

IRV CYR Wheel
























Difficulty Catalogue 2019



Version 4.0
October 2019

 **English** | **Deutsch** 

Contents [Inhalt]

Contents [Inhalt].....	2	
 Foreword and Acknowledgements	4	
 Vorwort und Anmerkungen	5	
 DIFFICULTY VALUES 2019:.....	6	
 SCHWIERIGKEITSWERTE 2019:.....	6	
2019 IRV CYR Wheel Difficulty Catalogue (Schwierigkeitskatalog)	7	
 Basic steps or waltz [W/WF]:	7	
 Basic Steps oder Waltz [W/WF]:	7	
 Body behind or in the wheel [W]	 Körperposition hinter oder im Rad	8
 Body in front of the wheel [WF]	 Körperposition vor dem Rad.....	10
 Turns and twists (in spin or basic step/waltz) [T].....		11
 Spin [Spin]:		15
 Spin [Spin]:		15
 Handsprings [FHS/BHS]:		18
 Überschläge [FHS/BHS]:.....		18
 Spiral /  Spirale		21
 Big spiral [BS] /  Grosse Spirale [BS]		21
 Coin spin [CS] /  Kleine Spirale [CS].....		25
 Element combinations /  Elementverbindungen.....		29

Foreword and Acknowledgements

The 2019 CYR Wheel Difficulty Catalogue is an updated version of the 2018 CYR Wheel Difficulty Catalogue and has been prepared by Éric Deschênes (IRV), Philipp Remy (German Gymnastics Federation, DTB), and Maria Sollohub (IRV). The English version will be used for reference in any questions of interpretation.

New skills and changes since the 2018 world championships are marked with shading.

The origin of the IRV difficulty catalogue stems from the move list produced by Éric Deschênes (Canada) for the 2013 World Championships in Chicago, USA.

The 2013 IRV Competition Rules were created by: André St-Jean (Canada) & Éric Deschênes (Canada)

Change from 'Mono Wheel' to 'CYR': In November 2013 the IRV received the approval of Daniel Cyr to use the name CYR Wheel instead of Mono Wheel.

IRV Difficulty Catalogue 2015: Published in February 2015

IRV Difficulty Catalogue 2016: Published in February 2016 (German translation by Stefanie Jochem, DTB)

IRV Difficulty Catalogue 2018: Published in February 2018 (German translation by Philipp Remy, DTB)

IRV Difficulty Catalogue 2019: Published in October 2019 (German translation by Philipp Remy, DTB)

In case of questions, please contact: msollohub@rhoenrad.com

Vorwort und Anmerkungen

Der Schwierigkeitskatalog 2019 für Cyr Wheel ist eine überarbeitete Version des Schwierigkeitskatalogs 2018 und wurde von Éric Deschênes (IRV), Philipp Remy (DTB), und Maria Sollohub (IRV) vorbereitet. Bei Fragen von Interpretationen gilt die englische Version.

Neue Elemente und Änderungen seit der WM 2018 sind mit grau markiert.

Ursprünglich basiert der IRV Schwierigkeitskatalog auf der von Éric Deschênes (Kanada) erstellten „Move-Liste“ zur WM 2013 in Chicago, USA.

Die Wertungsbestimmungen 2013 wurden erstellt von:

André St-Jean (Kanada) & Éric Deschênes (Kanada)

Wechsel von „Mono Wheel“ zu „Cyr Wheel“:

Im November 2013 erhielt der IRV die Erlaubnis von Daniel Cyr, den Namen „CYR Wheel“ anstelle von „Mono Wheel“ zu verwenden.

IRV Schwierigkeitskatalog 2015:

Veröffentlicht im Februar 2015

IRV Schwierigkeitskatalog 2016:

Veröffentlicht im Februar 2016 (Deutsche Übersetzung von Stefanie Jochem, DTB)

IRV Schwierigkeitskatalog 2018:

Veröffentlicht im Februar 2018 (Deutsche Übersetzung von Philipp Remy, DTB)

IRV Schwierigkeitskatalog 2019:

Veröffentlicht im Oktober 2019 (Deutsche Übersetzung von Philipp Remy, DTB)

Bei Fragen, bitte Kontakt aufnehmen mit: msollohub@rhoenrad.com

 **DIFFICULTY VALUES 2019:**

A SKILL = 0.1

B SKILL = 0.2

C SKILL = 0.3

D SKILL = 0.4

E SKILL = 0.5

 **SCHWIERIGKEITSWERTE 2019:**

A-TEIL = 0.1

B-TEIL = 0.2

C-TEIL = 0.3

D-TEIL = 0.4

E-TEIL = 0.5

2019 IRV CYR Wheel Difficulty Catalogue (Schwierigkeitskatalog)

Basic steps or waltz [W/WF]:

- The gymnast is generally in an upright position in the wheel (reference position will be neutral spine alignment, with permitted flexion in elbows, hips and knees).
- The wheel moves as if in a waltz/basic step, inclining from one foot to the other, in control of the back and front half turns.
- A basic step/waltz skill has to be shown 3-5 times consecutively in order for the difficulty to be recognised
- 1 - 3 additional basic steps/waltz moves are permitted as a transition between difficulty skills in the technical programme. There is no limit to the length of a transition in the free programme.
- A distinction is made between “leading” and “trailing”; for example: if the CYR wheel rotates clockwise, the right shoulder pulls backwards and is the “leading” side, while the left side is “trailing”.
- All skills must start and finish in standing position in a rotating wheel

Basic Steps oder Waltz [W/WF]:

- Der Turner befindet sich in der Regel in Kopfbogenstellung im CW (CYR Wheel), wobei die Referenzposition sich durch eine neutrale Stellung der Wirbelsäule bestimmt, und geplante Bewegungen in den Ellbogen, Hüften und Knien erlaubt sind.
- Das CW macht wiegende Bewegungen, dabei wird abwechselnd über den linken und rechten Fuß gedrückt
- Eine Übung im Basic Step/Waltz muss 3-5 Mal hintereinander gezeigt werden, um als SW-Teil anerkannt zu werden
- 1-3 zusätzliche Basic Steps/Waltz sind im Technical Programme zwischen den unterschiedlichen Schwierigkeitselementen erlaubt. Im Free Programme gibt es keine solche Begrenzung für Übergänge.
- Man unterscheidet *Leading* (führend) und *Trailing* (folgend) z.B. dreht sich das CW im Uhrzeigersinn, dann zieht die rechte Schulter nach hinten, die rechte Seite ist die führende Seite, die linke dementsprechend die folgende.
- Jede Übung muss mit Stand im Rad und aus der Bewegung heraus begonnen und beendet werden.

 **Body behind or in the wheel [W]**

 **Körperposition hinter oder im Rad**

“A” skills in basic step/ waltz, body behind or in the wheel

A-Teile im Basic Step/Waltz, Körperposition hinter oder im Rad

W-A1	With normal foot (and/or hand) positioning	Mit normaler Fußposition (und/oder Handposition)
W-A2a	With feet or hands together	Mit geschlossenen Füßen oder Händen
W-A2b	With crossed legs	Mit gekreuzten Beinen
W-A3	With feet (and/or hands) wide apart	Mit weiter Fußstellung (und/oder Handpositon)
W-A4	With body in profile, either side (hips at right angle to wheel)	Mit Körperhaltung in Profil (Querverhalten im Rad, vorwärts der rückwärts)
W-A5	With hands in pronation, supination, cubital or mixed grip	Mit Handhaltung im Ristgriff, Kammgriff, Ellgriff oder Zwiegriff
W-A6	With one leg extended behind (does not need to be straight)	Ein Bein ist nach hinten gestreckt
W-A7	With one leg extended in front (does not need to be straight)	Ein Bein ist nach vorne gestreckt



“B” skills in basic step/waltz, body behind or in the wheel

B-Teile im Basic Step/Waltz, mit Körperposition hinter oder im Rad

W-B1a	With crossed arms	Mit gekreuzten Armen
W-B1b	In spindle position (feet at least 30 cm apart)	In Spindelstellung (Füße mindestens 30 cm auseinander)
W-B1c	In spindle position with one arm (feet at least 30 cm apart)	In Spindelstellung (Füße mindestens 30 cm auseinander) mit einem Arm
W-B2	With one arm	Mit einem Arm
W-B3	In arabesque (whereby the free leg is at least in parallel to the floor in the front half turn)	In <i>Arabesque</i> (wobei das freie Bein die gesamte Zeit gestreckt ist und im “front half turn” mindestens parallel zum Boden gehalten wird)
W-B4	One leg <i>développé</i> or <i>fouetté</i>	Ein Bein <i>développé</i> oder <i>fouetté</i>
W-B5a	Leading side less than 90 degrees off centre (i.e. at the highest point the legs must be less than 90 degrees from the vertical axis)	Der führende Körperschwerpunkt wird verlagert, weniger als 90 Grad
W-B5b	Trailing side less than 90 degrees off centre	Der folgende Körperschwerpunkt wird verlagert, weniger als 90 Grad

“C” skills in basic step/ waltz, body behind or in the wheel		C-Teile im Basic Step/Waltz, mit Körperposition hinter oder im Rad
W-C1a	Leading side more than 90 degrees off centre (leading corner)	Der führende Körperschwerpunkt wird verlagert, mehr als 90 Grad
W-C1b	Trailing side more than 90 degrees off centre (trailing corner)	Der folgende Körperschwerpunkt wird verlagert, mehr als 90 Grad
W-C1c	Leading dolphin (1 arm leading less than 90 degrees off centre with trailing ankle hook)	"Delphin", führend (führender Arm weniger als 90° "off centre" mit "ankle hook")
W-C1d	Trailing dolphin (1 arm trailing less than 90° off centre with leading ankle hook)	Der folgende Arm ist weniger als 90° von einer mittigen Griffposition versetzt, der führende Fuß wird unter den Reifen des Rades gehakt
W-C2	Crossed legs and arms	Mit überkreuzten Beinen und Armen
W-C3	Flower picker; leading/trailing side	Eine etwas vom Boden aufhebende Armbewegung
W-C4a	Flag; leading side	Flag; nur eine Hand und ein Fuß haben Kontakt auf der führenden Seite des Rades
W-C4b	Flag; trailing side	Flag; nur eine Hand und ein Fuß haben Kontakt auf der folgenden Seite des Rades
W-C4c	Flag; trailing side (cubital grip)	Flag; nur eine Hand und ein Fuß haben Kontakt auf einer Seite des Rades (folgende Seite), die Hand greift im Ellgriff
W-C4d	Cross flag; leading side (flag with leading arm and trailing leg)	Cross flag; der führende Arm und das folgende Bein haben Kontakt zum Rad
W-C4e	Cross flag; trailing side (flag with trailing arm and leading leg)	Cross flag; der folgende Arm und das führende Bein haben Kontakt zum Rad
W-C5	In vertical front or side splits	Spagat, Seitspagat
W-C6	Hanging tucked	An den Armen hängend, mit angehockten Beinen
W-C7	With feet and hands together	Mit geschlossenen Füßen und Händen
“D skills” in basic step/waltz, body position behind or in the wheel		D-Teile im Basic Step/Waltz, mit Körperposition hinter oder im Rad
W-D1	On hands (in inverted position)	Basic Step/Waltz in Kopfuntenstellung auf den Händen
W-D2	Hanging with variations in leg positioning (legs do not need to be straight)	Hängend mit Variationen der Beinpositionen
W-D3	Leading dolphin (1 arm leading more than 90 degrees off centre with trailing ankle hook)	Der führende Arm ist mehr als 90° von einer mittigen Griffposition versetzt, der folgende Fuß wird unter den Reifen des Rades gehakt

W-D4	Trailing dolphin (1 arm trailing more than 90° off centre with leading ankle hook)	Der folgende Arm ist mehr als 90° von einer mittigen Griffposition versetzt, der führende Fuß wird unter den Reifen des Rades gehakt
“E skills” in basic step/waltz, body position behind or in the wheel		E-Teile im Basic Step/Waltz, mit Körperposition hinter oder im Rad
W-E1	On hands in spindle position	Auf den Händen in Spindelstellung
W-E2	On hands with one leg (leg either in front or behind the wheel)	Auf den Händen mit einem Bein (entweder vor oder hinter dem Rad)

 Body in front of the wheel [WF] Shoulders and hips in front of the wheel		 Körperposition vor dem Rad Schultern und Hüfte sind vor dem Rad
“B” skills in basic step/waltz, body in front of the wheel		B-Teile im Basic Step/Waltz, mit Körperposition vor dem Rad
WF-B1	With normal foot (and/or hand) positioning	Mit normaler Fußposition (und/oder Handposition)
WF-B2	With feet or hands together	Mit geschlossenen Füßen oder Händen
WF-B3	With feet and/or hands wide apart	Mit weiter Fußstellung (und/oder Handpositon)
WF-B4	With body in profile, either side (hips at right angle to wheel)	Mit Körperhaltung in Profil (Querverhalten im Rad)
WF-B5	With crossed legs	Mit gekreuzten Beinen
WF-B6	With hands in pronation, supination, cubital or mixed grip	Mit Handhaltung im Ristgriff, Kammgriff, Ellgriff oder Zwiegriff
WF-B7	With one leg extended behind (does not need to be straight)	Ein Bein ist nach hinten gestreckt
WF-B8	With one leg extended in front (does not need to be straight)	Ein Bein ist nach vorne gestreckt
“C” skills in basic step/waltz, body in front of the wheel		C-Teile im Basic Step/Waltz, mit Körperposition vor dem Rad
WF-C1	With one arm	Mit einem Arm
“D” skills in basic step/waltz, body in front of the wheel		D-Teile im Basic Step/Waltz, mit Körperposition vor dem Rad
WF-D1	With feet and hands together	Mit geschlossenen Füßen und Händen



Turns and twists (in spin or basic step/waltz) [T]

- The gymnast is in an upright position in the wheel (reference position will be neutral spine alignment, with permitted flexion in elbows, hips and knees)
- The wheel moves as if in a waltz/basic step or spin
- Turns: the wheel rotates around the gymnast
- Twists: the gymnast rotates in the same rotational direction as that of the wheel
- To be recognised, turns and twists must **either** be performed **twice in succession** or as a twist/turn combination (e.g. half turn + half twist with no basic step in between)
- When turns/twists are performed in succession, **1 basic step** is permitted between two half turns/twists, while **2 basic steps** are permitted between two full turns/twists
- In the case of a twist/turn combination consisting of A+B or B+C, the difficulty will be counted as the higher of the two (e.g. half twist [B] + full turn [C] = C)
- In the case of a twist/turn combination consisting of A+A, the difficulty will be counted as A, while B+B will be counted as B
- In the case of a twist/turn combination consisting of C+C, the difficulty will be counted as D, while D+D will be counted as E
- A twist/turn combination (consisting of 2 skills) only has to be performed once in order to be recognised
- A hanging full turn/twist only has to be performed once in order to be recognised
- All skills must be started and finished in standing position in a rotating wheel

Turns und Twists (im Spin oder Basic Step/Waltz) [T]

- Der Turner befindet sich in Kopfbodenstellung im CW, wobei die Referenzposition sich durch eine neutrale Stellung der Wirbelsäule bestimmt, und geplante Bewegungen in den Ellbogen, Hüften und Knien erlaubt sind.
- Das Rad bewegt sich wie bei einem Walzer oder wie im Spin
- Turns: Das Rad dreht sich um den Turner, entgegengesetzte Rotationsrichtung
- Twists: Der Turner dreht sich mit der Rotationsrichtung des Rades
- Um anerkannt zu werden, müssen Turns und Twists **entweder zwei Mal in Folge gezeigt** werden **oder** als eine Turn/Twist-Kombination (z.B. Half Turn + Half Twist ohne Basic Step dazwischen) gezeigt werden
- Werden Turns und Twists zwei Mal in Folge gezeigt, sind zwischen Half Turns/Twists **1 Basic Step** erlaubt, zwischen Full Turn/Twist **2 Basic Steps**
- Wird eine Turn/Twist-Kombination gezeigt, die aus A+B oder B+C besteht, wird immer die höhere der beiden Schwierigkeiten gewertet (z.B. half twist [B] + full turn [C] = C)
- Im Falle einer Turn/Twist-Kombination aus A+A beträgt die Schwierigkeit A, im Falle einer Turn/Twist-Kombination aus B+B beträgt die Schwierigkeit B
- Im Falle einer Turn/Twist-Kombination aus C+C beträgt die Schwierigkeit C, im Falle einer Turn/Twist-Kombination aus D+D beträgt die Schwierigkeit D
- Eine Turn/Twist-Kombination muss nur einmal gezeigt werden, um anerkannt zu werden
- Ein hängender Full Turn/Twist muss nur einmal gezeigt werden, um anerkannt zu werden
- Alle Elemente müssen im Stand im rotierenden Rad begonnen und beendet werden

 “B” skills: Turns and twists in spin or basic step/waltz		 B-Teile: Turns und Twists im Spin oder Basic Step/Waltz	
T-B1	Half twist on leading or trailing foot	Half Twist auf einem Fuss, führend oder folgende	
T-B2	Half turn on leading or trailing foot	Half Turn auf einem Fuss, führend oder folgende	
T-B3	Continuous half turns or half twists	Fortlaufende half Turns/Twists	
T-B4	Half twist/turn from spindle position in basic step/waltz	Half Twist/Turn unmittelbar nach einer Spindelstellung im basic step/waltz	
T-B5 (NEW)	Leading arm and leg half twist <i>(previously T-C1)</i>	Halbe Körperdrehung mit dem führenden Arm und führenden Bein <i>(ehemals T-C1)</i>	
 “C” skills: Turns and twists in spin or basic step/waltz		 C-Teile: Turns und Twists im Spin oder Basic Step/Waltz	
	<i>For previous T-C1, see T-B5</i>	<i>Für ehemals T-C1, siehe T-B5</i>	
T-C2	Full turn/twist	Ganze Körperdrehung	
T-C3	Trailing arm sliding half twist to finish with open body in front of the wheel (“knuckle buster”)	Halbe Körperdrehung, während der folgende Arm am Rad entlang rutscht, die Übung endet mit der Körperposition vor dem Rad	
T-C4	The walk (continuous one-armed half turns on trailing leg)	"The walk" (fortlaufende Half Turns an einem Arm auf folgendem Bein)	
T-C5	Continuous full turns	Fortlaufende (gelaufene) Full Turns	
T-C6	Full twist from spindle position in basic step/spin (spindle to spindle)	Ganze Körperdrehung (Full Twist) aus der Spindelstellung in die Spindelstellung im Basic Step / Spin	
T-C7	Jumping full turn (monkey jump)	Gesprungener Full Turn	
T-C8	One arm hanging full turn	Ganze Körperdrehung (Full Turn), an einem Arm hängend	
T-C9	2 hanging half turns	Zwei Half Turns, hängend	
 “D” skills: Turns and twists in spin or basic step/waltz		 D-Teile: Turns und Twists im Spin oder Basic Step/Waltz	
T-D1	Half turn/twist without hands	Halbe Körperdrehung freihändig	
T-D2	[from basic step/spin] hanging full turn/twist + hanging half twist/turn (change of arms necessary, feet must land before second arm catches the wheel (only needs to be performed once for recognition))	[aus dem Basic Step / Spin] hängender Full Turn/Twist + hängender Half Turn/Twist (Tausch der Arme notwendig; die Füße müssen aufgesetzt sein, bevor der zweite Arm das Rad berührt (muss nur einmal gezeigt werden, um anerkannt zu werden))	





T-D3a	Leading leg/trailing arm full twist (only needs to be performed once)	Führendes Bein, folgender Arm Full Twist (muss nur einmal gezeigt werden)
T-D3b	Trailing leg/leading arm full twist (only needs to be performed once)	Folgendes Bein, führender Arm Full Twist (muss nur einmal gezeigt werden)
T-D4	One-armed hanging full turn <u>from hanging basic step/spin</u> (only needs to be performed once)	An einem Arm hängend, Full Turn aus dem Basic Step / Spin hängend (muss nur einmal gezeigt werden)
T-D5	One-armed hanging full twist <u>from basic step/spin</u> (only needs to be performed once)	Ganze Körperdrehung (Full Twist) aus dem Basic Step / Spin, an einem Arm hängend (muss nur einmal gezeigt werden)
T-D5a	<u>Hanging half twist from hanging basic step/spin</u>	Halbe Körperdrehung (Half Twist) hängend, aus dem Basic Step / Spin hängend
T-D6	3 hanging half turns	Drei Half Turns, hängend
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  “E” skills: Turns and twists in spin or basic step/waltz </div> <div style="width: 45%;">  E-Teile: Turns und Twists im Spin oder Basic Step/Waltz </div> </div>		
T-E1	One-armed hanging full twist <u>from hanging basic step/spin</u> (only needs to be performed once)	Ganze Körperdrehung (Full Twist) aus dem hängenden Basic Step/Spin, an einem Arm hängend (muss nur einmal gezeigt werden)
T-E2	<u>4+ hanging half turns from hanging basic step/spin</u>	Vier und mehr Half Turns, hängend aus dem Basic Step / Spin hängend

Spin [Spin]:

- The gymnast is usually in an upright position in the wheel (reference position will be neutral spine alignment, with permitted flexion in elbows, hips and knees)
- The wheel makes centred/spin movements (i.e. turns on the same point of the wheel), without any basic step action from the competitor to avoid unwanted inclining of the wheel.
- To be recognised, a spin skill has to **either** be performed twice in succession in the case of a dynamic movement (e.g. monkey) **or**, in the case of a static position, be held for **at least 2** complete spin rotations (e.g. jump into front support)
- Depending on the skill, 1-2 additional basic steps are permitted between two elements (see difficulty list below)
- All spin skills start and finish in standing position on one or two feet in a rotating wheel

Spin [Spin]:

- D Der Turner befindet sich normalerweise in Kopfbodenstellung im CW, wobei die Referenzposition sich durch eine neutrale Stellung der Wirbelsäule bestimmt, und geplante Bewegungen in den Ellbogen, Hüften und Knien erlaubt sind.
- Das CW macht schnelle kreiselnde Bewegungen auf einem Punkt, ohne dass der Aktive das Rad in die Bewegung eines Basic Step zieht
- Übungen in Spin (abhängig von der Übung) müssen **entweder** zweimal in Folge (im Falle einer dynamischen Bewegung, z.B. dem Monkey) **oder** für mindestens zwei komplette Umdrehungen gezeigt werden (im Falle einer feststehenden Position), um die Schwierigkeit anerkannt zu bekommen (z. B. Ein Sprung in den Stütz muss für **mindestens zwei komplette** Rotationen gehalten werden.)
- Abhängig von der Übung sind 1-2 zusätzliche Basic Steps zwischen zwei Elementen erlaubt (siehe Schwierigkeitsliste)
- Jede Übung muss mit Stand (auf einem oder zwei Füßen) im Rad und aus der Bewegung heraus begonnen und beendet werden

 "A" skills in spin		 A-Teile im Spin
Spin-A1	With normal foot (and/or hand) positioning	Mit normaler Fußposition (und/oder Handposition)
Spin-A2a	With feet or together	Mit geschlossenen Füßen oder Händen
Spin-A2b	With crossed legs	Mit gekreuzten Beinen
Spin-A3	With feet (and/or hands) wide apart	Mit weiter Fußstellung (und/oder Handpositon)
Spin-A4	With body in profile, either side (hips at right angle to wheel)	Mit Körperhaltung in Profil (Querverhalten im Rad)
Spin-A5	With hands in pronation, supination, cubital or mixed grip, crossed arms	Mit Handhaltung im Ristgriff, Kammgriff, Ellgriff oder Zwiegriff, mit gekreuzten Armen
Spin-A6	With one arm (leading or trailing)	Mit einem Arm (mit führendem oder folgenden Arm)
Spin-A7 (NEW)	With one leg extended behind/in front (does not have to be straight) (<i>previously Spin-B1 & Spin-B2</i>)	Ein Bein ist nach hinten oder nach vorne gestreckt (<i>ehemals Spin-B 1 & Spin-B2</i>)
 "B" skills in spin		 B-Teile im Spin
	<i>For previous Spin-B1, see Spin-A7</i>	<i>Für ehemals Spin-B1, siehe Spin-A7</i>
	<i>For previous Spin-B2, see Spin-A7</i>	<i>Für ehemals Spin-B2, siehe Spin-A7</i>
Spin-B3	In arabesque (free leg at least parallel to the floor in the front half turn)	In <i>Arabesque</i> (wobei das freie Bein in der vorderen Hälfte der Drehung mindestens parallel zum Boden gehalten werden muss)
Spin-B4	Small jump (optional body/leg positioning), landing on the wheel	Kleiner Sprung (beliebige Körper-, Beinposition), Landung auf dem Rad
Spin-B5a	In spindle position (feet at least 30 cm apart)	In Spindelstellung (Füße mindestens 30 cm auseinander)
Spin-B5b	In spindle position with one arm (feet at least 30 cm apart)	In Spindelstellung einarmig (Füße mindestens 30 cm auseinander)
Spin-B6	Hanging tucked	An den Armen hängend, mit angehockten Beinen
	<i>For previous Spin-B7, see Spin-C6</i>	<i>Für ehemals Spin-B7, siehe Spin-C6</i>
Spin-B8	Straight hang (superman)	Mit gestrecktem Körper hängend ohne Aufstellen der Füße
Spin-B9	In horizontal side splits	Im Seitspagat
Spin-B10	In vertical front splits (one foot at the bottom of the wheel and one at the top)	Im Spagat, ein Fuß unten, ein Fuß oben am Rad
Spin-B11	No hands, head touching the wheel	Ohne Hände, mit dem Kopf oben an das Rad gelehnt

 "C" skills in spin		 C-Teile im Spin
Spin-C1	Straight jump into front support on the wheel, landing on the floor	Sprung in den Stütz mit Körperstreckung, mit Landung auf dem Boden
Spin-C2	In 1 arm horizontal front splits (hips at right angles to wheel)	Einarmiger Spagat im Querverhalten
Spin-C3	Straight hang (superman), leaning to leading or trailing side	Mit gestrecktem Körper hängend in einer Hälfte des Rades
Spin-C4	On hands in an inverted position in the wheel	In Kopfuntenstellung auf den Händen
Spin-C5	Jumping full turn (monkey jump)	Eine ganze Körperdrehung gesprungen gegen die Drehrichtung des Rades
Spin-C6 (NEW)	Hanging from both elbows (all body positions) <i>(previously Spin-B7)</i>	In den Armbeugen hängend (alle Körperpositionen) <i>(ehemals Spin-B7)</i>
 "D" skills in spin		 D-Teile im Spin
Spin-D1	Hanging from one elbow (all body positions)	In einer Armbeuge hängend (alle Körperpositionen)
	<i>For previous Spin-D2, see Spin-E1</i>	<i>Für ehemals Spin-D2 siehe Spin-E1</i>
	<i>For previous Spin-D3, see Spin-E3</i>	<i>Für ehemals Spin-D3, siehe Spin-E3</i>
Spin-D4	Straight jump into front support on the wheel, landing on the wheel	Sprung in den Stütz mit Körperstreckung, mit Landung auf dem Rad
 "E" skills in spin		 E-Teile im Spin
Spin-E1	Hanging from one arm (all body positions) <i>(previously Spin-D 2)</i>	An einem Arm hängend (alle Körperpositionen) <i>(ehemals Spin-D 2)</i>
Spin-E2	Straight jump into front support on the wheel with at least one knee over the wheel figure, landing on the wheel	Sprung in den Stütz mit Körperstreckung, mit Landung auf dem Rad
Spin-E3 (NEW)	Profile stance with no hands (hips at right angles to wheel) <i>(previously Spin-D3)</i>	Freihändiger Stand im Querverhalten <i>(ehemals Spin-D3)</i>

 **Handsprings [FHS/BHS]:**

- Handsprings must be performed 3-5 times in succession for the difficulty to be recognised (reference position will be neutral spine alignment, with permitted flexion in elbows, hips and knees)
- All skills must be started and finished in standing position in a rotating wheel
- Trailing hand (FHS) or leading hand (BHS) must touch the floor in order to be recognised.

 **Überschläge [FHS/BHS]:**

- Überschläge (Handsprings) müssen 3-5 Mal hintereinander gezeigt werden, um als SW-Teil anerkannt zu werden, wobei die Referenzposition sich durch eine neutrale Stellung der Wirbelsäule bestimmt, und geplante Bewegungen in den Ellbogen, Hüften und Knien erlaubt sind.
- Jede Übung muss mit Stand im Rad und aus der Bewegung heraus begonnen und beendet werden
- Folgende Hand (FHS) oder führende Hand (BHS) müssen den Boden berühren, um anerkannt zu werden







 **Front handsprings [FHS]**

 **Überschläge vorwärts [FHS]**

 **“B” skills:** front handsprings


 **B-Teile:** Überschläge vorwärts

CHANGE in difficulty	<i>Previous FHS-B1 moved to FHS-C6</i>	<i>Ehemals FHS-B1 siehe FHS-C6</i>
CHANGE in difficulty	<i>Previous FHS-B2 moved to FHS-C7</i>	<i>Ehemals FHS-B2 siehe FHS-C7</i>
CHANGE in difficulty	<i>Previous FHS-B3 moved to FHS-C8</i>	<i>Ehemals FHS-B3 siehe FHS-C8</i>

 “C” skills: front handsprings		 C-Teile: Überschläge
FHS-C1	Legs together off centre (leading side)	Seitlicher Stand mit geschlossenen Beinen (auf der führenden Seite)
FHS-C2	With leg kick, leading or trailing leg	Mit einer kickenden Beinbewegung, führendes oder folgendes Bein
FHS-C3	With body in front of the wheel (fully open)	Mit Körperposition vor dem Rad
FHS-C4	In spindle position	In Spindelstellung
FHS-C5	With leading ankle hook (leading batman)	Der führende Fuß wird unter das Rad geklemmt („Knöchel eingehakt“)
FHS-C6	Normal stance (or profile either side; i.e. both feet in same direction) (<i>previously FHS-B1</i>)	Mit normaler Fußposition (oder beide Füße in eine Richtung zeigend) (<i>ehemals FHS-B1</i>)
FHS-C7	With feet together (<i>previously FHS-B2</i>)	Mit geschlossenen Füßen (<i>ehemals FHS-B2</i>)
FHS-C8	With crossed legs	Mit gekreuzten Beinen
 “D” skills: front handsprings		 D-Teile: Überschläge
	<i>For previous FHS-D1, see FHS-E1</i>	<i>Für ehemals FHS-D1, siehe FHS-E1</i>
FHS-D2	In spindle position, off centre	In Spindelstellung ("off centre")
 “E” skills: front handsprings		 E-Teile: Überschläge
FHS-E1 (NEW)	With one arm (<i>previously FHS-D1</i>)	Einarmig (<i>ehemals FHS-D1</i>)
FHS-E2 (NEW)	Without feet (feet must leave the wheel before the gymnast reaches 90° body inclination and land on wheel in the last 90° before completion)	Ohne Aufstellen der Füße (Füße müssen das Rad verlassen haben, bevor der Turner eine 90° Körperneigung erreicht, und müssen innerhalb der letzten 90° - bevor der Turner wieder in Kopfbodenstellung ist - wieder aufgesetzt werden)


 **Back handsprings [BHS]**

 **Überschläge rückwärts [BHS]**

 **“C” skills: back handsprings**


 **C-Teile: Überschläge rückwärts**

BHS-C1a	Normal stance	Mit normaler Fußposition
BHS-C1b	With feet together	Mit geschlossenen Füßen
BHS-C2	Legs together off centre (trailing side)	Seitlicher Stand mit geschlossenen Beinen (auf der folgenden Seite)
BHS-C3	1 leading leg (standing on trailing leg)	Auf dem folgenden Bein stehend
BHS-C4	With body in front of the wheel (fully open)	Mit Körperposition vor dem Rad
BHS-C5	With crossed legs	Mit gekreuzten Beinen

 **“D” skills: back handsprings**

 **D-Teile: Überschläge rückwärts**

BHS-D1	In spindle position	In Spindelstellung
BHS-D2	1 trailing leg (standing on leading leg)	Auf dem führenden Bein stehend
BHS-D3	With trailing ankle hook (trailing batman)	Der folgende Fuß wird unter das Rad geklemmt („Knöchel eingehakt“)

 **“E” skills: back handsprings**





 **E-Teile: Überschläge rückwärts**





BHS-E1	With one arm	Einarmig
BHS-E2	In spindle position, off centre	In der Spindelstellung, "off centre"



Spiral / Spirale

Big spiral [BS] / Grosse Spirale [BS]

- A static skill in big spiral (ex.: BS-D 1a, 1 arm spiral) must be performed for 2 successive wheel rotations for the difficulty to be recognised
 - A dynamic skill in big spiral (ex.: BS-C 2, jumping full twist (monkey)) must be performed consecutively (i.e. in succession, one directly after another) for the difficulty to be recognised
 - All skills must be started and finished in standing position in a rotating wheel (reference position will be neutral spine alignment, with permitted flexion in elbows, hips and knees). **Exception:** backward roll lying in the wheel (BS-D 6), where the gymnast is permitted to touch the floor with his/her feet when initiating the skill.
-
- Eine Übung in feststehender Position in der Spirale (z.B.: BS-D 1a, einarmig) muss 2 Radumdrehungen hintereinander gezeigt werden, um als SW-Teil anerkannt zu werden
 - Eine Übung mit variierender Position in der Spirale (z.B.: BS-C 2, ganze Körperdrehung gesprungen mit der Drehrichtung des Rades) muss zweimal direkt hintereinander gezeigt werden, um als SW-Teil anerkannt zu werden
 - Jede Übung muss mit Stand im Rad und aus der Bewegung heraus begonnen und beendet werden, wobei die Referenzposition sich durch eine neutrale Stellung der Wirbelsäule bestimmt, und geplante Bewegungen in den Ellbogen, Hüften und Knien erlaubt sind. Ausnahme: Rolle rw. im Rad (BS-D 6), Turner darf beim Einleiten des Teils den Boden mit den Füßen berühren.

 “A” skills in big spiral		 A-Teile in der großen Spirale
	<i>Previous BS-A1 moved to BS-B0a</i>	<i>Ehemals BS-A1 siehe BS-B0a</i>
	<i>Previous BS-A2 moved to BS-B0b</i>	<i>Ehemals BS-A2 siehe BS-B0b</i>
 “B” skills in big spiral		 B-Teile in der großen Spirale
BS-B0a	Normal stance <i>(previously BS-A1)</i>	Normaler Fußposition <i>(ehemals BS-A1)</i>
BS-B0b	Profile stance (hips at right angles to the wheel) <i>(previously BS-A2)</i>	Stand im Querverhalten <i>(ehemals BS-A2)</i>
BS-B1a	With feet together	Mit geschlossenen Füßen
BS-B1b	With one leg	Mit einem Bein
BS-B1c	With crossed legs	Mit gekreuzten Beinen
BS-B1d	In spindle position	In Spindelstellung
BS-B2	In a straight line (two wheel rotations)	Geradeaus Rollen (zwei Radumdrehungen)
BS-B3	Profile stance on one side (i.e. hands and feet in one half of the wheel)	Stand im Querverhalten, Hände und Füße befinden sich in einer Hälfte des Rades
BS-B4	Profile stance on one side, with one foot	Stand im Querverhalten, Hände und ein Fuß befinden sich in einer Hälfte des Rades
BS-B5	With change of direction (two changes must be performed); either change, wheel rotation, change, wheel rotation or change, change, wheel rotation	Richtungswechsel (es müssen zwei Richtungswechsel gezeigt werden); entweder 1 RiWe, 1 RU, 1 RiWe, 1 RU oder 2 RiWe, 1 RU
BS-B6	With change of direction followed by spindle rotation (two changes must be performed); either change, wheel rotation, change, wheel rotation or change, change, spindle rotation	Richtungswechsel mit anschließender Spindelstellung (es müssen zwei Richtungswechsel gezeigt werden); entweder 1 RiWe, 1 RU, 1 RiWe, 1 RU oder: 2 ReWe, 1 RU)
BS-B7	With half turn (figure of 8) (must be performed twice)	Mit einer halben Körperdrehung gegen die Drehrichtung des Rades (zweimal zeigen)
BS-B8	With half twist (figure of 8) (must be performed twice)	Mit einer halben Körperdrehung mit der Drehrichtung des Rades

 "C" skills in big spiral		 C-Teile in der großen Spirale
BS-C1a	With full twist (must be performed twice in succession, i.e. one directly after another)	Mit einer ganzen Körperdrehung mit der Drehrichtung des Rades (muss zwei Mal gezeigt werden, z.B. direkt hintereinander)
	<i>Previous BS-C1b moved to BS-D5</i>	<i>Ehemals BS-C1b siehe BS-D5</i>
BS-C2	Jumping full twist (monkey) (must be performed twice in succession, i.e. one directly after another)	Eine ganze Körperdrehung gesprungen mit der Drehrichtung des Rades (muss zwei Mal gezeigt werden, z.B. direkt hintereinander)
BS-C3	"Surfer" (change of direction, whereby the wheel has to turn 90 degrees or more with each change of direction) (must be performed at least twice)	Surfer, das Rad dreht sich während der Turner Wechsel turnt, jeweils mindestens 90°
BS-C4a	In vertical front splits (one foot at the bottom, one at the top of the wheel)	Im Spagat, ein Fuß unten, ein Fuß oben am Rad
BS-C4b	In horizontal side splits (facial split)	Im Seitspagat
BS-C5	Change of direction without hands (twice); <u>either</u> change, wheel rotation, change, wheel rotation <u>or</u> change, change, wheel rotation	Freier (ohne Hände) Richtungswechsel (es müssen zwei Richtungswechsel gezeigt werden); entweder: 1 RiWe, 1RU, 1 RiWe, 1RU oder 2 RiWe, 1RU
BS-C6	Change of direction without hands (twice) followed by spindle rotation; <u>either</u> change, wheel rotation, change, wheel rotation <u>or</u> change, change, wheel rotation	Freier Richtungswechsel mit anschließender Spindelstellung (es müssen zwei Richtungswechsel gezeigt werden); entweder: 1 RiWe, 1RU, 1 RiWe, 1RU oder 2 RiWe, 1RU
BS-C7	Change of direction with one leg (twice); <u>either</u> change, wheel rotation, change, wheel rotation <u>or</u> change, change, wheel rotation	Richtungswechsel mit einem Bein (es müssen zwei Richtungswechsel gezeigt werden); entweder: 1 RiWe, 1RU, 1 RiWe, 1RU oder 2 RiWe, 1RU)
BS-C8	Reverse (bridge) with normal stance	Brücke rückgeneigt mit normaler Fußposition
 "D" skills in big spiral		 D-Teile in der großen Spirale
BS-D1a	With one arm	Einarmig
BS-D1b	Spindle rotation with one arm	Spindelstellung einarmig
BS-D2	Reverse (bridge) with feet together (body in front of wheel)	Brücke rückgeneigt mit geschlossenen Füßen(Spannbeuge)
BS-D3	Reverse (bridge) with one leg	Brücke rückgeneigt, einbeinig

BS-D4	One-armed jumping full twist (monkey) (must be performed twice in succession, i.e. one directly after another)	Eine ganze Körperdrehung gesprungen mit der Drehrichtung des Rades, einarmig (Monkey) (muss zwei Mal gezeigt werden, z.B. direkt hintereinander)
BS-D5	With one-armed full twist followed by one-armed spiral (walking monkey) (must be performed twice) [Submitted by Germany, February 2018] (previously BS-C1b)	Mit einer ganzen Körperdrehung mit der Drehrichtung des Rades (Zweimal zeigen), einarmig (ehemals BS-C1b)
BS-D6	Backward roll lying in the wheel, landing on the wheel in a big spiral side rotation. The gymnast is allowed to touch the floor with his/her feet when initiating the skill. (previously Dec-D2)	Roll rückwärts im CW liegend, Landung auf den Reifen, in die große Spirale. Bei der Einleitung der Übung dürfen die Füße den Boden berühren. (ehemals Dec-D2)
BS-D7	All skills in big spiral with one decentralised element, e.g. hanging tucked/straddle that is started and finished in any position in spiral (e.g. with landing in splits or standing on the wheel rim) (previously Dec-D1)	Alle Übungen mit einem dezentralen Element in der großen Spirale, z.B. Hockhang oder Seitgrätschwinkelhang, müssen in der Spirale begonnen und in einer beliebigen Position in der Spirale beendet werden (z.B. mit Landung im Spagat oder Stand auf dem Reifen) (ehemals Dec-D1)
 “E” skills in big spiral		 E-Teile in der großen Spirale
BS-E1	Reverse (bridge) with one arm	Brücke rückgeneigt einarmig
BS-E2	A skill consisting of an ongoing decentralised element (e.g. hanging tucked /“cannon ball”) in big spiral that is held for at least 2 wheel rotations – it must be started in big spiral and finished in any position in big spiral (e.g. landing in splits or standing on the wheel) (previously Dec-E1)	Element mit fortwährendem dezentralen Element in der großen Spirale, z.B. Hockhang mind. zwei Radumdrehungen, müssen in der großen Spirale begonnen und in einer beliebigen Position in der großen Spirale beendet werden (z.B. mit Landung im Spagat oder Stand auf dem Reifen) (ehemals Dec-E1)
BS-E3	Backward roll lying in the wheel – performed directly after another skill (e.g. big spiral, change) and finished landing on the wheel to continue the routine without interruption. (previously Dec-E2)	Rolle rückwärts im Rad liegend unmittelbar nach einer Übung im Rad (z.B. große Spirale, Wechsel) geturnt werden und anschließend mit Landung im Rad (in der Spirale) weitergeturnt werden. (ehemals Dec-E2)
BS-E4	Upward circle in the wheel – performed directly after a preceding skill and finished landing in the wheel to continue the routine without interruption. (previously Dec-E3)	Aufschwung am Rad. Die Übung muss unmittelbar nach einer Übung im Rad geturnt werden und anschließend mit Landung im Rad weitergeturnt werden. (ehemals Dec-E3)
BS-E5	Jumping over to other side of wheel in change of direction (champagne)	Im Richtungswechsel auf die andere Seite des Rades springen





Coin spin [CS] / Kleine Spirale [CS]


- Skills in coin spin (and ollies/rodeos) must be shown for 3-5 repetitions for their difficulty to be recognised.
- All skills must be started and finished in standing position in a rotating wheel (reference position will be neutral spine alignment, with permitted flexion in elbows, hips and knees)

IMPORTANT: NO upgrade in difficulty for a coin spin performed with a wheel angle of 20° or less to the floor

- Elemente der kleinen Spirale (einschließlich des Freien Standes auf dem Rad und dem Seitgrätschwinkelhang) müssen für 3-5 Radumdrehungen gezeigt werden, um als SW-Teil anerkannt zu werden.
- Alle Elemente müssen im Stand im rotierenden Rad begonnen und beendet werden, wobei die Referenzposition sich durch eine neutrale Stellung der Wirbelsäule bestimmt, und geplante Bewegungen in den Ellbogen, Hüften und Knien erlaubt sind.

WICHTIG: KEINE Aufwertung der Schwierigkeit für eine kleine Spirale, die in einem kleineren Winkel als 20° geturnt wird

 "A" skills in coin spin		 A-Teile in der kleinen Spirale
	<i>Previous CS-A1 moved to CS-B0a</i>	<i>Ehemals CS-A 1 siehe CS-B0a</i>
	<i>Previous CS-A2 moved to CS-B0b</i>	<i>Ehemals CS-A 2 siehe CS-B0b</i>
 "B" skills in coin spin		 B-Teile in der kleinen Spirale
CS-B0a	Standard stance <i>(previously CS-A1)</i>	Mit normaler Fußposition <i>(ehemals CS-A1)</i>
CS-B0b	Profile stance (hips at right angles to wheel) <i>(previously CS-A2)</i>	Im Querverhalten <i>(ehemals CS-A2)</i>
CS-B1a	With feet together	Mit geschlossenen Füßen
CS-B1b	With one leg (in front or behind)	Mit einem Bein (vor oder hinter dem Körper)
CS-B1c	With crossed legs	Mit gekreuzten Beinen

 "C" skills in coin spin		 C-Teile in der kleinen Spirale
CS-C1	<i>Rond de jambe with one leg (leading/trailing leg)</i>	Ein Bein macht kreisende Bewegungen, um das Rad zu beschleunigen (rasender Roland)
CS-C2	<i>In spindle position (feet more than hip width apart)</i>	In Spindelstellung (Füße mehr als Hüftbreite auseinander)
CS-C3	<i>With leading arm touching the floor</i>	Der führende Arm berührt den Boden
CS-C4	<i>With spindle arms</i>	Mit gekreuzten Armen, Hände greifen weit auseinander
CS-C5	<i>Front or back ollie with helping hand(s) push</i>	Kleine Spirale nur auf dem Reifen stehend (das Cyr ist entweder vor oder hinter dem Turner), mit Hilfe durch das Drücken der Hände
	<i>For previous CS-C6, see CS-D10</i>	<i>Für ehemals CS-D6, siehe CS-D10</i>
 "D" skills in coin spin		 D-Teile in der kleinen Spirale
CS-D1a	<i>With one arm</i>	Einarmig
CS-D1b	<i>In one-arm spindle position (feet more than hip width apart)</i>	Spindelstellung einarmig (Füße mehr als Hüftbreite auseinander)
CS-D2	<i>Reverse bridge</i>	Rückgeneigte Brücke
CS-D3	<i>Reverse bridge with one leg</i> <i>[This skill was moved from D to E and now back to a D]</i>	Rückgeneigte Brücke, einbeinig <i>[Dieses Teil war zuerst ein D-Teil dann E und jetzt wieder D]</i>
CS-D4	<i>Reverse sitting</i>	Rückgeneigt sitzend
CS-D5a	<i>In vertical front splits (one foot at top of wheel, one foot at bottom of wheel)</i>	Spagat (voraufgespreizt)
CS-D5b	<i>In horizontal side splits (facial split)</i>	Im Seitspagat
CS-D6	<i>Scorpion (leading/trailing foot less than 0.5m from head)</i>	Scorpion (coin spin mit einem Bein, das andere Bein wird in rückwärtig Richtung gehalten, weniger als 0,5m vom Kopf entfernt)
	<i>For previous CS-D7, see CS-E4</i>	<i>Für ehemals CS-D7, siehe CS-E4</i>
CS-D8	<i>Front or back ollie without hands</i>	Kleine Spirale nur auf dem Reifen stehend (das Cyr ist entweder vor oder hinter dem Turner), ohne Hände
CS-D9	<i>Front or back ollie with half twist with helping hand(s) push</i>	Kleine Spirale nur auf dem Reifen stehend (das Cyr ist entweder vor oder hinter dem Turner), mit halber Körperdrehung (half twist) mit Hilfe durch das Drücken der Hände
CS-D10	<i>Rodeo (previously CS-C6)</i>	Im Seitgrätschwinkelstand (ehemals CS-C6)

 "E" skills in coin spin		 E-Teile in der kleinen Spirale
CS-E1	One-armed reverse bridge <i>[CS-E2 moved back to CS-D3]</i>	Rückgeneigte Brücke einarmig <i>[CS-E2 jetzt wieder CS-D3]</i>
CS-E3	Front or back ollie with half twist	Kleine Spirale nur auf dem Reifen stehend mit halber Körperdrehung (half twist) - das Cyr ist entweder vor oder hinter dem Turner
CS-E4	Rodeo with 1 arm <i>[previously CS-D7]</i>	Im Seitgrätschwinkelstand, einarmig <i>[previously CS-D7]</i>
CS-E5 (NEW)	Reverse bridge with one leg <i>rond de jambe</i>	Kleine Spirale rückgeneigt, ein Bein macht kreisende Bewegungen, die Geschwindigkeit des Rades nimmt zu

Element combinations / Elementverbindungen

- Element combinations are combinations of two difficulty skills performed directly after one another without extra rotations of the wheel, **twice in succession**.
- **A skill used in an element combination will only be counted once.** If it is performed elsewhere in the routine (either as an individual skill or as part of a different element combination), its difficulty will not be counted a second time (repetition).

IMPORTANT: It is **not permitted to combine A/B skills with C/D/E skills** to create element combinations. A gymnast can combine **either** A and B skills with each other **or** C, D and E skills with each other.

- The difficulty value of element combinations consisting of 2 skills with different difficulty values will be the higher of the two difficulties.
- If a gymnast wants to perform an element combination consisting of a “D” skill and a “C” skill, the element combination can be performed “D – C – D – C” or “C – D – C – D” (with no gaps between the skills).
- In the above example, the C/D element combination will be counted as D difficulty.
- Similarly, an A/B element combination will be counted as B difficulty.
- The difficulty of element combinations of 2 skills with the same difficulty value will be counted as follows:
A₁-A₂-A₁-A₂ = A (performed in succession, i.e. no gaps between skills)
B₁-B₂-B₁-B₂ = B (performed in succession, i.e. no gaps between skills)
C₁-C₂-C₁-C₂ = D (performed in succession, i.e. no gaps between skills)
D₁-D₂-D₁-D₂ = E (performed in succession, i.e. no gaps between skills)

- **IMPORTANT:** It is **NOT** permitted to use BIG SPIRAL skills in element combinations.
- **IMPORTANT:** The difficulty catalogue does not yet cater for an element combination consisting of 2 E skills.
- It is possible for one element combination to fulfil the composition requirements for two skill categories.
- It is important to note that **element combinations are different from turn/twist combinations**, where two “T” skills are performed directly after one another, once.
- Some examples of element combinations are listed below:

Elementverbindungen

- Elementverbindungen sind Kombinationen aus zwei Schwierigkeitsteilen, welche direkt hintereinander gezeigt werden ohne dass eine zusätzliche Radumdrehung geturnt wird (zwei Mal in Folge)
- **Ein Schwierigkeitsteil kann nur einmal gezeigt werden**, entweder als Teil einer Elementverbindung ODER als Basiselement (**Schwierigkeit wird nur einmal gezählt**).

WICHTIG: Es ist **nicht erlaubt, A- und B-Teile mit C-, D- oder E-Teilen zu kombinieren**. Es dürfen **entweder A- und B-Teile oder C-, D- und E-Teile** miteinander kombiniert werden.

- Der Schwierigkeitswert einer Elementverbindung, welche aus zwei Teilen verschiedener Schwierigkeitswerte besteht, entspricht immer dem höheren der beiden Werte

- Ein Turner zeigt eine Elementverbindung mit einer Kombination aus C- und D-Teil: Folgende Möglichkeiten können gezeigt werden: D – C – D – C oder C – D – C – D → direkt hintereinander gezeigt
- Im Beispiel oben beträgt die Schwierigkeit D
- Es ist ebenso möglich eine Kombination aus A- und B-Teilen zu zeigen, deren Schwierigkeit B beträgt
- Die Schwierigkeit bei Kombinationen aus Teilen derselben Schwierigkeit errechnen sich wie folgt:
 $A_1-A_2-A_1-A_2 = A$ (direkt hintereinander gezeigt)
 $B_1-B_2-B_1-B_2 = B$ (direkt hintereinander gezeigt)
 $C_1-C_2-C_1-C_2 = D$ (direkt hintereinander gezeigt)
 $D_1-D_2-D_1-D_2 = E$ (direkt hintereinander gezeigt)
- **WICHTIG:** Teile der großen Spirale können **NICHT** zu Elementverbindungen kombiniert werden
- **WICHTIG:** Der Schwierigkeitskatalog ermöglicht im Moment noch keine Kombination, welche aus zwei E-Teilen besteht
- Eine Elementkombination kann zwei Aufbaukategorien abdecken (sofern zwei verschiedene Kategorien erfolgreich gezeigt werden)
- **WICHTIG:** Unterschied zwischen Elementverbindungen und Kombinationen von Turns / Twists, bei welchen zwei verschiedene Turns / Twists direkt hintereinander gezeigt werden.
- Einige Beispiele von Elementverbindungen sind unten aufgelistet:

 **Examples of Element Combinations** /  **Beispiele von Elementverbindungen:**

C-C-C-C=D	Alternating: full turn/flower picker, twice in succession	Full turn/Flower Picker abwechselnd, zweimal nacheinander
D-C-D-C=D	Alternating: coin spin reverse bridge / <i>Rond de jambe</i> with one leg (leading/trailing leg), twice in succession	Abwechselnd: Kleine Spirale rw. / Kleine Spirale vw. mit Beinkreisen (führend oder folgend), zwei Mal hintereinander
C-C-C-C=D	Front and back handsprings (directly linked), twice in succession	Überschlag vorwärts und rückwärts, müssen direkt hintereinander erfolgen, zweimal nacheinander
C-D-C-D=D	Alternating: full turns/coin spin with one arm, twice in succession	Abwechselnd: Turns/kleine Spirale einarmig, zweimal nacheinander
C-C-C-C=D	Alternating: front ollie/back ollie with helping hand(s), twice in succession	Kleine Spirale nur auf dem Reifen stehend - das Cyr ist abwechselnd vor und hinter dem Turner, zweimal nacheinander
D-D-D-D=E	Front ollie with half twist / back ollie with half twist with helping hand(s), twice in succession	Kleine Spirale nur auf dem Reifen stehend - das Cyr ist abwechselnd vor und hinter dem Turner - mit half twist, zweimal nacheinander