

IRV

SPIRALEBESTIMMUNGEN

SPIRAL REGULATIONS

2010





IRV WERTUNGSBESTIMMUNGEN SPIRALE 2010

Im Spiraleturnen ist die Schwierigkeit für alle Wettkämpfe nach oben geöffnet.

Die besten 8 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 ein Risiko-Bonus von 0,2 Punkten vergeben, aber nur für Teile, die im Schwierigkeitskatalog als R-Elemente definiert sind.

RISIKO-BONUS (bei der Schwierigkeit)

Am Ende des Schwierigkeitskatalogs sind so genannte “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 in seiner Kürübung zeigt, wird ein Risiko-Bonus von 0,2 Punkten vergeben (nicht mehr als einmal pro Kür).

Das Maximum der Schwierigkeit kann folglich bei 6,6 Punkten liegen, während das Maximum der Ausführung bei 6,0 Punkten bleibt.

Beispiel: Eine Turnerin zeigt in ihrer Kür folgende Teile: C(=R1) C C B C D A B D D B A

Rechnung:	1 x B =	0,4 P.	
	4 x C =	2,4 P.	(8 Wertteile werden gezählt)
	3 x D =	2,4 P.	
Bonus für Risiko:	=0,2 P.	
Schwierigkeitsnote:		5,4 P.	

Alle Teile, die nicht als B, C oder D-Teile definiert sind, werden als A-Teile (Wertigkeit 0,2 P.) gezählt [Ausnahme: Neue Teile können zu jeder Zeit, aber mindestens bis zum 31.12. des Vorjahres einer internationalen Meisterschaft, beim IRV zur Anerkennung angemeldet werden.]



Die Gesamtanzahl der Übungen in einer Spiralekür bleibt unverändert:

- | | | | |
|--|----------------|--------------------|--------|
| • mindestens 8 und höchstens 12 Übungen + Abgang | Abzüge: | pro fehlende Übung | 0,5 P. |
| | | pro Übung zu viel | 0,2 P. |

Aufbau

Es gibt eine neues obligatorisches Element im Aufbau (siehe unten):

- 1 Elementverbindung mit $\frac{1}{2}$ Drehung
- 1 ganz frei geturnte Übung (2 Radumdrehungen, ggf. als Elementverbindung)
- 1 Radumdrehung mit einer ganz durchgeturnten Brücke (ohne $\frac{1}{2}$ 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
- **1 ZENTRALE Übung in der kleinen Spirale [NEU]**

- | | | |
|----------------|---|---------------|
| Abzüge: | pro fehlende Übung / fehlendes Element des Küraufbaus | 0,2 P. |
| | pro fehlende Übung in der kleinen Spirale | 0,5 P. |

NEU: Mangel an Vielseitigkeit (Aufbau)

- | | | |
|--|---------------|---|
| Mehr als 3 Übergänge mit Wechsel ohne Bindungen | Abzug: | 0,2 P. (je Auftreten - im Küraufbau) |
|--|---------------|---|

Ausführung

NEU: Begrenzung der Anzahl Wechsel innerhalb eines Übergangs

- | | | |
|--|---------------|--|
| Mehr als 3-mal Wechsel innerhalb eines Übergangs | Abzug: | 0,5 P. (Halbpunkt abzug: Vermeidung eine Sturzes) |
|--|---------------|--|



ÄNDERUNGEN IM SCHWIERIGKEITSKATALOG - ÜBERSICHT

2010 Schwierigkeitswert und neue Katalog-Nummer	Bisheriger Schwierigkeitswert und alte Katalog-Nummer	Übungsbeschreibung
A	Bisher B10	Tiefer Seitgrätschwinkelstand beidarmig auf dem oberen/unteren Reifen
B 4	NEUE Übung	Spindelstellung ohne Bindungen
B 9	NEUE Übung	1. RU: Sprossenlauf mit ganzer Drehung 2. RU: Seitstellung ohne Bindungen
B 12	Bisher C18	Tiefer Seitgrätschwinkelstand einarmig auf dem oberen/unteren Reifen
B 13	Bisher C20	(Plattgehen im Seitgrätschwinkelstand) Seitgrätschwinkelstand (Wechsel des Drehsinns zu der Übung davor)
C 20	NEUE Übung	(Plattgehen im Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen) Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen (Wechsel des Drehsinns zu der Übung davor)
C 6	NEUE Übung	(1/2 Drehung) Spindelstellung vw/rw rückgeneigt ohne Bindungen
D 9c) + R 5	NEUE Übung	RU 1: Seitbrücke rückgeneigt (einrollen in den Hocksturzhang mit Stand auf dem bodennahen Reifengriff) RU 2: Seithockstand rücklings rückgeneigt
C 22 (Abgang)	D Abgang	Auerbachsalto vom Stand auf den Reifen
C 23(Abgang)	Unverändert aber jetzt im Katalog	Salto gehockt rw/vw vom Stand auf den Reifen
B 14 (Abgang)	Unverändert aber jetzt im Katalog	Unterschwung mit ganzer Drehung
A (Abgang)	Unverändert	Unterschwung mit ½ Drehung



Allgemeine Vorschriften zur Wiederaufnahme von Übungsfolgen nach einer Unterbrechung

Bei Unterbrechungen der Kür durch Sturz oder Herausturnen aus der Sicherheitszone darf der Wettkämpfer das Gerät verlassen und neu ausrichten. Der Trainer darf helfen und mit dem Aktiven sprechen. Innerhalb von 30 Sekunden muss die Übungsfolge wieder aufgenommen werden.

Der Oberkampfrichter hat hier die Pflicht, den Wettkämpfer ausdrücklich darauf hinzuweisen, wie viel Zeit zur Wiederaufnahme der Übungsfolge verbleibt. Der Wettkämpfer darf dabei ggf. die Bindungen nachziehen und ein zusätzliches Element ausführen, um seinen Bewegungsrhythmus wieder zu finden. Bei diesem zusätzlichen Element darf der Trainer / Betreuer dem Aktiven Hilfestellung geben. Die Kampfrichter beurteilen dieses Element (1 Radumdrehung) nicht. Danach muss aber eine ganze Übung (2 Radumdrehungen) gezeigt werden).

Zugelassene Extra-Elemente:

- In der **großen Spirale**: Eine zusätzliche Radumdrehung.

[NEU: Wenn diese Radumdrehung ohne Hilfe durch den Trainer in Anspruch genommen wird so muss dies vor Wiederaufnahme der Übung dem Oberkampfrichter durch den Turner oder den Trainer angezeigt werden.]

- In der **kleinen Spirale**: Führen in die Kleine Spirale innerhalb einer Radumdrehung.

[NEU: Wenn der/die Aktive ohne Hilfe durch den Trainer in den tiefen Seitgrätschwinkelstand geht so muss dies **innerhalb einer Radumdrehung** erfolgen. Sonst: Sturz, 0,8 P.]



IRV SPIRAL REGULATIONS 2010

The difficulty score in the spiral discipline may now exceed 4.0 for all competition categories.

The best 8 difficulty elements will be counted, regardless of whether they are D (0.8), C (0.6), B (0.4) or A (0.2). In addition, it is possible to achieve a Risk Bonus of 0.2 if the gymnast performs one of the R elements defined in the difficulty catalogue.

RISK BONUS (difficulty)

At the end of the difficulty catalogue there is a list of 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, a Risk Bonus of 0.2 will be awarded (not more than once per routine).

The maximum possible difficulty score for a routine is thus 6.6 points, while the maximum execution score remains 6.0.

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:	1 x B =	0.4	
	4 x C =	2.4	(8 difficulty elements will be counted)
	3 x D =	2.4	
Risk Bonus:	=	0.2	
Difficulty score:		5.4	

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 the latest by the end of the year (31 December) before an international championship.



The total number of moves in a spiral routine remains unchanged:

• Minimum 8 / Maximum 12 moves + dismount	Deductions:	per move too few	0.5
		per move too many	0.2

Composition

There is **one additional required element** in composition (see below):

- 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
- **1 CENTRALISED move in the small spiral [NEW]**

Deductions:	per missing composition move/element	0.2
	per missing move in the small spiral	0.5

NEW: Lack of variation (composition)

More than 3 transitions using a change without bindings	Deduction:	0.2	(per extra transition - from composition score)
--	-------------------	------------	---

Execution

NEW: Limited number of changes in one transition

More than 3 changes within one transition	Deduction:	0.5	(from execution score – avoidance of a fall)
---	-------------------	------------	--



CHANGES TO DIFFICULTY CATALOGUE – OVERVIEW

2010 Difficulty Value and New Catalogue Number	Previous Difficulty and Old Catalogue Number	Description of Move
A	Previously B10	Low pike straddle stand on the upper or lower rim
B 4	NEW move	Spindle rotation without bindings
B 9	NEW move	ROT 1: Rung-to-rung pirouette ROT 2: Side rotation without bindings
B 12	Previously C18	One-armed low pike straddle stand on the upper or lower rim
B 13	Previously C20	(Spiral down to floor in low side pike straddle stand on lower rim) Side pike straddle stand (with change of spiral direction)
C 20	NEW move	(Spiral down to floor in low side pike straddle stand on upper rim) Side pike straddle stand on upper rim (with change of spiral direction)
C 6	NEW move	(1/2 turn) Spindle rotation without bindings forwards/backwards behind
D 9c) + R 5	NEW move	ROT 1: Side bridge behind (roll through arms into inverted tuck hang with standing position on the outer handle nearest the floor) ROT 2: Tuck side stand backwards behind
C 22 (dismount)	D dismount	Tuck Gainer back somersault from standing on the rims
C 23(dismount)	Unchanged but now included in catalogue	Tuck somersault backwards/forwards from standing on the rims
B 14 (dismount)	Unchanged but now included in catalogue	Underswing with full twist
A (dismount)	Unchanged	Underswing or underswing with 1/2 twist



General regulations for the continuation of a routine after an interruption

In the case of an interruption to the routine because of a fall or rolling outside the safety zone, the gymnast may get out of the wheel and re-position it before continuing the routine. The coach is permitted to assist and talk to the gymnast. The gymnast must continue the routine within 30 seconds.

It is the duty of the head judge to let the gymnast know exactly how much time there is left before the routine has to be continued. The gymnast is permitted to tighten the bindings and add an extra element in order to get back into the rhythm of the routine. The coach is permitted to give active assistance during this one extra element. The judges will not judge this element (one wheel rotation), and it must be followed by a complete move (2 wheel rotations).

Permitted extra elements:

- In the **big spiral**: one extra wheel rotation.

[NEW: If the gymnast chooses to make use of this extra rotation without the help of the coach, he/she must inform the head judge (either personally or through the coach) before continuing with the routine.]

- In the **small spiral**: the coach may lead the wheel for maximum one wheel rotation into the small spiral.

[NEW: If the gymnast chooses to go into a low side pike straddle stand without the help of a coach, he/she must be in position on the rims of the wheel **within one wheel rotation**. If not, a deduction of 0.8 (fall) will be made.]

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

<p>B 4: Spindle rotation</p>		<p>B 4: Spindelstellung</p>
<p>Bridges B 5: All bridges other than those with C or D difficulty. E.g.: B 5a): Low bridge (all variations) B 5b): Extended bridge (all variations) B 5c): Spindle bridge (all variations) B 5d): Side bridge behind (all variations in bindings)</p>		<p>Brücken B 5: All Brücken, die nicht als C-Teil oder D-Teil definiert sind. z.B.: B 5a): Kleine Brücke (alle Varianten) B 5b): Große Brücke (alle Varianten) B 5c): Spindelbrücke (alle Varianten) B 5d): Seitbrücke rückgeneigt (alle Varianten mit Bindungen)</p>
<p>Free-fly moves B 6: All free-fly moves [NB: 2 rotations] E.g.: B 6a): Side free-fly B 6b): Free-fly (all variations)</p>		<p>Freiflüge B 6: Alle Freiflüge z.B.: B 6a): Seitfreiflug B 6b): Freiflug (alle Varianten)</p>

<p>Element combinations</p> <p>B 7: All element combinations, in which each element is already defined as a B. E.g.: B 7a): ROT1: One-armed front support backwards (½ turn) ROT2: One-armed front support forwards</p> <p>B 7b): ROT1: Side rotation behind ROT2: Side rotation behind with one foot on stride rung</p> <p>B 8: All element combinations consisting of a pike in one rotation and an A element in the other rotation E.g.: B 8a): ROT1: From free-fly forwards via pike forwards into free-fly forwards ROT2: Side rotation</p> <p>B 8b): ROT1: From free-fly backwards via pike backwards into free-fly backwards ROT2: One-armed side rotation</p>		<p>Elementverbindungen</p> <p>B 7: Alle Elementverbindungen, bei denen jedes Element allein bereits B-Teil ist. z.B.: B 7a): RU1: Liegestütz einarmig rückwärts (½ Drehung) RU2: Liegestütz einarmig vorwärts</p> <p>B 7b): RU1: Seitstellung rückgeneigt RU2: Seitstellung mit Seitaufspreizen rückgeneigt</p> <p>B 8: Alle Elementverbindungen mit Bücke und A-Teil z.B.: B 8a): RU1: Vom Freiflug vorwärts über die Bücke vorwärts in den Freiflug vorwärts RU2: Seitstellung</p> <p>B 8b): RU1: Vom Freiflug rückwärts über die Bücke rückwärts in den Freiflug rückwärts RU2: Seitstellung einarmig</p>
--	--	---

<p>B 9: All element combinations containing one rotation with a rung-to-rung pirouette e.g. ROT1: Rung-to-rung pirouette ROT2: Side rotation without bindings</p>		<p>B 9: Alle Elementverbindungen mit einer Radumdrehung Sprossenlauf mit ganzer Drehung z.B. RU1: Sprossenlauf mit ganzer Drehung RU2: Seitstellung ohne Bindungen</p>
<p>Moves with a change as transition B 10: Moves with any kind of change (either at the beginning of the move or after one rotation) [NB: Exceptions: elements already defined as having C or D difficulty, e.g. C8, C9].] E.g.: B 10a): (double free change) Side rotation B 10b): ROT1: Side rotation without bindings (change) [NB: No tip change] ROT2: Side rotation without bindings</p>		<p>Übungen mit Wechsel als Übergang B 10: Übungen mit beliebiger Wechselvariante (am Anfang oder nach einer Radumdrehung) [NB: Ausnahmen: Elementen, die bereits als C- oder D-Teile definiert sind (z.B. C8, C9).] z.B.: B 10a): (freier Doppelwechsel) Seitstellung B 10b): RU1: Seitstellung ohne Bindungen (Wechsel) [NB: kein Überkippswechsel] RU2: Seitstellung ohne Bindungen</p>

<p>MOVES IN THE SMALL SPIRAL</p>		<p>ÜBUNGEN IN DER KLEINEN SPIRALE</p>
<p>Centralised moves in the small spiral</p>		<p>Zentrale Übungen in der kleinen Spirale</p>
<p>B 11: 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>B 11: Alle Übungen <u>außer Seitliegestütz und Seitliegestütz mit Seitaufspreizen</u> [NB: gemeint sind hier die Varianten in Bindungen]</p>

<p>E.g.: B 11a): One-armed side front support in one binding with one leg on stride rung</p> <p>B 11b): Side front support with one leg in front on lower outer handle (splits) with or without one foot in binding</p> <p>B 11c): Side front support without bindings (all variations)</p>		<p>z.B.: B 11a): Seitliegestütz mit Seitaufspreizen einarmig</p> <p>B 11b): Seitliegestütz mit Voraufspreizen zum unteren Reifengriff – mit oder ohne Fuss in einer Bindung</p> <p>B 11c): Seitliegestütz ohne Bindungen (alle Varianten)</p>
<p>Decentralised moves in the small spiral</p>		<p>Dezentrale Übungen in der kleinen Spirale</p>
<p>B 12: All moves not otherwise defined as having C or D difficulty. E.g.: B 12a): One-armed low side pike straddle stand B 12b): Low side pike stand</p> <p>[Exception: Low side pike straddle stand (A)]</p> <p>Moves with special transitions (The transition upgrades the subsequent move in the small spiral to B difficulty)</p> <p>B 13: (Spiral down to floor in low side pike straddle stand) Side pike straddle stand (with change of spiral direction in relation to previous move)</p>		<p>B 12: Alle Übungen die nicht als C- oder D-Teil definiert sind. z.B.: B 12a) Tiefer Seitgrätschwinkelstand einarmig B 12b): Tiefer Seitwinkelstand</p> <p>[Ausnahme: Tiefer Seitgrätschwinkelstand (A-Teil)]</p> <p>Übungen mit besonderen Übergängen (Der Übergang macht die nachfolgende Übung in der kleinen Spirale zum B-Teil)</p> <p>B 13: (Plattgehen im tiefen Seitgrätschwinkelstand) Seitgrätschwinkelstand (Wechsel des Drehsinns im Vergleich zur vorhergehenden Übung)</p>

<p>[NB: 1. Spiral down to floor must take place in low pike straddle stand. The wheel must stop moving completely. 2. Immediately afterwards the gymnast sets the wheel in motion again, but must change the direction of the spiral. 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 A difficulty, while the subsequent side pike straddle stand (with change of spiral direction) will be counted as having B difficulty.]</p>		<p>[NB: 1. Das Plattgehen erfolgt im tiefen Seitgrätschwinkelstand. Das Rad muss völlig zum Liegen kommen. 2. Unmittelbar danach setzt der Aktive das Rad wieder in Bewegung, muss dabei aber den Drehsinn im Vergleich zum Plattgehen verändern. 3. Zählweise: Der vorhergehende tiefe Seitgrätschwinkelstand wird bis zum Plattgehen als A-Teil gewertet. Der Seitgrätschwinkelstand, der nach dem Plattgehen (mit verändertem Drehsinn) geturnt wird, wird als B-Teil gewertet.]</p>
DISMOUNTS		ABGÄNGE
<p>B 14: Underswing with full twist</p>		<p>B 14: Unterschwing mit ganzer Drehung</p>

C ELEMENTS IN SPIRAL		C ELEMENTE IM SPIRALETURNEN
-----------------------------	--	------------------------------------

MOVES IN THE BIG SPIRAL		ÜBUNGEN IN DER GROßEN SPIRALE
Centralised moves in the big spiral		Zentrale Übungen in der großen Spirale
<p>Bridges C 1: Splits bridge</p>		<p>Brücken C 1: Spagat</p>

<p>E.g.: C 1a): Splits bridge forwards</p> <p>C 2): Side bridge without bindings behind (at least one leg on rim between boards, free choice of leg positioning for the other leg)</p>		<p>z.B.: C 1a): Spagat vorwärts</p> <p>C 2): Seitbrücke ohne Bindungen rückgeneigt (“Spannbeuge”) (alle Spreizvarianten)</p>
<p>Element combinations</p> <p>C 3): All moves consisting of a pike in one rotation and a B element in the other rotation</p> <p>E.g.: C 3a): ROT1: From free-fly backwards via pike backwards into free-fly backwards ROT2: Side free-fly</p> <p>C 3b): ROT1: From free-fly forwards via pike forwards into free-fly forwards ROT2: Spindle rotation forwards</p> <p>C 4): All moves with a double turn (= two times ½ turn)</p> <p>E.g.: C 4a): ROT1: From spindle rotation forwards (turn under) into spindle rotation backwards (turn under) ROT2: One-armed front support forwards</p>		<p>Elementverbindungen</p> <p>C 3): Alle Übungen mit Anbücken und weiterem B-Teil</p> <p>z.B.: C 3a): RU1: Vom Freiflug rückwärts über die Bücke rückwärts in den Freiflug rückwärts RU2: Seitfreiflug</p> <p>C 3b): RU1: Vom Freiflug vorwärts über die Bücke vorwärts in den Freiflug vorwärts RU2: Spindelstellung vorwärts</p> <p>C 4): Alle Übungen mit Doppeldrehung (= zweimal ½ Drehung)</p> <p>z.B.: C 4a): RU1: Von der Spindelstellung vorwärts (Unterdrehen) in die Spindelstellung rückwärts (Unterdrehen) RU2: Liegestütz einarmig vorwärts</p>

<p>Element combinations in one binding</p> <p>C 5:</p> <p>All element combinations with a ½ turn in one binding and a position change of hands and arms</p> <p>E.g.: C 5a):</p> <p>ROT1: Spindle bridge on front board backwards</p> <p>(turn under back arm, change of grip)</p> <p>ROT2: Spindle bridge forwards</p>		<p>Elementverbindungen in einer Bindung</p> <p>C 5:</p> <p>Alle Elementverbindungen mit ½ Drehung in einer Bindung mit Positionswechsel der Hände und Arme</p> <p>z.B.: C 5a):</p> <p>RU1: Spindelbrücke auf dem vorderen Brett rückwärts</p> <p>(Unterdrehen unter dem hinterem Arm, Umgreifen)</p> <p>RU2: Spindelbrücke vorwärts</p>
<p>Element combinations without bindings</p> <p>C 6:</p> <p>(1/2 turn) Spindle rotation behind</p> <p>[NB: The ½ turn may be performed before the move or between the first and second rotation of the move. If the turn is performed by changing the direction of the feet only, it will <u>not</u> be recognized as a C.]</p> <p>C 7:</p> <p>All element combinations in which each element is already a C</p> <p>E.g.: C 7a):</p> <p>ROT1: Splits bridge backwards (½ turn)</p> <p>ROT2: Splits bridge forwards</p>		<p>Elementverbindungen ohne Bindungen</p> <p>C 6:</p> <p>(1/2 Drehung) Spindelstellung rückgeneigt</p> <p>[Anmerkung: Die ½ Drehung kann vor der Übung oder in der Mitte der Übung (d.h. nach einer RU) erfolgen. Erfolgt die Drehung nur durch Wechseln der Füße wird das Teil nicht als C-Teil anerkannt.]</p> <p>C 7:</p> <p>Alle Elementverbindungen, bei denen jedes Element allein bereits C-Teil ist</p> <p>z.B.: C 7a):</p> <p>RU1: Spagat rückwärts (½ Drehung)</p> <p>RU2: Spagat vorwärts</p>

<p>C 8: All element combinations with one decentralised element</p> <p>E.g.: C 8a): ROT1: Side pike straddle hang ROT2: Side rotation</p>		<p>C 8: Alle Elementverbindungen mit einem dezentralen Element</p> <p>z.B.: C 8a): RU1: Seitgrätschwinkelhang RU2: Seitstellung</p>
<p>Moves with special transitions</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>C 9: 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.: C 9a): (free change) Side free-fly</p> <p>C 9b): ROT1: Side free-fly (free change) ROT2: Spindle rotation forwards</p> <p>C 9c): (free change) ROT1: From free-fly backwards via pike backwards into free-fly backwards ROT 2: Side rotation</p>		<p>Übungen mit besonderen Übergängen</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>C 9: 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.: C 9a): (freier Wechsel) Seitfreiflug</p> <p>C 9b): RU1: Seitfreiflug (freier Wechsel) RU2: Spindelstellung vorwärts</p> <p>C 9c): (freier Wechsel) RU1: Vom Freiflug rückwärts über die Bücke rückwärts in den Freiflug rückwärts RU2: Seitstellung</p>

<p>C 10: All B elements with double or triple free change E.g.: C 10a): (double free change) Side free-fly C 10b): (double free change, tip behind) Side rotation behind C 10c): ROT1: Side free-fly (double free change) ROT2: Front support forwards C 10d): (triple free change, tip behind) Spindle rotation backwards behind</p> <p>C 11: All moves with a ½ turn performed behind E.g.: C 11a): (½ turn) Spindle rotation backwards behind</p> <p>C 11b) ROT1: Spindle rotation forwards behind (turn under the front arm) ROT2: Spindle rotation backwards behind</p>		<p>C 10: Alle B-Teile mit freiem Doppel- oder Dreifachwechsel z.B.: C 10a): (freier Doppelwechsel) Seitfreiflug C 10b): (freier Doppelwechsel, Rückkippen) Seitstellung rückgeneigt C 10c): RU1: Seitfreiflug (freier Doppelwechsel) RU2: Liegestütz vorwärts C 10d): (freier Dreifachwechsel, Rückkippen) Spindelstellung rückwärts rückgeneigt</p> <p>C 11: Alle rückgeneigt geturnten Übungen mit ½ Drehung z.B.: C 11a): (½ Drehung) Spindelstellung rückwärts rückgeneigt</p> <p>C 11b): RU1: Spindelstellung vorwärts rückgeneigt (Unterdrehen unter dem vorderen Arm) RU2: Spindelstellung rückwärts rückgeneigt</p> <p>C 12: Alle rückgeneigt geturnten Übungen mit rückgeneigt</p>
--	--	--

<p>C 12: All moves performed behind with a change also performed behind</p> <p>[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.: C 12a): (change behind) Spindle rotation backwards behind</p> <p>C 12b): ROT1: Spindle rotation forwards behind (change behind) ROT2: Spindle rotation backwards behind</p> <p>C 13: Side rotation without bindings with a full (1/1) turn around the longitudinal axis</p> <p>E.g.: C 13a): ROT1: Side rotation (change grip to ulna grip, full turn under) ROT2: Side rotation</p>		<p>geturntem Wechsel</p> <p>[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.: C 12a): (Wechsel rückgeneigt) Spindelstellung rückwärts rückgeneigt</p> <p>C 12b): RU1: Spindelstellung vorwärts rückgeneigt (Wechsel rückgeneigt) RU2: Spindelstellung rückwärts rückgeneigt</p> <p>C 13: Seitstellung ohne Bindungen mit ganzer (1/1) Drehung um die Längsachse</p> <p>z.B.: C 13a): RU1: Seitstellung (Umgreifen der Hand in den Ellgriff, 1/1 Drehung mit Unterdrehen) RU2: Seitstellung</p>
--	--	---

Decentralised moves in the big spiral		Dezentrale Übungen in der großen Spirale
<p>C 14: All decentralised moves not otherwise defined as having D difficulty</p> <p>E.g.: C 14a): Side pike straddle hang</p> <p>C 14b): Side pike hang</p>		<p>C 14: Alle dezentrale Übungen, die nicht als D-Teile definiert sind</p> <p>z.B.: C 14a): Seitgrätschinkelhang</p> <p>C 14b): Seitwinkelhang</p>

MOVES IN THE SMALL SPIRAL		ÜBUNGEN IN DER KLEINEN SPIRALE
Centralised moves in the small spiral		Zentrale Übungen in der kleinen Spirale
<p>C 15: Low side bridge behind (all variations)</p> <p>E.g.: C 15a): Low side bridge behind (in both bindings)</p> <p>C 15b): Low side bridge behind (without bindings)</p> <p>C 16: One-armed side front support without bindings, one foot on stride rung</p> <p>C 17: One-armed side front support without bindings, one foot in front on lower outer handle (splits)</p>		<p>C 15: Tiefe Seitbrücke rückgeneigt (alle Varianten)</p> <p>z.B.: C 15a): Tiefe Seitbrücke rückgeneigt (in Bindungen)</p> <p>C 15b): Tiefe Seitbrücke ohne Bindungen rückgeneigt</p> <p>C 16: Seitliegestütz mit Seitaufspreizen einarmig ohne Bindungen</p> <p>C 17: Seitliegestütz mit Vorspreizen zum unteren Reifengriff einarmig ohne Bindungen</p>

<p>C 18: Low side splits (= side front support with feet on stride rungs)</p>		<p>C 18: Tiefer Seitspagat (= Seitliegestütz auf den Spreizsprossen)</p>
<p>Decentralised moves in the small spiral</p>		<p>Dezentrale Übungen in der kleinen Spirale</p>
<p>Moves with special transitions in the small spiral (The transition upgrades the subsequent move in small spiral to C difficulty)</p> <p>C 19: (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 (A)] C 19a): (tip over) Side front support with straddle legs on upper rim, grip on upper rim (C difficulty)</p> <p>C 20: (Spiral down to floor in low side pike straddle stand on the upper rim) Side pike straddle stand on the upper rim (with change of spiral direction in relation to previous move) [NB: 1. Spiral down to floor must take place in low pike straddle stand on the upper rim. The wheel must stop moving completely.</p>		<p>Übungen mit besonderen Übergängen (Der Übergang macht die nachfolgende Übung in der kleinen Spirale zum C-Teil)</p> <p>C 19: (Überkippen aus dem tiefen Seitgrätschwinkelstand) Seitliegestütz auf dem oberen Reifen (alle Varianten) z.B.: [Vorhergehende Übung: Tiefer Seitgrätschwinkelstand (A-Teil)] C 19a): (Überkippen) Seitliegestütz mit gegrätschten Beinen auf dem oberen Reifen (mit Griff) am oberen Reifen (= C-Teil)</p> <p>C 20: (Plattgehen im tiefen Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen) Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen (mit Wechsel des Drehsinns im Vergleich zur vorhergehenden Übung) [NB: 1. Das Plattgehen erfolgt im tiefen Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen. Das Rad muss völlig zum Liegen kommen.</p>

<p>2. Immediately afterwards the gymnast sets the wheel in motion again, but must change the direction of the spiral.</p> <p>3. Judging note: The initial low side pike straddle stand on the upper rim that leads up to the wheel lying flat on the floor will be acknowledged as an A, while the subsequent side pike straddle stand on the upper rim (with change of spiral direction) will be counted as a C.]</p> <p>C 21: (free change) Low side pike straddle stand</p> <p>[NB:</p> <p>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</p> <p>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.</p> <p>3. No recognition if the change is not performed free, in which case it will be judged as a B.]</p>		<p>2. Unmittelbar danach setzt der Aktive das Rad wieder in Bewegung, muss dabei aber den Drehsinn im Vergleich zum Plattgehen verändern.</p> <p>3. Zählweise: Der vorhergehende tiefe Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen wird bis zum Plattgehen als A-Teil gewertet. Der Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen, der nach dem Plattgehen (mit verändertem Drehsinn) geturnt wird, wird als C-Teil gewertet.]</p> <p>C 21: (freier Wechsel) Tiefer Seitgrätschwinkelstand</p> <p>[NB:</p> <p>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</p> <p>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.</p> <p>3. Keine Anerkennung, wenn der Wechsel nicht frei geturnt wird, dann B-Teil]</p>
DISMOUNTS		ABGÄNGE
<p>C 22: Tuck Gainer back somersault from standing on the rims</p>		<p>C 22: Auerbachsalto vom Stand auf den Reifen</p>

C 23: Tuck somersault backwards/forwards from standing on the rims		C 23: Salto gehockt rw/vw vom Stand auf den Reifen
--	--	--

D ELEMENTS IN SPIRAL		D ELEMENTE IM SPIRALETURNEN
-----------------------------	--	------------------------------------

MOVES IN THE BIG SPIRAL		ÜBUNGEN IN DER GROßEN SPIRALE
<p>Bridges without bindings</p> <p>D 1: One-armed splits bridge</p> <p>E.g.: D 1a): One-armed splits bridge forwards</p>		<p>Brücken ohne Bindungen</p> <p>D 1: Spagat einarmig</p> <p>z.B.: D 1a): Spagat einarmig vorwärts</p>
<p>Element combinations in both bindings</p> <p>D 2: 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.: D 2a): ROT1: From free-fly backwards via pike backwards into free-fly backwards</p>		<p>Elementverbindungen in beiden Bindungen</p> <p>D 2: 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.: D 2a): RU1: Vom Freiflug rückwärts über die Bücke rückwärts in den Freiflug rückwärts</p>

<p>(½ turn)</p> <p>ROT2: From free-fly forwards via pike forwards into free-fly forwards</p> <p>D 3:</p> <p>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:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>E.g.: D 3a)</p> <p>(double free change)</p> <p>ROT1: From free-fly backwards via pike backwards into free-fly backwards</p> <p>ROT2: Side free-fly</p> <p>D 3b):</p> <p>ROT1: Side free-fly</p> <p>(double free change)</p> <p>ROT2: From free-fly backwards via pike backwards into free-fly backwards</p>		<p>(½ Drehung)</p> <p>RU2: Vom Freiflug vorwärts über die Bücke vorwärts in den Freiflug vorwärts</p> <p>D 3:</p> <p>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:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>z.B.: D 3a)</p> <p>(freier Doppelwechsel)</p> <p>RU1: Vom Freiflug rückwärts über die Bücke in den Freiflug rückwärts.</p> <p>RU2: Seitfreiflug</p> <p>D 3b):</p> <p>RU1: Seitfreiflug</p> <p>(freier Doppelwechsel)</p> <p>RU2: Vom Freiflug rückwärts über die Bücke rückwärts in den Freiflug rückwärts</p>
---	--	---

<p>Element combinations without bindings</p> <p>D 4:</p> <p>All moves containing a 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.: D 4a):</p> <p>ROT1: Side rotation (without bindings), one foot on stride rung</p> <p>(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>Elementverbindungen ohne Bindungen</p> <p>D 4:</p> <p>Alle Übungen mit Handstand</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.: D 4a):</p> <p>RU1: Seitstellung mit Seitaufspreizen ohne Bindungen</p> <p>(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>Moves with special transitions (without bindings)</p> <p>D 5:</p> <p>Splits tip change</p> <p>[NB:</p> <ol style="list-style-type: none"> Starting position for the splits tip change is the splits bridge forwards. 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 		<p>Übungen mit besonderen Übergängen (ohne Bindungen)</p> <p>D 5:</p> <p>Spagatkippswechsel</p> <p>[NB:</p> <ol style="list-style-type: none"> Ausgangsposition für den Spagatwechsel ist der Spagat vorwärts. 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)

<p>position. The change of rolling direction and tip over to the opposite rim take place from this position.</p> <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>D 5a): (splits tip change, change of grip) ROT1: side rotation with one foot on stride rung ROT2: side rotation (both without bindings)</p> <p>D 6: Free change without bindings</p> <p>[NB:</p> <p>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).</p>		<p>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.</p> <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>D 5a): (Spagatkippwechsel, Umgreifen) RU1: Seitstellung mit Seitaufspreizen RU2: Seitstellung (beides ohne Bindungen)</p> <p>D 6: Freier Wechsel ohne Bindungen</p> <p>[NB:</p> <p>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.</p>
--	--	---

<p>2. For recognition of this element, both hands must be free during the change.</p> <p>3. Both legs may be bent when performing the change in a standing position with legs together.</p> <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.: D 6a): (free change without bindings) Side rotation without bindings</p> <p>D 6b): ROT1: Side rotation without bindings (free change) ROT2: Side rotation</p> <p>D 7: Side handstand into side bridge behind</p> <p>[NB:</p> <p>1. For this element the wheel is tipped after one and a half rotations when the gymnast is in an inverted position.</p> <p>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</p>		<p>2. Zur Anerkennung dieses Elements müssen beide Hände während des Wechsels gelöst werden.</p> <p>3. Beim Wechsel aus dem Schlusstand dürfen beide Beine gebeugt werden.</p> <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.: D 6a): (freier Wechsel ohne Bindungen) Seitstellung ohne Bindungen</p> <p>D 6b): RU1: Seitstellung ohne Bindungen (freier Wechsel) RU2: Seitstellung</p> <p>D 7: Seithandstand in die Seitbrücke rückgeneigt</p> <p>[NB:</p> <p>1. Bei diesem Element wird ein Überkippen in Kopfuntenstellung nach eineinhalb Radumdrehungen durchgeführt.</p> <p>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 Kopfuntenstellung (= zwischen den Sprossengriffen) abgesprungen wird. Ein Absenken der Beine bei waagerechter Körperhaltung oder in</p>
---	--	--

<p>bridge will <u>not be recognised as a D!</u> (In this case: side pike (straddle) hang = C, side bridge behind = C)</p> <p>3. The previous side pike (straddle) hang is evaluated separately.]</p> <p>E.g.: [Previous move: Side pike straddle hang]</p> <p>D 7a): (Side handstand in inverted position) Side bridge behind</p> <p>D 8: Side bridge behind immediately following a change and ½ turn without change of rim</p> <p>[NB:</p> <p>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.</p> <p>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>D 8a): (Change, ½ turn with change of grip and/or turn under) Side bridge behind</p>		<p>Kopfbodenstellung 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)</p> <p>3. Der vorausgehende Seit(grätsch)winkelhang wird gesondert gewertet.]</p> <p>z.B.: [Vorhergehende Übung: Seitgrätschwinkelhang]</p> <p>D 7a): (Seithandstand in Kopfuntenstellung) Seitbrücke rückgeneigt</p> <p>D 8: Seitbrücke rückgeneigt mit vorausgehendem Wechsel und ½ Drehung ohne Wechsel des Rollreifens</p> <p>[NB:</p> <p>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.</p> <p>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>D 8a): (Wechsel, ½ Drehung mit Umgreifen und/oder Unterdrehen) Seitbrücke rückgeneigt</p>
---	--	--

<p>D 9: All moves with a decentralised transition</p> <p>[NB:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>E.g.: D 9a): ROT1: Side pike hang (side roll backwards, change of grip) ROT2: Side rotation [Previous move: Side pike hang]</p> <p>D 9b): (side roll backwards, change of grip) Side rotation</p> <p>D 9c):</p> <p>ROT1: Side bridge behind (roll through arms into inverted tuck hang with standing position on the outer handle nearest the floor)</p> <p>ROT 2: Tuck side stand backwards behind</p>		<p>D 9: Alle Übungen mit dezentral geturntem Übergang</p> <p>[NB:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>z.B.: D 9a): RU1: Seitwinkelhang (Seitrolle rückwärts, Umgreifen) RU2: Seitstellung [Vorhergehende Übung: Seitwinkelhang]</p> <p>D 9b): (Seitrolle rückwärts, Umgreifen) Seitstellung</p> <p>D 9c):</p> <p>RU1: Seitbrücke rückgeneigt (einrollen in den Hocksturzhang mit Stand auf dem bodennahen Reifengriff)</p> <p>RU 2: Seithockstand rücklings rückgeneigt</p>
--	--	---

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

<u>RISK ELEMENTS IN SPIRAL</u>		<u>RISIKO-TEILE IN DER SPIRALE</u>
<p>R1: [NB: see B8, C3, D2 and D3] Moves with a pike</p> <p>R2: [NB: see D4 and D7] Moves with a handstand</p> <p>R3: [NB: see C19] (Tip over from low pike straddle stand) Side front support on the upper rim (all variations)</p> <p>R4: [NB: see D6] Free change without bindings</p> <p>R5: [NB: see D9] All moves with a decentralised transition</p>		<p>R1: [NB: siehe B8, C3, D2 und D3] Übungen mit Bücke</p> <p>R2: [NB: siehe D4 und D7] Übungen mit Handstand</p> <p>R3: [NB: siehe C19] (Überkippen aus dem tiefen Seitgrätschwinkelstand) Seitliegestütz auf dem oberen Reifen (alle Varianten)</p> <p>R4: [NB: siehe D6] Freier Wechsel ohne Bindungen</p> <p>R5: [NB: siehe D9] Alle Übungen mit dezentral geturntem Übergang</p>