



R H Ö N R A D
S W i S S

B7 Spirale

(Nur in der Schweiz gültig)

Ersetzt Ausgabe	Aktuelle Ausgabe
2017.1	2023.0

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Generelles zum Spiraleturnen	1
2.1	Wettkampffläche	1
2.2	Aufstellung des Kampfgerichts	1
2.3	Zusammensetzung der Note	1
3	Anfang, Unterbrechung und Ende	2
3.1	Anfang	2
3.2	Unterbruch einer Kür	2
3.2.1	Definition Sturz in Spirale	2
3.2.2	In-den-Stand-kommen.....	2
3.2.3	Vorschriften zur Wiederaufnahme von Übungsfolgen	2
3.3	Ende einer Kür	3
4	Bewertung einer Übungsfolge in der Spirale	4
4.1	Umfang einer Kürfolge	4
4.2	Generelle Anforderungen an die Kürzusammensetzung für Spirale	4
4.3	Bewertung der Schwierigkeit	5
4.3.1	Definition von Einheiten	5
4.3.1.1	Übergang von der Großen Spirale zur Kleinen Spirale	5
4.3.1.2	Übergang in die Vertikale Spirale: Seitliegestütz mit Beinkreisen	5
4.3.1.3	In-den-Stand-Führen	5
4.3.1.4	Übergang von der Kleinen Spirale in die Große Spirale.....	6
4.3.1.5	Übergang von der Kleinen Spirale in die Vertikale Spirale	6
4.3.2	Definition von Übungen.....	6
4.3.3	Anerkennung der grossen Spirale	7
4.3.4	Anerkennung der kleinen Spirale	7
4.3.5	Anerkennung einer vertikalen Spirale.....	7
4.3.6	Nichtanerkennung einer Spirale	8
4.4	Die Bewertung der Schwierigkeit	8
4.4.1	Berechnung der Schwierigkeit.....	8
4.4.2	Bonus für erfüllte Strukturgruppen.....	8
4.5	Zusammensetzung der Schwierigkeitsnote	9
4.6	Zählweise von Wertteilen.....	9
4.7	Zählweise und Anerkennung von Wertteilen in der grossen Spirale	9
4.8	Zählweise und Anerkennung von Wertteilen in der kleinen Spirale	10
4.9	Zählweise und Anerkennung von Wertteilen in der vertikalen Spirale.....	10
4.10	Zählweise von Wechseln	11
5	Übungs- bzw. Elementwiederholungen	12
5.1	Definition einer Übungs- bzw. Elementwiederholung und Repetition von Wechseln.....	12
5.2	Keine Übungs- bzw. Elementwiederholung	14
5.3	Bewertung von Wiederholungen	16
5.3.1	Bewertung durch Schwierigkeitskampfrichter:innen	16
5.3.2	Bewertung durch die Ausführungskampfrichter:innen	16
6	Bewertung der Ausführung/Abzüge	16

1 Einleitung

2 Generelles zum Spiraleturnen

2.1 Wettkampffläche

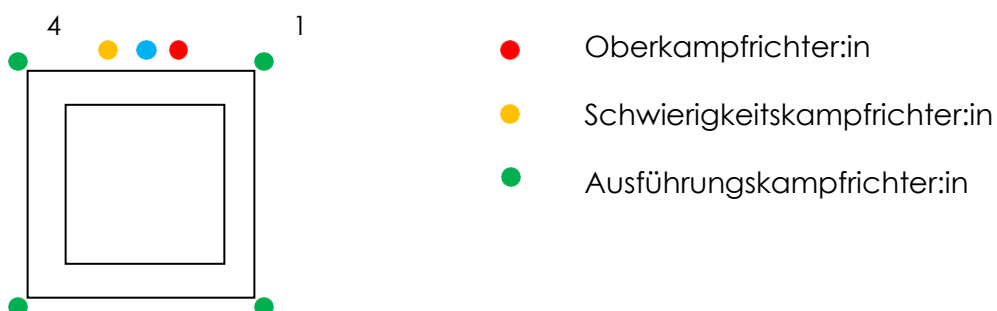
Die Übungsfolgen müssen innerhalb der markierten Wettkampffläche und innerhalb der erlaubten Radlaufzone geturnt werden. Ist dies nicht der Fall, so werden ebenfalls Abzüge vom Punktekontingent für die Ausführung vorgenommen. Der Turner darf beim Abgang ausserhalb der Wettkampffläche landen.

2.2 Aufstellung des Kampfgerichts

Das Kampfgericht sitzt in einer Reihe. Falls die Aufstellung so ist, werden 2 Linienrichter:innen eingesetzt, um zu überprüfen, ob die Wettkampffläche oder Sicherheitszone verlassen wird.



Es ist auch möglich, dass das Kampfgericht sich auf die Ecken ausserhalb der Wettkampffläche und möglichst ausserhalb der Sicherheitszone verteilt. Sie werden im Uhrzeigersinn, vom Oberkampfrichter links beginnend, von 1 bis 4 durchgezählt. In diesem Fall braucht es keine Hilfspersonen.



2.3 Zusammensetzung der Note

Ausführung	10.00 Punkte
Schwierigkeit	8.00 Punkte
Geforderte Strukturgruppen	2.00 Punkte
Höchstnote	10.00 Punkte

3 Anfang, Unterbrechung und Ende

3.1 Anfang

Das Signal zum Beginn wird abgewartet. Nachdem das Signal gegeben wurde, ist das Zeitlimit 15 Sekunden, um mit der Übungsfolge zu beginnen.

Die Bewertung beginnt wenn das Rad in Bewegung gesetzt wird.

3.2 Unterbruch einer Kür

In folgenden Fällen wird eine Übungsfolge in der Spirale unterbrochen

- Verlassen der Sicherheitszone – Falls das Rad aus der Sicherheitszone rollt, wird die Kür unterbrochen und das Rad wieder in die Wettkampffläche gebracht.
- Hilfeleistung durch die betreuende Person, so dass diese zu einem Unterbruch des Radlaufs führt
- Technische Probleme (z.B. Hindernisse, gerissene Bindungen)
- Sturz oder Plattgehen
- In-den-Stand-Kommen

3.2.1 Definition Sturz in Spirale

- Es wird einem oder beiden Füßen auf den Boden getreten, so dass die kreisförmige Radbewegung unterbrochen ist. Dabei ist unerheblich, ob er die Hände noch am Rad sind
- Als Sturz zählt auch, wenn der Radlauf nicht unterbrochen wird und das ganze Körpergewicht auf Füßen oder Händen am Boden ruht
- Während des In-den-Stand-Führens aus der kleinen Spirale wird der Fuss/die Füße zur Hilfe genommen (z.B. um ein Überkippen des Rades zu verhindern)
- Das Rad kommt auf dem Boden zum Liegen, ohne dass es aus derselben Stellung heraus wieder in die Spiralbewegung gebracht wird (Plattgehen)..

3.2.2 In-den-Stand-kommen

- Das Rad kommt auf beiden Reifen in den Stand; ein erneutes Schwungholen und Ankippen ist erforderlich.
- Als In-den-Stand-Kommen zählt auch, wenn mehr als $\frac{1}{4}$ RU auf beiden Reifen gerollt wird und das Rad durch Körperverschiebung wieder auf die Kreisbahn gebracht wird
- mehr als 2 Mal innerhalb einer Einheit Vor- und Rückkippen, um das Rad wieder auf die Kreisbahn zu bringen.

3.2.3 Vorschriften zur Wiederaufnahme von Übungsfolgen

Bevor die Kür wieder aufgenommen wird, darf beim Kampfgericht nachgefragt werden, ob die Übung bei der es zur Unterbrechung kam, anerkannt wurde.

Es gibt folgende Möglichkeiten die Kür nach einer Unterbrechung fortzusetzen

In der grossen Spirale:

- Die Kür kann durch erneutes selbständiges Ankippen direkt mit einer Übung wieder aufgenommen werden
- Die Kür kann durch erneutes selbständiges Ankippen nach einer zusätzlichen Radumdrehung (wird nicht bewertet) wieder aufgenommen werden. Das Kampfgericht muss informiert werden, dass eine zusätzliche Radumdrehung ausgeführt wird.
- Die Kür kann mit Hilfe während einer RU durch die betreuende Person wieder aufgenommen werden (wird nicht bewertet). Danach wird die Kür mit der nächsten Übung selbständig fortgesetzt.

In der kleinen Spirale:

- Die Kür kann mit Hilfe während einer RU durch die betreuende Person wieder aufgenommen werden (wird nicht bewertet). Danach wird die Kür mit der nächsten Übung selbständig fortgesetzt. Es ist erlaubt das Rad vor dem In-Bewegung-Setzen von Seite zur Seite schaukeln.
- Falls die betreuende Person bei der Wiederaufnahme in der kleinen Spirale hilft, wird die Schwierigkeit der ersten kleinen Spirale nicht anerkannt. Die erste kleine Spirale die komplett selbständig geturnt wird, wird wieder Bewertet.
- Wird die kleinen Spirale selbständig im tiefen Seitgrätschwinkelstand wieder aufgenommen, muss dies innerhalb einer Radumdrehung geschehen (In-Bewegung-Setzen und Füsse auf dem Rad platzieren muss alles innerhalb einer RU passieren).
- Das Abrutschen darf erneut ausgeführt werden, dazu muss zuerst eine RU in der grossen Spirale geturnt werden.

In der vertikalen Spirale:

- Die Kür kann durch Abstossen mit dem Fuss vom Boden (maximal 5 Mal) wieder in die vertikale Spirale gebracht werden.
- Der Seitliegestütz mit Beinkreisen darf erneut ausgeführt werden, um das Rad wieder in die Bewegung der vertikalen Spirale zu bringen. Entweder wird dafür nochmals ein Abrutschen geturnt, oder die betreuende Person führt direkt in den Seitliegestütz in der kleinen Spirale.

3.3 Ende einer Kür

Die Bewertung endet...

- ...mit dem Schlusstand nach dem Aussteigen aus dem Rad
- ...wenn nach einer Unterbrechung von 30 Sekunden nicht weitergeturnt werden kann
- ...wenn die Aufforderung zum Abbruch der Kür erfolgt ist
- ...wenn auch der dritten Aufforderung der beim Verlassen der Sicherheitszone das Rad zurück in die Wettkampffläche zu bringen, keine Folge geleistet wurde.

- ...wenn entweder ein Vorfall oder eine Kombination aus diesen Vorfällen sich 3x ereignet: Sturz, Hilfe durch die betreuende Person, Rad rollt aus der Sicherheitszone
- ...wenn versucht wird, das Rad nach Start der Kür zu wechseln

Beschreibung der Schlusstandes

Nachdem die letzte Übung geturnt wurde und das stillstehende Rad in einer aufrechten Position befindet, wird mit maximal 2 Schritten aus dem Rad ausgestiegen. Die Endposition ist neben dem Rad im Schlusstand (Füsse zusammen und Arme in Seithochhalte).
Haltungsabzüge für das Aussteigen aus dem Rad gehören zur letzten Wertungseinheit.

4 Bewertung einer Übungsfolge in der Spirale

4.1 Umfang einer Kürfolge

Eine Spiralekür umfasst mind. 8 und max. 12 Übungen. Der geforderte Mindestumfang von Übungsfolgen muss ohne Übungswiederholungen erreicht werden. Ist dies nicht der Fall, d.h. es müssen Übungen wiederholt werden, um den Mindestumfang von 8 Übungen zu erreichen, so werden diese Übungswiederholungen - zusätzlich zu den Abzügen für die Ausführung - als fehlende Übungen betrachtet (neutraler Abzug).

NB: es wird kein Abgang mehr gefordert in der Spirale

Die Schwierigkeitskampfrichter:innen informieren die Oberkampfrichter:innen bezüglich des Umfangs einer Kür. Daraufhin werden die neutralen Abzüge vorgenommen

	-0.1	-0.3	-0.5	-1.0
Fehlende Übung				X (pro Übung)
Beginn der Kür erfolgt erst nach mehr 15 Sekunden nach dem Startsignal				X

Die Ausführung wird für alle Übungen bewertet, auch wenn mehr als 12 Übungen geturnt werden.

4.2 Generelle Anforderungen an die Kürzusammensetzung für Spirale

- Eine Spiralekür muss von der Grundposition im Stand aus beginnen
- Küren müssen so gestaltet sein, dass es keine Übungswiederholungen gibt
- Küren müssen Übungen die zu unterschiedlichen Strukturgruppen gehören. Das Turnen von gleichen oder ähnlichen Übungen und Elementen der gleichen Strukturgruppe ist nicht wünschenswert.
- Eine Kür endet mit dem Aussteigen aus dem Rad und der Schlusspose. Es ist kein Abgang gefordert

4.3 Bewertung der Schwierigkeit

4.3.1 Definition von Einheiten

Für die Bewertung der **Ausführung** wird eine Übungsfolge in Bewertungs-Einheiten unterteilt. Eine Bewertungs-Einheit besteht aus dem Übergang plus der nachfolgenden Übung.

Zusätzlich gelten das Abrutschen, der Übergang von der kleinen in die grosse Spirale, **der Übergang von der kleinen in die Vertikale Spirale (Seitliegestütz mit Beinkreisen)** und das In-den-Stand-Führen des Geräts **und Aussteigen (inkl. Schlusstand)** als eigene Einheiten.

4.3.1.1 Übergang von der Großen Spirale zur Kleinen Spirale

Der Übergang von grosser zu kleiner Spirale muss innerhalb von maximal drei (3) Radumdrehungen erfolgen.

Es ist nicht nötig, dass das Rad in die Kleine Spirale „rutscht“, dennoch muss die Kreisbewegung der kleinen Spirale deutlich gezeigt werden!

Die Griff- und Standposition während dieser drei Radumdrehungen nicht verändert werden. Es ist nicht gestattet, diesen Übergang als Elementverbindung zu turnen. So ist es beispielsweise nicht erlaubt, zwei Radumdrehungen in Seitstellung ohne Bindungen und eine Radumdrehung als Seitstellung ohne Bindungen mit vorspreizen zum unteren Reifengriff (Spagat) zu turnen.

Ein Übergang von grosser Spirale in eine zentrale kleine Spirale (Variation eines Seitliegestütz) muss immer in der Griff- und Standposition der ersten Übung in der Kleinen Spirale erfolgen. Der Körper darf in Stütz- oder Hangposition gehalten werden. Ebenso dürfen die beiden Techniken während des Übergangs kombiniert werden.

Bei einem Übergang von großer Spirale in einen tiefen Seitgrätschwinkelstand darf die erste von maximal drei Radumdrehungen gebraucht werden, um die Arm- und Beinhaltung (möglicherweise in Verbindung mit Wechsel oder Drehung) anzupassen, um in den tiefen Seitgrätschwinkelstand zu gelangen. Der Übergang zur kleinen Spirale erfolgt meistens unmittelbar danach.

4.3.1.2 Übergang in die Vertikale Spirale: Seitliegestütz mit Beinkreisen

Während des Seitliegestützes (ohne Bindungen) auf dem oberen oder dem unteren Reifen, wobei ein Bein vor dem Körper gekreist (Bein bleibt gestreckt) wobei die Geschwindigkeit der Beinkreise stetig zunimmt. Ebenso erhöht sich die Rotationsgeschwindigkeit des Rades stetig. Der Seitliegestütz mit Beinkreisen umfasst maximal fünf (5) Radumdrehungen, wonach das Rad in die Vertikale Spirale gebracht wird. Am Ende der Übergangseinheit erreichen Turnende durch einen Armzug und eine Körperschwerpunktverlagerung eine nahezu aufrechte Position, wobei das Rad nur um die Längsachse rotiert. [Anmerkung: Diese Einheit ist eine Übergangseinheit, die dem Übergang von Großer zu Kleiner Spirale ähnlich ist. Sie besitzt keinen eigenen Schwierigkeitswert, Ausführungsabzüge können allerdings vorgenommen werden.]

4.3.1.3 In-den-Stand-Führen

Das In-den-Stand-Führen muss innerhalb von drei Radumdrehungen erfolgen.

Falls die letzte Übung eine zentrale Übung ist ohne Variationen von Spreizposition wird die Position des letzten Übung der Kleinen Spirale beibehalten, bis das Rad in eine aufrechte Position gelangt ist.

Falls die letzte Übung eine zentrale Übung ist mit Seitauf-, Überkreuz- oder Frontalspreizen (Spagat) muss der freie Fuss entweder am Ende des letzten Übung (= Beginn des Übergangs von Kleiner Spirale in den Stand) oder in der letzten Radumdrehung des Übergangs in den Stand zurück in die Grundstellung gebracht werden.

Grundhaltung bedeutet:

- In einer Bindung: Der freie Fuss steht auf dem verbleibenden Brett

- Ohne Bindungen: Der freie Fuss wird zurück neben den anderen Fuss in den Schlusstand gestellt.

Das In-den-Stand-Führen kann in einer Stützposition erfolgen, oder es wird in der letzten RU in einer Hangposition geturnt oder eine Kombination aus beiden Techniken ist erlaubt.

Während des In-den-Stand-Führens wird der Neigungswinkel allmählich vergrössert, wobei das Rad dennoch die kreisförmige Bahn der Kleinen Spirale beibehalten sollte. Die Kreisbewegung soll nicht der der grossen Spirale entsprechen.

Falls das In-den-Stand-Führen aus dem tiefen Seit(grätsch)winkelstand erfolgt, wird die Position bis zum Aufrichten des Rades beibehalten. Erst dann richtet sich der/die Turnende zur Vorbereitung auf den Abgang auf.

Falls das In-den-Stand-Führen aus einer einarmigen kleinen Spirale erfolgt (dezentral oder zentral) ist es erlaubt mit der Freien Hand beim In-den-Stand-Führen zu greifen.

4.3.1.4 Übergang von der Kleinen Spirale in die Große Spirale

Dieser Übergang ist in modernen Rhönradturnen nicht mehr üblich. Dennoch gelten die folgenden Regelungen zu Körperhaltung und Ausführung:

Der Übergang von Kleiner zur Grossen Spirale muss innerhalb von maximal 5 Radumdrehungen erfolgen. Isolierte seitliche Hüftbewegungen müssen vermieden werden. Im Kontrast zum ungewollten Übergang von Kleiner zu Großer Spirale beim Versuch des In-den-Stand-Führen, muss eine Übung in der Grossen Spirale am Ende des Übergangs geturnt werden, wobei die Körperposition deutlich unterschieden werden sollte von der des Übergangs.

4.3.1.5 Übergang von der Kleinen Spirale in die Vertikale Spirale

Durch eine Verlagerung der Körpermasse kann das Rad von einer Vertikalen Spirale in eine Kleine Spirale überführt werden, ohne dass ein erneuter Übergang von Grosser zu Kleiner Spirale nötig ist. Dieser Übergang muss innerhalb von 2-3 RU erfolgen.

4.3.2 Definition von Übungen

Eine Übung in der Spirale ist eine Zählleinheit in einem spezifischen räumlichen oder zeitlichen Grenzen, d.h. der Anfang und das Ende einer rhönradturnspezifischen Bewegung in der ein oder mehrere Elemente geturnt werden können. In der Disziplin Spirale sind die räumlichen und zeitlichen Grenzen fixiert.

Übungen können mit Übergängen verbunden werden.

Zentrale Übungen

Eine Übung in der **grossen Spirale** wird innerhalb von zwei Radumdrehungen geturnt. Es gibt einen Unterschied zwischen Elementen, die zwei Radumdrehungen dauern und Übungen, die aus Elementverbindungen mit Positionswechsel in Kopfbogen/Kopfuntenstellung bestehen. Es ist nicht erlaubt die Kopprichtung des Rades (vorgeneigt zu rückgeneigt oder umgekehrt) während einer Übung in der grossen Spirale zu ändern (unabhängig davon, ob die Übung eine Elementverbindung ist).

Eine Übung in der kleinen Spirale dauert 3 Sekunden. In der kleinen Spirale gibt es keine Elementverbindungen, d.h. die Position wird während der Übung nicht verändert und muss für mindestens 3 Sekunden gehalten werden.

Dezentrale Übungen

Es gibt nur wenige dezentrale Übungen und es wird kein Unterschied gemacht zwischen

oberer und unterer Phase.

Dezentrale Übungen in der grossen Spirale

Bis jetzt wurden in als dezentrale Übungen in der grossen Spirale nur Varianten des Bück- oder Grätschhang gezeigt, wobei es eine kleine Unterscheidung zwischen oberer und unterer Phase gibt: Die dezentrale Position wird meist in Kopfbogenstellung (- obere Phase) eingenommen. Es wird in dieser Position verharnt bis sich der Körperschwerpunkt unter der horizontalen Achse durch den Radmittelpunkt befindet (- untere Phase). Dezentrale Element können 2 RU anhalten (= dezentrale Übung). Es gibt auch dezentrale Elementverbindungen, wobei ein zentrales und ein dezentrales Element geturnt werden. In diesem Fall wird in einer RU ein zentrales und in der anderen ein dezentrales Element geturnt. Die Reihenfolge ist beliebig.

Dezentrale Übungen in der kleinen Spirale

Ähnlich wie bei der grossen Spirale wird eine dezentrale Position eingenommen und diese für mindestens 3 Sekunden gehalten

Vertikale Spirale

In der vertikalen Spirale rotiert das Rad auf einem Reifen in einer nahezu aufrechten Position. Der Kreis, den der Reifen auf dem Boden beschreibt, ist sehr klein, während die Drehbewegung ausschliesslich um die Längsachse des System aus Turner:in und Rad stattfindet (das heisst, es gibt keine Kopfbogenstellung). Das Rad bewegt sich mit hoher Geschwindigkeit, wobei verschiedene stehende, haltende oder hängende Positionen ausgeführt werden können, ohne dass der zweite Reifen den Boden berührt.

4.3.3 Anerkennung der grossen Spirale

Der Kreis, den das Rad auf dem Boden beschreibt ist ausschlaggebend für die Anerkennung der grossen Spirale.

In der grossen Spirale ist der Durchmesser des Kreises auf dem Boden grösser als der Durchmesser des Rades.

Solange die Kreisbewegung derer einer grossen Spirale ist, wird die Übung als grosse Spirale anerkannt auch wenn der Neigungswinkel deutlich viel zu tief ist.

4.3.4 Anerkennung der kleinen Spirale

Der Kreis, den das Rad auf dem Boden beschreibt ist ausschlaggebend für die Anerkennung der kleinen Spirale.

In der kleinen Spirale ist der Durchmesser des Kreises auf dem Boden kleiner als der Durchmesser des Rades.

Solange die Kreisbewegung derer einer kleinen Spirale ist, wird die Übung als grosse Spirale anerkannt auch wenn der Neigungswinkel deutlich viel zu hoch ist.

4.3.5 Anerkennung einer vertikalen Spirale

In der vertikalen Spirale rotiert das Rad in einer fast aufrechten Position auf einem Reifen. Der Kreis, den das Rad auf dem Boden beschreibt, ist sehr klein, während die Drehung um die Längsachse stattfindet.

Solange die Kreisbewegung derer einer vertikalen Spirale entspricht, wird die Übung als

vertikale Spirale anerkannt.

4.3.6 Nichtanerkennung einer Spirale

Wenn die Kreisbewegung nicht als grosse, kleine oder vertikale Spirale identifiziert werden kann, wird dieser Übung KEINE Schwierigkeit zugewiesen. In diesem Fall wird die fragliche Übung nicht zum Mindestumfang gerechnet. Die Schwierigkeitskampfrichter:innen informieren über die Nichtanerkennung und der Ausführungsabzug ist fest 1.0 Punkte. Es werden keine anderen Abzüge in dieser Einheit vorgenommen.

4.4 Die Bewertung der Schwierigkeit

4.4.1 Berechnung der Schwierigkeit

Die Schwierigkeit von 10 Punkten setzt sich zusammen aus einem technischen Wert von 8 Punkten und einem Wert für erfüllte Strukturgruppen 2 Punkte

Alle Elemente im Schwierigkeitskatalog sind in A, B, C, D und E Schwierigkeiten unterteilt. A-Teile haben den geringsten Schwierigkeitswert und E-Teile den höchsten.

A	B	C	D	E
0.2	0.4	0.6	0.8	1.0

4.4.2 Bonus für erfüllte Strukturgruppen











Zusätzlich zum Schwierigkeitswert einer Kür, werden die erfüllten Strukturgruppen bewertet. Für jede erfüllte Strukturgruppe wird ein Bonus von 0.2 Punkten vergeben. Es gibt 10 Strukturgruppen, diese werden nur bei Wertteilen mit mindestens B Schwierigkeit vergeben. A-Teile gehören nicht zu einer Strukturgruppe.

NB: Elementverbindungen innerhalb einer Einheit können mehrere Strukturgruppen erfüllen.

Der Bonus für eine erfüllte Strukturgruppe kann nur einmal vergeben werden, mehrmaliges Turnen der gleichen Strukturgruppe führt nicht zu einem zusätzlichen Bonus.

Elemente einer Strukturgruppe (auch mehrfach pro Übung z.B. Doppelhüftumschwung auch in Kombination mit anderen Strukturgruppen dürfen maximal 3 Mal pro Kür vorkommen. Ab dem vierten Mal wird die Schwierigkeit der Übung nicht anerkannt

Nur Element mit mindestens B Schwierigkeit werden einer Strukturgruppe zugeordnet. A-Teile haben keine Strukturgruppe.

I	Übungen und Übungen mit Elementverbindungen mit mindestens einer Radumdrehung Freiflug	
II	Rückgeneigt geturnte Übung in Bindungen	
III	Übungen und Übungen mit Elementverbindung mit 2 Radumdrehungen Brücke	
IV	Übungen und Übungen mit Elementverbindungen mit mindestens einer Radumdrehung im Querverhalten ohne Bindungen	
V	Übungen mit Elementverbindung mit einem Richtungswechsel ohne Bindungen	ü 
VI	Übungen und Übungen mit Elementverbindungen mit einem Richtungswechsel ohne Bindungen	
VII	Dezentrale Übungen und Übungen mit dezentralem Element in der grossen Spirale	
VIII	Übung in der kleinen Spirale auf dem oberen Reifen	
IX	Übungen in der kleinen Spirale auf dem unteren Reifen	
X	Zentrale Übung einarmig in der kleinen Spirale	Y 

4.5 Zusammensetzung der Schwierigkeitsnote

Die Maximale Schwierigkeitswert von 10 Punkten, setzt sich zusammen aus dem technischen Wert von 8 Punkten und einem Wert für erfüllte Strukturgruppen. Es gehen maximal 8 Wertteile in die Schwierigkeitsbewertung ein, egal ob sie E-, D-, C-, B-, oder A-Teile sind. Zusätzliche Wertteile werden nicht gezählt. Die Reihenfolge in der die Schwierigkeitsteile geturnt werden, hat keinen Einfluss auf die Schwierigkeitsnote.

Schwierigkeit (max. 10 Punkte) =

Technischer Wert (max. 8 Punkte) + erfüllte Strukturgruppen (max. 2 Punkte)

4.6 Zählweise von Wertteilen

In der **grossen Spirale** umfasst ein Wertteil zwei Radumdrehungen.

In der **kleinen Spirale** umfasst ein Wertteil **mindestens** 3 Sekunden.

In der **Vertikalen Spirale** umfasst ein Wertteil **mindestens** 3 Rotationen um die Längsachse

4.7 Zählweise und Anerkennung von Wertteilen in der grossen Spirale

Die Kampfrichterinnen zählen immer 2 Raumdrehungen pro Übung (Schwierigkeitseinheit) in der grossen Spirale, angefangen nach dem Ankippen oder nach einem Überkippen.

Wenn eine ungerade Anzahl Radumdrehungen geturnt wird, wird der Schwierigkeitswert beginnend von den ersten beiden Radumdrehungen her berechnet.

Ein Wertteil wird nur anerkannt, wenn es mind. zu $\frac{3}{4}$ geturnt worden ist bzw. wenn die Kernphase der Bewegung mit der geforderten technischen Struktur gezeigt worden ist. Misslingt ein Wertteil (Plattgehen, Hilfestellung, Verlassen der Sicherheitszone, in-den-Stand-kommen bevor $\frac{3}{4}$ der Übung gezeigt wurden) oder waren die technischen Merkmale nicht im geforderten Umfang zu erkennen, so wird es vom nicht als Wertteil anerkannt bzw. entsprechend der gezeigten technischen Ausführung als niedrigere Schwierigkeit eingestuft.

Wird ein misslungenes Wertteil wiederholt, so wird es bei Gelingen zur Berechnung des Schwierigkeitswertes herangezogen.

Anmerkung:

Kommt es bei einer Übung zum Kleinabzug "Kurz auf beiden Reifen" so wird die Übung als Wertteil anerkannt, entsprechende Abzüge in der Ausführung werden vorgenommen. Im Unterschied dazu wird im Falle des Grossabzugs durch mehr als eine $\frac{1}{4}$ Radumdrehung auf zwei Reifen bzw. mehr als 2-maliges Vor- und Rückkippen während einer Übung diese nicht als Wertteil anerkannt.

Ein Sonderfall sind Wechselvarianten, die den Wert einer Übung erhöhen. In diesem Fall gilt: Kommt der Turner beim Wechsel (auch nur kurz) auf zwei Reifen, so entfällt die Werterhöhung durch den Wechsel, die Übung bekommt nur noch ihren ursprünglichen Schwierigkeitswert.

4.8 Zählweise und Anerkennung von Wertteilen in der kleinen Spirale

Die kleine Spirale fängt nach dem Abrutschen (Übergang von der grossen in die kleine Spirale) an.

Ein Wertteil wird nur anerkannt, wenn es mindestens 3 Sekunden mit der Kreisbewegung der kleinen Spirale geturnt worden ist. Eine Übung in der kleinen Spirale ändert, wenn eine neue Position eingenommen wird oder wenn ein Übergang in die grosse oder vertikale Spirale geturnt wird.

Wenn mit Hilfe der betreuenden Person die Kür in der kleinen Spirale nach einer Unterbrechung wieder aufgenommen wird, so zählt die erste kleine Spirale nicht zum Schwierigkeitswert. Erst die erste komplett selbstständig geturnte kleine Spirale geht in den Schwierigkeitswert ein. In der Ausführung werden keine Abzüge vorgenommen (Ausnahme: Sturz). Die Ausführung wird wieder nach einem Positionswechsel bewertet.

NB: auch die kleine Spirale, in die geführt worden ist, muss 3 Sekunden gehalten werden.

Beispiel: Es wird in die kleine Spirale im Spagat auf dem oberen Reifen geführt. In diesem Fall wird der Spagat auf dem oberen Reifen nicht bewertet (keine Schwierigkeit und keine Haltungsabzüge), ebenso zählt die Übung nicht zum Umfang der Kür. Trotzdem muss die Position in der ersten kleinen Spirale (=Spagat auf dem oberen Reifen), 3 Sekunden gehalten werden. Ist dies nicht der Fall wird und der Spagat wird zu kurz gehalten, wird zusätzlich zum Spagats die Schwierigkeit nächsten Übung ebenfalls nicht anerkannt. Sobald aber eine Positionswechsel stattgefunden hat, beginnt die Bewertung der Ausführung.

4.9 Zählweise und Anerkennung von Wertteilen in der vertikalen Spirale

Die vertikale Spirale beginnt nach dem Seitliegestützt mit Beinkreisen

Die Schwierigkeit eines Wertteils in der vertikalen Spirale wird nur anerkannt, wenn mindestens 3 Rotationen um die Längsachse ausgeführt wurden (Kreisbewegung auf dem Boden ist fast punktförmig).

4.10 Zählweise von Wechseln

Wechsel werden zusammen mit den nachfolgenden 2 RU oder kleinen Spirale als Wertteil gezählt. Der Schwierigkeitswert eines Wechsels kann nur einmal gezählt werden, auch wenn die nachfolgenden Radumdrehungen oder die kleinen Spiralen unterschiedlich sind. Wenn der gleiche Wechsel wiederholt wird, wird nur die Schwierigkeit der nachfolgenden Übung bewertet. Wenn die gleiche Übung nach unterschiedlichen Wechseln geturnt wird, dann wird das als zwei unterschiedlichen Übungen gewertet und keine Wiederholung mehr.

Beispiel: Es wird ein Kippwechsel mit einer Seitstellung mit geschlossenen Beinen ohne Bindungen geturnt. Diese Übung zählt als B-Teil, Später wird ein Kippwechsel mit Seitstellung mit gegrätschten Beinen geturnt. In diesem Fall ist der zweite Wechsel eine Wiederholung und nur die Schwierigkeit der Übung (Seitstellung mit gegrätschten Beinen) wird als A-Teil gezählt.

Hier ist eine Übersicht über die verschiedenen Typen von Wechsel

Wechsel (mit Greifen)	In Bindungen	Ohne Bindungen
Freier Wechsel	In Bindungen	Ohne Bindungen
Kippwechsel	In Bindungen	
Kombination aus freiem Wechsel und Kippwechsel	In Bindungen	
Rückgeneigt geturnte Wechsel in Kombination mit rückgeneigt geturnten Übungen (kein Kippwechsel)	In Bindungen	Ohne Bindungen
Umsteigekippwechsel		Ohne Bindungen
Freier Umsteigekippwechsel		Ohne Bindungen
Umsteigekippwechsel aus einer Übung mit Querverhalten (z.B. Spagatkippwechsel)		Ohne Bindungen
(freier) Wechsel und ½ Drehung ohne Wechsel des Rollreifens vor/nach der Seitbrücke rückgeneigt		Ohne Bindungen

Im Besonderen werden Wechsel als identisch angesehen und führen zu einer Wiederholung wenn sie sich nur durch die Folgenden Punkte unterscheiden:

- Die Kombination der nachfolgenden Elemente
- Wenn sie vor der Übung oder nach der ersten RU geturnt werden
- Wenn sie einfach-, doppelt oder Dreifach geturnt werden

Beispiel: Ein freier Wechsel in Bindungen und ein freier Wechsel ohne Bindungen werden immer als unterschiedlich gewertet, weil Wechsel mit und ohne Bindungen immer unterschiedlich sind. Ein freier Wechsel vor einer Seitstellung und ein freier Wechsel vor einer Seitstellung rückgeneigt sind aber identisch und der freie Wechsel wird nur einmal gewertet.

5 Übungs- bzw. Elementwiederholungen

Eine Wiederholung liegt vor, wenn eine Übung oder ein Element in einer Übungsfolge zwei- oder mehrmals geturnt wird.

Wertteile können nur einmal zur Berechnung des Schwierigkeitswertes herangezogen werden. Wiederholt ein Turner ein Wertteil, so wird dessen Schwierigkeit nicht gezählt.

5.1 Definition einer Übungs- bzw. Elementwiederholung und Repetition von Wechseln

- a) Wiederholung des gleichen Wechsels (mit oder ohne Bindungen)

Der gleich Wechsel wird wiederholt. In diesem Fall wird nur die Schwierigkeit der Übung oder Elementverbindung gewertet beim zweiten Mal. Die Schwierigkeit des Wechsels zählt beim ersten Mal.

Wechsel 1: (Freier Wechsel in Bindungen) Übung 1: Seitfreiflug	Wechsel 2 (Freier Doppelwechsel in Bindungen) Übung 2: Seitstellung rückgeneigt
---	--

- b) Wiederholung der gleichen Elementverbindung, wobei sich nur die Reihenfolge der Element ändert

In diesem Fall zählt nur die erst Elementverbindung (wenn nicht anders im Schwierigkeitskatalog vermerkt)

Übung 1 RU1: Seitstellung in Bindungen RU2: Seitfreiflug Übung 2 RU1: Seitfreiflug RU2: Seitstellung in Bindungen	Übung 1: RU1: Seitstellung ohne Bindungen RU2: Spreizstand ohne Bindungen RU1: Spreizstand ohne Bindungen RU2: Seitstellung ohne Bindungen
--	--

- c) Wiederholung der gleichen Übung mit unterschiedlichen Stand- und Griffzonen

Übung 1: Seitstellung ohne Bindungen mit Stand auf dem unteren Reifen zwischen den Brettern, Griff an den Sprossengriffen Übung 2: Seitstellung ohne Bindungen mit Stand auf dem unteren Reifen zwischen den Brettern, Griff am Reifen an den Sprossengriffen	Übung 1: Seitliegestütz ohne Bindungen auf dem oberen Reifen, Stand zwischen den Brettern mit Griff am Reifen bei den Griffspossen Übung 2: Seitliegestütz ohne Bindungen auf dem oberen Reifen mit gegrätschten Beinen mit Stand bei den Griffspossen, Griff am Reifen bei den Brettern
Variationen vom tiefen Seitgrätschwinkelstand mit	Übung 1:

verschiedenen Stand- und Griffpositionen Variationen von Tiefen Seitspagat mit unterschiedlichen Griffzonen (z.B. Griff an den Sprossengriffen, Griff am oberen Reifen, Griff am Reifengriff)	Vertikale Spirale im Spreizstand Übung 2: Vertikale Spirale im Schlusstand
--	--

- d) Wiederholung der gleichen Übung mit Elementverbindung mit unterschiedlichen Übergängen, die nicht zu einer Veränderung der Schwierigkeit führen (Ausnahme: Wechsel)

Übung 1 mit Elementverbindung RU1: Einarmiger Liegestütz rückwärts (umgreifen) RI2: Spindelstellung vorwärts Übung 2 mit Elementverbindung RU1: Einarmiger Liegestütz rückwärts (frei) RU2: Spindelstellung vorwärts	Übung 1: Handstand (gehockt gesprungen) Übung 2: Handstand (gegrätscht gesprungen)
---	---

- e) Wiederholung der gleichen Übung mit unterschiedlichen Griffarten

Übung 1: Liegestütz vorwärts mit Kammgriff Übung 2: Liegestütz vorwärts mit Ristgriff	
--	--

- f) Wiederholung der gleichen Übung mit unterschiedlichen Rollrichtungen

Übung 1: Einfachwechsel, Seitstellung (im Uhrzeigersinn) Übung 2: Einfachwechsel, Seitstellung (im Gegenurzeigersinn)	AUSNAHME: wenn die Änderung der Rollrichtung den Schwierigkeitswert verändert Übung 1: Tiefer Seitgrätschwinkelstand (=A) (Plattgehen) Tiefer Seitgrätschwinkelstand (Änderung der Drehrichtung zur vorherigen Übung) (=C)
--	---

- g) Wiederholung der gleichen Übung ohne Bindungen mit Spreizvarianten ohne Aufstellen der Füße

Übung 1: Seitbrücke rückgeneigt ohne Bindungen Übung 2: Seitbrücke rückgeneigt mit Vorbeugespreizen	Übung 1: Seitstellung ohne Bindungen Übung 2: Seitstellung ohne Bindungen mit Vorbeugespreizen
--	---

- h) Wiederholung einer kleinen Spirale einmal mit Griff in und beim zweiten Mal mit Griff

gegen die Rollrichtung

Übung 1: Tiefer Seitgrätschwinkelstand einarmig (Arm in Rollrichtung greift) Übung 2: Tiefer Seitgrätschwinkelstand einarmig (Arm gegen die Rollrichtung greift)	
---	--

5.2 Keine Übungs- bzw. Elementwiederholung

a) Wiederholung der gleichen Übung mit unterschiedlichen Schwierigkeiten

Übung 1: Seitstellung ohne Bindungen (=A) Übung 2: (Umsteigekippwechsel) Seitstellung ohne Bindungen (=B) Übung 3: (Freier Wechsel) Seitstellung ohne Bindungen (=D)	
---	--

b) Vorwärts und Rückwärtsturnen der gleichen Übung

Übung 1 Liegestütz vorwärts Übung 2 Liegestütz rückwärts	
---	--

c) Turnen der gleichen Übung in unterschiedlichen Spreizvarianten (vorspreizen, Seitspreizen, Rückspreizen, Kreuzspreizen)

Übung 1: Seitstellung ohne Bindungen Übung 2: Seitstellung ohne Bindungen mit Seitaufspreizen	Übung 1: Seitliegestütz ohne Bindungen Übung 2: Seitliegestütz mit Seitaufspreizen
---	---

d) Turnen der gleichen Übung einarmig

Übung 1 Liegestütz vorwärts Übung 2: Liegestütz vorwärts einarmig	Übung 1 Seitliegestütz mit Seitaufspreizen Übung 2: Seitliegestütz mit Seitaufspreizen einarmig
--	--

e) Turnen der gleichen Übung mit und ohne Bindungen

Übung 1: Seitstellung in Bindungen	
---------------------------------------	--

Übung 2: Seitstellung ohne Bindungen	
---	--

- f) Grosse Spirale; Turnen der gleichen Übung mit Griff in und mit Griff gegen die Rollrichtung

Übung 1 Seitstellung einarmig (mit Griff in Rollrichtung) Übung 2: Seitstellung einarmig (mit Griff gegen Rollrichtung)	
--	--

- g) Einrollen rückwärts, Seitstellung und einrollen Rücklings, Seitstellung sind zwei unterschiedliche Übungen

In diesem speziellen Fall behält die Seitstellung auf dem unteren Reifen, mit Griff am unteren reifen ihre Schwierigkeit (=E), auch wenn während der Kür eine weitere Seitstellung mit E-Schwierigkeit geturnt wird.	
--	--

- h) Turnen der gleichen Übung auf dem unteren und oberen Reifen

Übung 1: Seitstellung ohne Bindungen Übung 2: Seitstellung auf dem oberen Reifen	Übung 1: Seitliegestütz ohne Bindungen Übung 2: Seitliegestütz auf dem oberen Reifen
---	---

- i) Turnen unterschiedlicher Wechsel mit der gleichen nachfolgenden Übung

Übung 1: (Freier Wechsel ohne Bindungen) Seitstellung Übung 2: (Freier Umsteigekippwechsel) Seitstellung	
---	--

- j) Turnen der gleichen Übung in er vertikalen Spirale ohne dass die Füße das Rad berühren

Eine vertikale Spirale im Hockhang (E31a) und eine vertikale Spirale in hängender	
---	--

Position mit nach hinten gestreckten Beinen wird beides als E Schwierigkeit anerkannt, wenn sie in derselben Übungsfolge geturnt werden.	
--	--

5.3 Bewertung von Wiederholungen

Es gibt keine fixen Abzüge für eine Wiederholung, aber Wiederholungen können die Anerkennung der Schwierigkeit und die Länge der Kür beeinflussen. Ausführungsabzüge werden auch bei einer Übungswiederholung gemacht.

5.3.1 Bewertung durch Schwierigkeitskampfrichter:innen

- Wenn eine Übung wiederholt wird, zählt die Schwierigkeit nur das erste Mal. Übungswiederholungen müssen auf der Aufzeichnungen deutlich gekennzeichnet werden.
- Wenn der gleiche Wechsel mehrmals geturnt wird, wird die Schwierigkeit nur das erste Mal gezählt. Bei allen weiteren Wiederholungen zählt nur die Schwierigkeit der Nachfolgenden Übung.
- Wenn die Kür mit den Übungswiederholungen zu lang ist (mehr als 12 Übungen) wird die Übung als zu lang bewertet. Die Schwierigkeitskampfrichter:innen informieren die Oberkampfrichter:innen über die Übungen, die zu viel geturnt wurden“
- Ab der 13. Übung wird die Schwierigkeit nicht mehr gezählt. Ebenfalls werden die erfüllten Strukturgruppen nicht mehr gezählt.
- Übungswiederholungen werden nicht zum minimalen Umfang von Kürfolgen gezählt, d.h. sie werden als fehlend angesehen. Die Schwierigkeitskampfrichter:innen informieren die Oberkampfrichter:innen, wie viele Übungen fehlen.

5.3.2 Bewertung durch die Ausführungskampfrichter:innen

Die Ausführungskampfrichter:innen bewerten alle geturnten Übungen

6 Bewertung der Ausführung/Abzüge

Für jede Bewertungseinheit, darf ein Maximum von 1.0 Punkt abgezogen werden, auch wenn die Summe aller Abzüge diesen Wert überschreiten würde. Das heisst, dass Klein-, Medium- und Grossabzüge können bis zu einem Maximum von 1.0 Punkt summiert werden.

Innerhalb jeder Bewertungseinheit dürfen mehrere Abzüge für das gleiche Körperteil gemacht werden. Zum Beispiel darf ein Abzug für einen Kniefehler zweimal gemacht werden, wenn das Knie am Anfang der Übung gebeugt war, dann wieder gestreckt und zu Schluss nochmal gebeugt.

Wenn 1 Punkt in einer Einheit abgezogen wird, dann werden alle anderen Abzüge in dieser Einheit gestrichen.

	-0.1	-0.3	-0.5	-1.0
Fehler in der Kopfhaltung	X	X		
Fehler in der Handhaltung	X	X		

Fehler in der Armhaltung	X	X		
Fehler in der Fusshaltung	X	X		
Fehler in der Beinhaltung	X	X		
Fehler in der Hüfthaltung	X	X		
Abweichung von der idealen Bückposition (sofern die Schwierigkeit anerkannt wurde)		X (>15°)	X (>30°)	
Abweichung von der idealen Spagatposition (180°) bei Übungen mit Spagat (sofern die Schwierigkeit anerkannt wird. Wenn die Schwierigkeit nicht anerkannt wird, und die Nichtanerkennung zu einer niedrigen Schwierigkeit führt, werden keine Ausführungsabzüge gemacht)			X (>30°)	
Hand oder Fuss streift den Boden		X		
Abstützen mit Hand oder Fuss auf dem Boden um einen Sturz zu vermeiden			X	
Sturz				X
Betreuende Person betritt die Wettkampffläche			X (pro Übung)	
Hilfestellung durch die betreuende Person (auch verbal oder durch Gesten)				X
Rad rollt aus der Wettkampffläche, bleibt aber noch innerhalb der Sicherheitszone (Abzug wird nur einmal für die ganze Kür vorgenommen)		X		
Rad rollt aus der Sicherheitszone			X	
Fehlende Endpose		X		
Positionswechsel in Kopfbodenstellung nicht zwischen den Spreizsprossen	X (kleine Abweichung)	X (grosse Abweichung)		
Positionswechsel in Kopfuntenstellung nicht zwischen den Sprossengriffen	X (minor deviation)	X (major deviation)		
Richtungswechsel findet nicht zwischen der Brettspresse gegen die Rollrichtung und einem Punkt am Rad zwischen Spreizspresse und Brettspresse gegen die Rollrichtung (oder einer ähnlich grossen Radlaufzone beim Aufspreizen statt)		X		

Ankippen bei Kürbeginn: Die Position der ersten Übung wird erst nach der Spreizsprosse in Rollrichtung eingenommen.		X		
Überkippen findet nicht im Bereich der Bretter statt (oder in einer erweiterten Radlaufzone im Spreizstand)		X		
Der Übergang zwischen zwei kleinen Spiralen dauert länger als 1 RU	X (1 RU zusätzlich)	X (>1 RU zusätzlich)		
Der Übergang von der kleinen zur grossen Spirale oder von der kleinen zur Vertikalen Spirale dauert länger als 5 RU	X (1 RU zusätzlich)	X (>1 RU zusätzlich)		
Mehr als 3 RU für das Abrutschen Mehr als 3 RU für das In-den-Stand-Führen	X (1 RU zusätzlich)	X (>1 RU zusätzlich)		
Mehr als 2 Schritte beim Aussteigen aus dem Rad (Schlusspose)	X			
Ungerade Anzahl RU in der grossen Spirale			X	
Kurz auf beiden Reifen (d.h. weniger als ¼ RU)		X		
Abrutschen erfolgt nicht in der Haltung der nachfolgenden Übung in der Kleinen Spirale		X		
Das In-den-Stand führen wird nicht in der Haltung der letzten kleinen Spirale ausgeführt		X		
Kleine Abweichung im Neigungswinkel		X (pro Übung)		
Neigungswinkel deutlich zu tief in der grossen Spirale			X (pro Übung)	
Neigungswinkel deutlich zu hoch in der kleinen Spirale			X (pro Übung)	
Mehr als 3 Wechsel innerhalb eines Übergangs <u>NB</u> : Die Schwierigkeit wird trotzdem gezählt			X	
Das In-den-Stand-Führen als der kleinen Spirale wird in der Kreisbewegung der grossen Spirale geturnt			X	
Das In-den-Stand-Führen wird nicht im unmittelbaren Bereich zur Mitte zwischen den Beinen geturnt			X	

Rad rollt aus der Wettkampffläche (Abzug wird einmal pro Kür gemacht)		X		
Rad rollt aus der Sicherheitszone			X	
Sturz				X
Hilfe durch die betreuende Person (Auch verbale Signale oder Gestik)				X
In-den-Stand-Kommen (neues Ankippen erforderlich)				X
Inkorrekte Wiederaufnahme im tiefen Seitgrätschwinkelstand				X
Übung kann nicht als grosse oder kleine Spirale identifiziert werden. (Kreisbewegung entspricht weder einer Grossen, noch kleinen, noch Vertikalen Spirale)				X