) [NB: No tip change] ROT2: Side rotation without bindings</p>		<p>z.B.: <b>B 8a):</b> (freier Doppelwechsel) Seitstellung</p> <p><b>B 8b):</b> RU1: Seitstellung ohne Bindungen (Wechsel) [NB: kein Überkippswechsel] RU2: Seitstellung ohne Bindungen</p>
---	--	---

MOVES IN THE SMALL SPIRAL		ÜBUNGEN IN DER KLEINEN SPIRALE
<b>Centralised moves in the small spiral</b>		<b>Zentrale Übungen in der kleinen Spirale</b>
<p><b>B 9):</b> All moves not otherwise defined as having C or D difficulty <u>except</u> side front support in bindings and side front support in one binding with free leg on stride rung (A difficulty).</p> <p>E.g.: <b>B 9a):</b> One-armed side front support in one binding with one leg on stride rung</p> <p><b>B 9b):</b> Side front support with one leg in front on lower outer handle (splits) with or without one foot in binding</p> <p><b>B 9c):</b> Side front support without bindings (all variations)</p>		<p><b>B 9):</b> Alle Übungen <u>außer Seitliegestütz und Seitliegestütz mit Seitaufspreizen</u></p> <p>[NB: gemeint sind hier die Varianten in Bindungen]</p> <p>z.B.: <b>B 9a):</b> Seitliegestütz mit Seitaufspreizen einarmig</p> <p><b>B 9b):</b> Seitliegestütz mit Voraufspreizen zum unteren Reifengriff – mit oder ohne Fuss in einer Bindung</p> <p><b>B 9c):</b> Seitliegestütz ohne Bindungen (alle Varianten)</p>

<b>Decentralised moves in the small spiral</b>		<b>Dezentrale Übungen in der kleinen Spirale</b>
<b>B 10:</b> All moves not otherwise defined as having C or D difficulty. E.g.: <b>B 10a):</b> Low side pike straddle stand <b>B 10b):</b> Low side pike stand		<b>B 10:</b> Alle Übungen die nicht als C- oder D-Teil definiert sind. z.B.: <b>B 10a):</b> Tiefer Seitgrätschwinkelstand <b>B 10b):</b> Tiefer Seitwinkelstand

<b>C ELEMENTS IN SPIRAL</b>		<b>C ELEMENTE IM SPIRALETURNEN</b>
-----------------------------	--	------------------------------------

<b>MOVES IN THE BIG SPIRAL</b>		<b>ÜBUNGEN IN DER GROBEN SPIRALE</b>
<b>Centralised moves in the big spiral</b>		<b>Zentrale Übungen in der großen Spirale</b>
<b>Bridges</b> <b>C 1:</b> Splits bridge E.g.: <b>C 1a):</b> Splits bridge forwards <b>C 2:</b> Side bridge without bindings behind (at least one leg on rim between boards, free choice of leg positioning for the other leg)		<b>Brücken</b> <b>C 1:</b> Spagat z.B.: <b>C 1a):</b> Spagat vorwärts <b>C 2:</b> Seitbrücke ohne Bindungen rückgeneigt ("Spannbeuge") (alle Spreizvarianten)
<b>Element combinations</b> <b>C 3:</b> All moves consisting of a pike in one rotation and a B element in the other rotation		<b>Elementverbindungen</b> <b>C 3:</b> Alle Übungen mit Anbücken und weiterem B-Teil

<p>E.g.: <b>C 3a):</b>  ROT1: From free-fly backwards via pike backwards into free-fly backwards  ROT2: Side free-fly</p> <p><b>C 3b):</b>  ROT1: From free-fly forwards via pike forwards into free-fly forwards  ROT2: Spindle rotation forwards</p> <p><b>C 4):</b>  All moves with a double turn (= two times ½ turn)</p> <p>E.g.: <b>C 4a):</b>  ROT1: From spindle rotation forwards (turn under) into spindle rotation backwards (turn under)  ROT2: One-armed front support forwards</p>		<p>z.B.: <b>C 3a):</b>  RU1: Vom Freiflug rückwärts über die Bücke rückwärts in den Freiflug rückwärts  RU2: Seitfreiflug</p> <p><b>C 3b):</b>  RU1: Vom Freiflug vorwärts über die Bücke vorwärts in den Freiflug vorwärts  RU2: Spindelstellung vorwärts</p> <p><b>C 4):</b>  Alle Übungen mit Doppeldrehung (= zweimal ½ Drehung)</p> <p>z.B.: <b>C 4a):</b>  RU1: Von der Spindelstellung vorwärts (Unterdrehen) in die Spindelstellung rückwärts (Unterdrehen)  RU2: Liegestütz einarmig vorwärts</p>
<p><b>Element combinations in one binding</b></p> <p><b>C 5):</b>  All element combinations with a ½ turn in one binding and a position change of hands and arms</p> <p>E.g.: <b>C 5a):</b>  ROT1: Spindle bridge on front board backwards  (turn under back arm, change of grip)  ROT2: Spindle bridge forwards</p>		<p><b>Elementverbindungen in einer Bindung</b></p> <p><b>C 5):</b>  Alle Elementverbindungen mit ½ Drehung in einer Bindung mit Positionswechsel der Hände und Arme</p> <p>z.B.: <b>C 5a):</b>  RU1: Spindelbrücke auf dem vorderen Brett rückwärts  (Unterdrehen unter dem hinterem Arm, Umgreifen)  RU2: Spindelbrücke vorwärts</p>

<p><b>Element combinations without bindings</b></p> <p><b>C 6:</b></p> <p>All element combinations in which each element is already a C</p> <p>E.g.: <b>C 6a):</b>  ROT1: Splits bridge <b>backwards</b>  (½ turn)  ROT2: Splits bridge forwards</p> <p><b>C 7:</b></p> <p>All element combinations with one decentralised element</p> <p>E.g.: <b>C 7a):</b>  ROT1: Side pike straddle hang  ROT2: Side rotation</p>		<p><b>Elementverbindungen ohne Bindungen</b></p> <p><b>C 6:</b></p> <p>Alle Elementverbindungen, bei denen jedes Element allein bereits C-Teil ist</p> <p>z.B.: <b>C 6a):</b>  RU1: Spagat rückwärts  (½ Drehung)  RU2: Spagat vorwärts</p> <p><b>C 7:</b></p> <p>Alle Elementverbindungen mit einem dezentralen Element</p> <p>z.B.: <b>C 7a):</b>  RU1: Seitgrätschwinkelhang  RU2: Seitstellung</p>
<p><b>Moves with special transitions</b></p> <p>The special transitions described here may be performed <u>before</u> the move or as a transition <u>after one rotation</u>.</p> <p><b>C 8:</b></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>E.g.: <b>C 8a):</b>  (free change)  Side free-fly</p> <p><b>C 8b):</b>  ROT1: Side free-fly  (free change)  ROT2: Spindle rotation forwards</p>		<p><b>Übungen mit besonderen Übergängen</b></p> <p>Die besonderen Übergänge können als Übergang <u>vor</u> der eigentlichen Übung oder als Übergang <u>nach einer Radumdrehung</u> der jeweiligen Übung geturnt werden.</p> <p><b>C 8:</b></p> <p>Alle B-Übungen (auch: B-Elementverbindungen), mit freiem Einfachwechsel <u>direkt vor</u> oder <u>direkt nach</u> einem ganz frei geturnten Element.</p> <p>z.B.: <b>C 8a):</b>  (freier Wechsel)  Seitfreiflug</p> <p><b>C 8b):</b>  RU1: Seitfreiflug  (freier Wechsel)  RU2: Spindelstellung vorwärts</p>

<p><b>C 8c):</b> (free change) ROT1: From free-fly backwards via pike backwards into free-fly backwards ROT 2: Side rotation</p> <p><b>C 9):</b> All B elements with double or triple free change E.g.: <b>C 9a):</b> (double free change) Side free-fly</p> <p><b>C 9b):</b> (double free change, tip behind) Side rotation behind</p> <p><b>C 9c):</b> ROT1: Side free-fly (double free change) ROT2: Front support forwards</p> <p><b>C 9d):</b> (triple free change, tip behind) Spindle rotation backwards behind</p> <p><b>C 10):</b> All moves with a ½ turn performed behind E.g.: <b>C 10a):</b> (½ turn) Spindle rotation backwards behind</p>		<p><b>C 8c):</b> (freier Wechsel) RU1: Vom Freiflug rückwärts über die Bücke rückwärts in den Freiflug rückwärts RU2: Seitstellung</p> <p><b>C 9):</b> Alle B-Teile mit freiem Doppel- oder Dreifachwechsel z.B.: <b>C 9a):</b> (freier Doppelwechsel) Seitfreiflug</p> <p><b>C 9b):</b> (freier Doppelwechsel, Rückkippen) Seitstellung rückgeneigt</p> <p><b>C 9c):</b> RU1: Seitfreiflug (freier Doppelwechsel) RU2: Liegestütz vorwärts</p> <p><b>C 9d):</b> (freier Dreifachwechsel, Rückkippen) Spindelstellung rückwärts rückgeneigt</p> <p><b>C 10):</b> Alle rückgeneigt geturnten Übungen mit ½ Drehung z.B.: <b>C 10a):</b> (½ Drehung) Spindelstellung rückwärts rückgeneigt</p>
--	--	--

<p><b>C 10b)</b>  ROT1: Spindle rotation forwards behind  (turn under the front arm)  ROT2: Spindle rotation backwards behind</p> <p><b>C 11:</b>  All moves performed behind with a change also performed behind  [NB: The momentum for a change performed behind comes from an element also performed behind. After the change performed behind, the spiral will continue on the same wheel rim, i.e. there is no tipping of the wheel immediately before or after the change, otherwise it would be a tip change.]</p> <p>E.g.: <b>C 11a):</b>  (change behind)  Spindle rotation backwards behind</p> <p><b>C 11b):</b>  ROT1: Spindle rotation forwards behind  (change behind)  ROT2: Spindle rotation backwards behind</p> <p><b>C 12:</b>  Side rotation without bindings with a full (1/1) turn around the longitudinal axis</p> <p>E.g.: <b>C 12a):</b>  ROT1: Side rotation  (change grip to ulna grip, full turn under)  ROT2: Side rotation</p>		<p><b>C 10b):</b>  RU1: Spindelstellung vorwärts rückgeneigt  (Unterdrehen unter dem vorderen Arm)  RU2: Spindelstellung rückwärts rückgeneigt</p> <p><b>C 11:</b>  Alle rückgeneigt geturnten Übungen mit rückgeneigt geturntem Wechsel  [NB: 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>z.B.: <b>C 11a):</b>  (Wechsel rückgeneigt)  Spindelstellung rückwärts rückgeneigt</p> <p><b>C 11b):</b>  RU1: Spindelstellung vorwärts rückgeneigt  (Wechsel rückgeneigt)  RU2: Spindelstellung rückwärts rückgeneigt</p> <p><b>C 12:</b>  Seitstellung ohne Bindungen mit ganzer (1/1) Drehung um die Längsachse</p> <p>z.B.: <b>C 12a):</b>  RU1: Seitstellung  (Umgreifen der Hand in den Ellgriff, 1/1 Drehung mit Unterdrehen)  RU2: Seitstellung</p>
--	--	--

<b>Decentralised moves in the big spiral</b>		<b>Dezentrale Übungen in der großen Spirale</b>
<p><b>C 13:</b> All decentralised moves not otherwise defined as having D difficulty</p> <p>E.g.: <b>C 13a):</b> Side pike straddle hang</p> <p><b>C 13b):</b> Side pike hang</p>		<p><b>C 13:</b> Alle dezentrale Übungen, die nicht als D-Teile definiert sind</p> <p>z.B.: <b>C 13a):</b> Seitgrätschwinkelhang</p> <p><b>C 13b):</b> Seitwinkelhang</p>

<b>MOVES IN THE SMALL SPIRAL</b>		<b>ÜBUNGEN IN DER KLEINEN SPIRALE</b>
<b>Centralised moves in the small spiral</b>		<b>Zentrale Übungen in der kleinen Spirale</b>
<p><b>C 14:</b> Low side bridge behind (all variations)</p> <p>E.g.: <b>C 14a):</b> Low side bridge behind (in both bindings)</p> <p><b>C 14b):</b> Low side bridge behind (without bindings)</p> <p><b>C 15:</b> One-armed side front support without bindings, one foot on stride rung</p> <p><b>C 16:</b> One-armed side front support without bindings, one foot in front on lower outer handle (splits)</p>		<p><b>C 14:</b> Tiefe Seitbrücke rückgeneigt (alle Varianten)</p> <p>z.B.: <b>C 14a):</b> Tiefe Seitbrücke rückgeneigt (in Bindungen)</p> <p><b>C 14b):</b> Tiefe Seitbrücke ohne Bindungen rückgeneigt</p> <p><b>C 15:</b> Seitliegestütz mit Seitaufspreizen einarmig ohne Bindungen</p> <p><b>C 16:</b> Seitliegestütz mit Vorspreizen zum unteren Reifengriff einarmig ohne Bindungen</p>

<p><b>C 17:</b> Low side splits (= side front support with feet on stride rungs)</p>		<p><b>C 17:</b> Tiefer Seitspagat (= Seitliegestütz auf den Spreizsprossen)</p>
<p><b>Decentralised moves in the small spiral</b></p>		<p><b>Dezentrale Übungen in der kleinen Spirale</b></p>
<p><b>C 18:</b> One-armed low side pike straddle stand</p>		<p><b>C 18:</b> Tiefer Seitgrätschwinkelstand einarmig [NB: ehemals nachkatalogisiertes C20]</p>
<p><b>Moves with special transitions in the small spiral</b> (The transition upgrades the subsequent move in small spiral to C difficulty)</p> <p><b>C 19:</b> (Tip over from low side pike straddle stand) Side front support on upper rim (all variations) E.g.: [Previous move: low side pike straddle stand (B difficulty)] C 19a): (tip over) Side front support with straddle legs on upper rim, grip on upper rim (C difficulty)</p> <p><b>C 20:</b> (Spiral down to floor in low side pike straddle stand) Side pike straddle stand (with change of spiral direction compared to previous move)</p>		<p><b>Übungen mit besonderen Übergängen</b> (Der Übergang macht die nachfolgende Übung in der kleinen Spirale zum C-Teil)</p> <p><b>C 19:</b> (Überkippen aus dem tiefen Seitgrätschwinkelstand) Seitliegestütz auf dem oberen Reifen (alle Varianten) z.B.: [Vorhergehende Übung: Tiefer Seitgrätschwinkelstand (= B-Teil)] C 19a): (Überkippen) Seitliegestütz mit gegrätschten Beinen auf dem oberen Reifen (mit Griff) am oberen Reifen (= C-Teil)</p> <p><b>C 20:</b> (Plattgehen im tiefen Seitgrätschwinkelstand) Seitgrätschwinkelstand (Wechsel des Drehsinns im Vergleich zur vorhergehenden Übung)</p>



<p>[NB:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Spiral down to floor must take place in low pike straddle stand. The wheel must stop moving completely.</li> <li>2. Immediately afterwards the gymnast sets the wheel in motion again, but must change the direction of the spiral.</li> <li>3. Judging note: The initial low side pike straddle stand leading up to the wheel lying flat on the floor will be acknowledged as having B difficulty, while the subsequent side pike straddle stand (with change of spiral direction) will be counted as having C difficulty.]</li> </ol> <p><b>C 21:</b> (free change) Low side pike straddle stand</p> <p>[NB:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Performed from a side rotation without bindings, the opposite foot to rolling direction is placed on the rim, single free change, ½ turn (grip on upper rim), low side pike straddle stand</li> <li>2. Judging note: The side rotation without bindings will be recognised as an A. The change with transition into low side pike straddle stand will be counted as a C.</li> <li>3. No recognition if the change is not performed free, in which case it will be judged as a B.]</li> </ol>		<p>[NB:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Das Plattgehen erfolgt im tiefen Seitgrätschwinkelstand. Das Rad muss völlig zum Liegen kommen.</li> <li>2. Unmittelbar danach setzt der Aktive das Rad wieder in Bewegung, muss dabei aber den Drehsinn im Vergleich zum Plattgehen verändern.</li> <li>3. Zählweise: Der vorhergehende tiefe Seitgrätschwinkelstand wird bis zum Plattgehen als B-Teil gewertet. Der Seitgrätschwinkelstand, der nach dem Plattgehen (mit verändertem Drehsinn) geturnt wird, wird als C-Teil gewertet.]</li> </ol> <p><b>C 21:</b> (freier Wechsel) Tiefer Seitgrätschwinkelstand</p> <p>[NB:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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</li> <li>2. Zählweise: Die Seitstellung ohne Bindungen wird als A-Teil gewertet. Der Wechsel mit dem Abrutschen und dem tiefen Seitgrätschwinkelstand wird als C-Teil gewertet.</li> <li>3. Keine Anerkennung, wenn der Wechsel nicht frei geturnt wird, dann B-Teil]</li> </ol>
---	--	--

D ELEMENTS IN SPIRAL		D ELEMENTE IM SPIRALETURNEN
MOVES IN THE BIG SPIRAL		ÜBUNGEN IN DER GROBEN SPIRALE
<p><b>Bridges without bindings</b></p> <p><b>D 1:</b> One-armed splits bridge</p> <p>E.g.: <b>D 1a):</b> One-armed splits bridge forwards</p>		<p><b>Brücken ohne Bindungen</b></p> <p><b>D 1:</b> Spagat einarmig</p> <p>z.B.: <b>D 1a):</b> Spagat einarmig vorwärts</p>
<p><b>Element combinations in both bindings</b></p> <p><b>D 2:</b> All element combinations with backwards <u>and</u> forwards pike</p> <p>[NB: 1. The pike elements may be performed in any order. 2. Both elements must be performed within one element combination, i.e. within two consecutive wheel rotations.]</p> <p>E.g.: <b>D 2a):</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><b>Elementverbindungen in beiden Bindungen</b></p> <p><b>D 2:</b> Alle Elementverbindungen mit Bücke rückwärts <u>und</u> Bücke vorwärts</p> <p>[NB: 1. Die Reihenfolge der Bückeelemente ist beliebig. 2. Die beiden Elemente müssen innerhalb einer Elementverbindung geturnt werden, d.h. innerhalb von zwei aufeinanderfolgenden Radumdrehungen.]</p> <p>z.B.: <b>D 2a):</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><b>D 3:</b> All element combinations whereby a single, double or triple <u>free change</u> is immediately followed by a <u>pike backwards</u> as well as a subsequent wheel rotation containing a B element in the big spiral.</p> <p>[NB: 1. No recognition if an extra element (regardless of difficulty) is performed after the free change. No recognition if the subsequent element(s) in the element combination do not have at least B difficulty. 2. The free change may be performed before the element combination or after the first wheel rotation.]</p> <p>E.g.: <b>D 3a)</b> (double free change) ROT1: From free-fly backwards via pike backwards into free-fly backwards ROT2: Side free-fly <b>D 3b):</b> ROT1: Side free-fly (double free change) ROT2: From free-fly backwards via pike backwards into free-fly backwards</p>		<p><b>D 3:</b> Alle Elementverbindungen, bei denen direkt im Anschluss an einen <u>freien Wechsel</u> (einfach, doppelt oder dreifach) eine <u>Bücke rückwärts</u> sowie <u>eine weitere Radumdrehung</u> geturnt wird, <u>die ein Element aus dem B-Teil</u> Katalog in der großen Spirale enthält.</p> <p>[NB: 1. Keine Anerkennung, wenn nach dem freien Wechsel zunächst ein Zwischenelement (egal mit welcher Wertigkeit) geturnt wird. Keine Anerkennung, wenn das/die weiteren Element/e der Elementverbindung nicht mindestens B-Teil/e sind. 2. Der freie Wechsel kann <u>vor</u> der eigentlichen Elementverbindung erfolgen, oder <u>nach der ersten Radumdrehung</u> der Elementverbindung geturnt werden.]</p> <p>z.B.: <b>D 3a)</b> (freier Doppelwechsel) RU1: Vom Freiflug rückwärts über die Bücke in den Freiflug rückwärts. RU2: Seitfreiflug <b>D 3b):</b> RU1: Seitfreiflug (freier Doppelwechsel) RU2: Vom Freiflug rückwärts über die Bücke rückwärts in den Freiflug rückwärts</p>
<p><b>Element combinations without bindings</b> <b>D 4:</b> All moves containing a handstand</p>		<p><b>Elementverbindungen ohne Bindungen</b> <b>D 4:</b> Alle Übungen mit Handstand</p>

<p>[NB: So far, a handstand in the spiral discipline has only been performed from a two-footed jumped take-off. A stepped variation has not yet been performed and is not taken into consideration here.]</p> <p>E.g.: <b>D 4a):</b></p> <p>ROT1: Side rotation (without bindings), one foot on stride rung (change of grip)</p> <p>ROT2: Handstand (= from pike stand forwards on the lower rim by the stride rung, holding the outer handles (tuck, pike or straddle take-off) into extended bridge forwards on the lower rim between the back board and the back stride rung</p>		<p>[NB: Handstand in der Spirale wurde bisher nur mit Absprung geturnt. Eine gestiegene Variante ist bisher nicht gezeigt worden und ist hier nicht berücksichtigt.]</p> <p>z.B.: <b>D 4a):</b></p> <p>RU1: Seitstellung mit Seitauflage ohne Bindungen (Umgreifen)</p> <p>RU2: Handstand (= Vom Winkelstand auf dem unteren Reifen bei der Spreizsprosse mit Griff an den Reifengriffen vorwärts (gehockt oder gewinkelt oder gegrätscht) in die große Brücke auf dem unteren Reifen zwischen dem hinteren Brett und der hinteren Spreizsprosse vorwärts</p>
<p><b>Moves with special transitions (without bindings)</b></p> <p><b>D 5:</b></p> <p>Splits tip change</p> <p>[NB:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Starting position for the splits tip change is the splits bridge forwards.</li> <li>2. In an inverted position the front leg is moved backwards and placed at the same level as the back foot on the stride rung or on the rim next to the stride rung (feet do not have to be together). At the same time the arms are bent (no change of grip) and the upper body is pulled backwards into a support position. The change of rolling direction and tip over to the opposite rim take place from this position.</li> </ol>		<p><b>Übungen mit besonderen Übergängen (ohne Bindungen)</b></p> <p><b>D 5:</b></p> <p>Spagatkippwechsel</p> <p>[NB:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ausgangsposition für den Spagatwechsel ist der Spagat vorwärts.</li> <li>2. In Kopfbodenstellung wird das vordere Bein zurückgestellt, der vordere Fuß wird auf gleicher Höhe wie der hintere Fuß auf der Spreizsprosse oder auf dem Reifen bei der Spreizsprosse aufgesetzt (keine Schlussstellung der Füße!). Gleichzeitig werden die Arme (ohne Wechsel der Griffhaltung) stark gebeugt, der Oberkörper ruckartig nach hinten in eine Art Stützhaltung gebracht. In dieser Haltung erfolgen der Wechsel der Rollrichtung und gleichzeitig das Überkippen zum anderen Rollreifen.</li> </ol>

<p>3. Immediately after the change of direction and rim, the hands and feet are re-positioned ready for the next move.</p> <p>4. Judging note for difficulty judge: As it is not permitted to tip the wheel in the middle of an element combination, the element must be evaluated as follows: The splits tip change upgrades 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 previous element (splits bridge forwards) is evaluated separately.]</p> <p>E.g.: [Previous move: splits bridge forwards]</p> <p><b>D 5a):</b> (splits tip change, change of grip) ROT1: side rotation with one foot on stride rung ROT2: side rotation (both without bindings)</p> <p><b>D 6:</b> Free change without bindings</p> <p>[NB:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. The free change is performed either from a side rotation without bindings (standing with legs together on front rim between the boards) or from a side rotation without bindings with one foot on or next to a stride rung (the other leg on front rim between the boards).</li> <li>2. For recognition of this element, both hands must be free during the change.</li> <li>3. Both legs may be bent when performing the change in a standing position with legs together.</li> </ol>		<p>3. Unmittelbar nach dem Überkippen erfolgt der Positionswechsel der Hände und Füße, um die nächste Übung zu turnen.</p> <p>4. Zählweise für den Schwierigkeitskampfrichter: Da in der Mitte einer Elementverbindung Überkippen nicht erlaubt ist, muss das Element in folgender Weise gezählt werden: Der Spagatkippwechsel macht die nachfolgende Übung zum D-Teil, d.h. diese muss mindestens 2 Radumdrehungen umfassen, um anerkannt zu werden. Das vorhergehende Element (Spagat vorwärts) wird gesondert gewertet.]</p> <p>z.B.: [Vorhergehende Übung: Spagat vorwärts]</p> <p><b>D 5a):</b> (Spagatkippwechsel, Umgreifen) RU1: Seitstellung mit Seitaufspreizen RU2: Seitstellung (beides ohne Bindungen)</p> <p><b>D 6:</b> Freier Wechsel ohne Bindungen</p> <p>[NB:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Der freie Wechsel wird entweder aus der Seitstellung ohne Bindungen (Schlussstand auf dem vorderen Reifen zwischen den Brettern) oder aus der Seitstellung mit Seitaufspreizen ohne Bindungen (Stand auf dem vorderen Reifen zwischen den Brettern und auf der Spreizsprosse oder auf dem Reifen bei der Spreizsprosse) geturnt.</li> <li>2. Zur Anerkennung dieses Elements müssen beide Hände während des Wechsels gelöst werden.</li> <li>3. Beim Wechsel aus dem Schlussstand dürfen beide Beine gebeugt werden.</li> </ol>
--	--	--

<p>4. The free change may be performed <u>before</u> a move or <u>after the first rotation</u> of an element combination.]</p> <p>E.g.: <b>D 6a):</b>          (free change without bindings)          Side rotation without bindings</p> <p><b>D 6b):</b>          ROT1: Side rotation without bindings          (free change)          ROT2: Side rotation</p> <p><b>D 7):</b>          Side handstand into side bridge behind</p> <p>[NB:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. For this element the wheel is tipped after one and a half rotations when the gymnast is in an inverted position.</li> <li>2. Recognition: The move will only be recognised if the side bridge position is achieved and held for two wheel rotations (also as element combination). Recognition is only possible if the side handstand in an inverted position (= between the inner handles) is performed from a jump take-off. A lowering of the legs with a horizontal body position or in an inverted position with immediate tip backwards into the side bridge will <u>not be recognised as a D!</u> (In this case: side pike (straddle) hang = C, side bridge behind = C)</li> <li>3. The previous side pike (straddle) hang is evaluated separately.]</li> </ol>		<p>4. Der freie Wechsel kann <u>vor</u> einer Übung erfolgen, oder <u>nach der ersten Radumdrehung</u> einer Elementverbindung geturnt werden.]</p> <p>z.B.: <b>D 6a):</b>          (freier Wechsel ohne Bindungen)          Seitstellung ohne Bindungen</p> <p><b>D 6b):</b>          RU1: Seitstellung ohne Bindungen          ( freier Wechsel)          RU2: Seitstellung</p> <p><b>D 7):</b>          Seithandstand in die Seitbrücke rückgeneigt</p> <p>[NB:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bei diesem Element wird ein Überkippen in Kopfuntstellung nach eineinhalb Radumdrehungen durchgeführt.</li> <li>2. Anerkennung: Die Übung wird nur anerkannt, wenn die Position der Seitbrücke erreicht wird und zwei Radumdrehungen (ggf. auch als Elementverbindung) geturnt werden. Eine Anerkennung erfolgt nur dann, wenn der Seithandstand in Kopfuntstellung (= zwischen den Sprossengriffen) abgesprungen wird. Ein Absenken der Beine bei waagerechter Körperhaltung oder in Kopfbogenstellung mit direkt nachfolgendem Rückkippen in die Seitbrücke wird <u>nicht als D-Teil gewertet!</u> (In diesem Fall: Seit(grätsch)winkelhang = ein C-Teil, Seitbrücke rückgeneigt = ein C-Teil)</li> <li>3. Der vorausgehende Seit(grätsch)winkelhang wird gesondert gewertet.]</li> </ol>
---	--	--

<p>E.g.: [Previous move: Side pike straddle hang]</p> <p><b>D 7a):</b> (Side handstand in inverted position) Side bridge behind</p> <p><b>D 8:</b> Side bridge behind immediately following a change and ½ turn without change of rim</p> <p>[NB: 1. The change performed before the move is usually a single change holding the inner handle. The subsequent ½ turn is used to achieve a position behind. The gymnast is free to choose the type of turn as well as additional grip changes. 2. There is no change of wheel rim. The entire transition is performed on the same rim as the subsequent side bridge.]</p> <p>E.g.: [Previous move: Side rotation without bindings]</p> <p><b>D 8a):</b> (Change, ½ turn with change of grip and/or turn under) Side bridge behind</p> <p><b>D 9:</b> All moves with a decentralised transition</p> <p>[NB: 1. The decentralised transition may be performed before the move or after the first wheel rotation of an element combination. 2. Recognition of all variations of roll and side roll.]</p>		<p>z.B.: [Vorhergehende Übung: Seitgrätschwinkelhang]</p> <p><b>D 7a):</b> (Seithandstand in Kopfuntenstellung) Seitbrücke rückgeneigt</p> <p><b>D 8:</b> Seitbrücke rückgeneigt mit vorausgehendem Wechsel und ½ Drehung ohne Wechsel des Rollreifens</p> <p>[NB: 1. Bei dem vorausgehenden Wechsel handelt es sich meist um einen Einfachwechsel mit Griff am Sprossengriff. Danach erfolgt die ½ Drehung, um in eine rückgeneigte Position zu gelangen. Die Art der Drehung sowie weitere Zwischengriffe sind beliebig. 2. Es erfolgt <u>kein</u> Überkippen, sondern der gesamte Übergang wird auf dem gleichen Rollreifen geturnt wie die nachfolgende Seitbrücke.]</p> <p>z.B.: [Vorausgehende Übung: Seitstellung ohne Bindungen]</p> <p><b>D 8a):</b> (Wechsel, ½ Drehung mit Umgreifen und/oder Unterdrehen) Seitbrücke rückgeneigt</p> <p><b>D 9:</b> Alle Übungen mit dezentral geturntem Übergang</p> <p>[NB: 1. Der dezentrale Übergang kann <u>vor</u> einer Übung erfolgen, oder <u>nach der ersten Radumdrehung</u> einer Elementverbindung geturnt werden. 2. Anerkennung aller Varianten der Rolle oder Seitrolle.]</p>
--	--	---

<p>E.g.: <b>D 9a):</b>  ROT1: Side pike hang  (side roll backwards, change of grip)  ROT2: Side rotation  [Previous move: Side pike hang]</p> <p><b>D 9b):</b>  (side roll backwards, change of grip)  Side rotation</p>		<p>z.B.: <b>D 9a):</b>  RU1: Seitwinkelhang  (Seitrolle rückwärts, Umgreifen)  RU2: Seitstellung  [Vorhergehende Übung: Seitwinkelhang]</p> <p><b>D 9b):</b>  (Seitrolle rückwärts, Umgreifen)  Seitstellung</p>
--	--	--

MOVES IN THE SMALL SPIRAL		ÜBUNGEN IN DER KLEINEN SPIRALE
<p><b>D 10:</b>  Side front support on the upper rim with one foot in front on upper outer handle (also one-armed)</p> <p><b>D 11:</b>  Side front support with one foot in front on lower outer handle, <u>holding lower rim</u></p>		<p><b>D 10:</b>  Seitliegestütz auf dem oberen Reifen mit Vorspreizen zum oberen Reifengriff (auch einarmig)</p> <p><b>D 11:</b>  Seitliegestütz mit Vorspreizen zum unteren Reifengriff <u>mit Griff am unteren Reifen</u></p>



<b><u>RISK ELEMENTS IN SPIRAL</u></b>		<b><u>RISIKO-TEILE IN DER SPIRALE</u></b>
<p><b>R1:</b> [NB: see B7, C3, D2 and D3] Moves with a pike</p>		<p><b>R1:</b> [NB: siehe B7, C3, D2 und D3] Übungen mit Bücke</p>
<p><b>R2:</b> [NB: see D4 and D7] Moves with a handstand</p>		<p><b>R2:</b> [NB: siehe D4 und D7] Übungen mit Handstand</p>
<p><b>R3:</b> [NB: see C19] (Tip over from low pike straddle stand) Side front support on the upper rim (all variations)</p>		<p><b>R3:</b> [NB: siehe C19] (Überkippen aus dem tiefen Seitgrätschwinkelstand) Seitliegestütz auf dem oberen Reifen (alle Varianten)</p>
<p><b>R4:</b> [NB: see D6] Free change without bindings</p>		<p><b>R4:</b> [NB: siehe D6] Freier Wechsel ohne Bindungen</p>
<p><b>R5:</b> [NB: see D9] All moves with a decentralised transition</p>		<p><b>R5:</b> [NB: siehe D9] Alle Übungen mit dezentral geturntem Übergang</p>

### **APPROVAL OF NEW MOVES / ANERKENNUNG NEUER TEILE**

<b>Date</b>	<b>Description</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Difficulty/Schwierigkeit</b>
October 2008:	Spindle rotation without bindings behind / in front [2 rotations]	Spindelstellung ohne Bindungen rückgeneigt/vorgeneigt [2 Radumdrehungen]	C