

DIFFICULTY CATALOGUE STRAIGHT-LINE 2012

A and B DIFFICULTY

The IRV has decided to make available a working copy of the bilingual difficulty catalogue in straight-line as part of the process of preparing a complete finished version. We will start with a section describing the A and B elements. The C and D elements will follow as soon as possible. Detail will be added on a continuous basis.

IMPORTANT: STRUCTURE GROUPS and REPETITION OF MOVES

The rules for structure groups and repetition of moves will mean that gymnasts and their coaches will need to pay special attention when making a routine. A gymnast will no longer be able to perform so many elements from one structure group, and the rules for repeating a move will be applied more strictly in the future than they have been in the past.

Please see: Appendix: Structure Groups (page 70), Repetition of moves (page 71 – *coming soon!*)
Changes to IRV Code of Points 2012
IRV Straight-Line Regulations 2012

If you find any mistakes, please send an email to Msollohub@Rhoenrad.com or MKaufmann@Rhoenrad.com

We thank you for your patience.

Miriam Kaufmann and Maria Sollohub

January 2012

SCHWIERIGKEITSKATALOG GERADETURNEN 2012

A- UND B-TEILE

Als Teil des Prozesses, das gesamte Schwierigkeitskatalogs für Geradeturnen in elektronischem Format fertigzustellen, hat der IRV sich entschieden eine “Arbeitskopie” zugänglich zu machen. Wir fangen mit den A- und B-Teilen an, während die C- und D-Teile so schnell wie möglich nachkommen werden. Diese Arbeitskopien werden laufend ergänzt, bis das Katalog komplett ist.

WICHTIG: STRUKTURGRUPPEN UND ÜBUNGSWEIDERHOLUNG

Die strenge Anwendung der Regeln für Strukturgruppen und Übungswiederholung bedeuten, dass TurnerInnen und TrainerInnen bei der Zusammenstellung von Wettkampfübungen besonders aufpassen müssen, damit alle Schwierigkeitsteile anerkannt werden.

Siehe: Anhang: Strukturgruppen (Seite 70), Übungswiederholung (Seite 71 – *kommt bald!*)
Neuerungen IRV Wertungsbestimmungen 2012
IRV Wertungsbestimmungen Geradeturnen 2012

Bei der Entdeckung von Fehlern, bitte eine Email schicken an: Msollohub@Rhoenrad.com oder MKaufmann@Rhoenrad.com

Wir danken Euch für Eure Geduld.

Miriam Kaufmann und Maria Sollohub

Januar 2012

A-Teile im Geradeturnen / A Elements in Straight-Line

ZENTRALE ÜBUNGEN / CENTRALISED MOVES

GRUNDELEMENTE / BASIC ELEMENTS

ÜBUNGEN IN EINER BINDUNG / MOVES IN ONE BINDING

A1:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Liegestütz rücklings		
Back support	Arms are on rims behind the body.	

A2:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Hoher Liegestütz		
High front support		

ÜBUNGEN OHNE BINDUNG / MOVES WITHOUT BINDINGS

A3:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Alle Grundelemente ohne Bindungen		
All basic elements without bindings		

BRÜCKEN / BRIDGES

A4:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Alle Brücken in einer Bindung (die nicht schon eine höhere Schwierigkeit haben)		
All bridges in one binding (that do not already have a higher difficulty)		
A5:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Alle Brücken ohne Bindungen (die nicht schon eine höhere Schwierigkeit haben)		
All bridges without bindings (that do not already have a higher difficulty)		

FREIFLÜGE / FREE-FLY MOVES

A6:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Alle Freiflüge (die nicht schon eine höhere Schwierigkeit haben)		
All free-fly moves (that do not already have a higher difficulty)		
<i>NB: A free-fly is complete wheel rotation with one or both feet in the bindings, arms free</i>		

ELEMENTVERBINDUNGEN / ELEMENT COMBINATIONS

ELEMENTVERBINDUNGEN IN BEIDEN BINDUNGEN / ELEMENT COMBINATIONS IN BOTH BINDINGS

A7:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Alle Elementverbindungen mit 2 Brücke-Varianten (die nicht schon eine höhere Schwierigkeit haben)		
All element combinations with 2 bridge variations (that do not already have a higher difficulty) i.e. change of bridge position during one wheel rotation (both feet in the bindings)		

A8:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Alle Elementverbindungen mit 1/2 Drehung frei		
All element combinations with a free ½ turn i.e. ½ turn performed in inverted position, hands free, both feet in bindings		

A9:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Alle Elementverbindungen mit Doppeldrehung		
All element combinations with a double turn		

ELEMENTVERBINDUNGEN IN EINER BINDUNG / ELEMENT COMBINATIONS IN ONE BINDING

A10:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Vom freien Kniehangstand rückwärts in den Liegestütz (alle Varianten) rückwärts		
From free knee-hang stand backwards into front support (all variations) backwards		

A11:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Alle Elementverbindungen, bei denen jedes einzelne Element bereits A-Teil ist		
All element combinations where each element is already an A		

A12:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Alle Elementverbindungen mit mindestens ½ Drehung		
All element combinations with at least a ½ turn		

ELEMENTVERBINDUNGEN OHNE BINDUNGEN / ELEMENT COMBINATIONS WITHOUT BINDINGS

A13:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Alle Elementverbindungen ohne Bindungen (die nicht schon eine höhere Schwierigkeit haben)		
All element combinations without bindings (that do not already have a higher difficulty)		

DEZENTRALE ÜBUNGEN / DECENTRALISED MOVES

ÜBUNGEN, DIE IHRE SCHWIERIGKEIT IN DER OBEREN PHASE HABEN
MOVES THAT HAVE THEIR DIFFICULTY IN THE UPPER PHASE

A14:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Alle Elemente (die nicht schon eine höhere Schwierigkeit haben)		
All elements (that do not already have a higher difficulty)		

ÜBUNGEN, DIE IHRE SCHWIERIGKEIT IN DER UNTEREN PHASE HABEN
MOVES THAT HAVE THEIR DIFFICULTY IN THE LOWER PHASE

STAND / STANDING

A15:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Alle Varianten im Seitverhalten (z.B. Seitgrätschwinkelstand) (die nicht schon eine höhere Schwierigkeit haben)		
All variations in a side position (e.g. side pike straddle stand) (that do not already have a higher difficulty)		

A16:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Alle Varianten im Schlussstand (die nicht schon eine höhere Schwierigkeit haben)		
All variations standing with feet together (that do not already have a higher difficulty)		

SITZ / SITTING

A17:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Alle Varianten des Sitzes mit Aufstellen der Füße (die nicht schon eine höhere Schwierigkeit haben)		
All variations of sitting with feet on a rung or handle (that do not already have a higher difficulty)		

LYING / LYING

A18:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Alle Varianten (die nicht schon eine höhere Schwierigkeit haben)		
All variations (that do not already have a higher difficulty)		

STÜTZ / SUPPORT

A19:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Alle Varianten (die nicht schon eine höhere Schwierigkeit haben)		
All variations (that do not already have a higher difficulty)		

ABGÄNGE / DISMOUNTS

A20:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Alle Varianten (die nicht schon eine höhere Schwierigkeit haben)		
All variations (that do not already have a higher difficulty)		

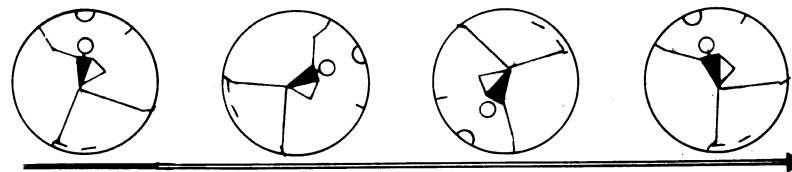
B-Teile im Geradeturnen / B Elements in Straight-Line

ZENTRALE ÜBUNGEN / CENTRALISED MOVES

GRUNDELEMENTE / BASIC ELEMENTS

ÜBUNGEN OHNE BINDUNGEN / MOVES WITHOUT BINDINGS

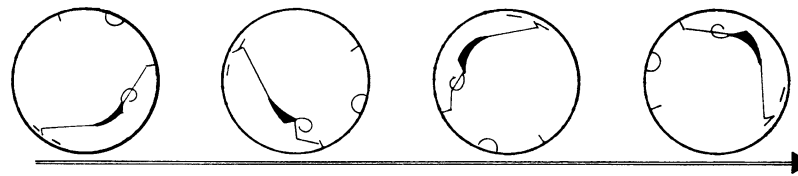
B1:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Seitstellung mit Seitenaufspreizen einarmig	* Kurzes Berühren von Griff oder Reifen ("Wackler") ohne festes Zugreifen gilt als Handfehler (0,1-0,2P)	* Keine Anerkennung, wenn während der RU die freie Hand länger fest zugreift. (Aber: "Wackler" zieht nur der Kari) * Anerkennung auch: Seitstellung auf dem hinteren Reifen.
One-armed side rotation with one foot on stride rung	* A brief touching of the handle or rim ("wobble") without holding on properly will be counted as a minor deduction (0.1-0.2) for incorrect hand position	* No recognition as a B element if the gymnast holds on with the free hand during the rotation. * A side rotation on the back rim is also recognised.



Beispiel B1 / Example B1

BRÜCKEN IN EINER BINDUNG / BRIDGES IN ONE BINDING

B2:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Riesenbrücke (vorwärts/rückwärts) (die nicht schon eine höhere Schwierigkeit hat) STRUKTURGRUPPE: RIESENBRÜCKE	* Armzug vorgeschrieben	* Keine Anerkennung, wenn eine Liegestützhaltung eingenommen wird (vgl. Riesenbrücke ohne Bindungen – B3)
Giant bridge (forwards/backwards) (that does not already have a higher difficulty) STRUCTURE GROUP: GIANT BRIDGE	* Arm pull compulsory	* No recognition if the giant bridge position is not held for the full wheel rotation, i.e. if the gymnast adopts a support position when upside down.

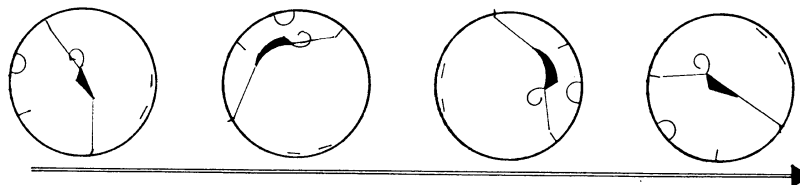


Beispiel B2: Riesenbrücke vorwärts
 Example B2: Giant bridge forwards

BRÜCKEN OHNE BINDUNGEN / BRIDGES WITHOUT BINDINGS

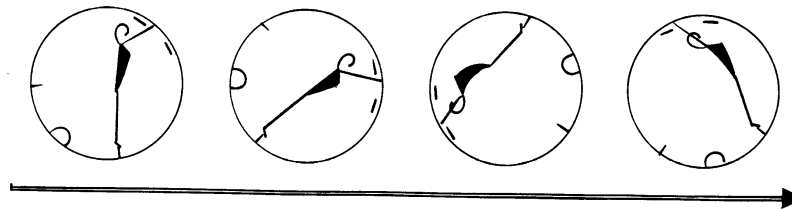
B3:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Riesenbrücke rückwärts STRUKTURGRUPPE: RIESENBRÜCKE	* Kein Armzug; statt Hangphase: Liegestützposition * Griffzone bei Reifenbrücke: "bei" der entsprechenden Sprosse. * Zählt als "ganz durchgeturne Brücke" (Aufbau)	* Nur die im Anhang (Seite 62-63) aufgezählten Varianten werden als Riesenbrücken rückwärts anerkannt * Auch: Alle Varianten der Riesenreifenbrücke rückwärts.

Giant bridge backwards STRUCTURE GROUP: GIANT BRIDGE	<ul style="list-style-type: none"> * No arm pull; gymnast goes from bridge into front support position * Grip zone for rim bridge: “next to” the relevant rung. * Counts as “a completed bridge” (composition) 	<ul style="list-style-type: none"> * Only the variations listed in the Appendix (page 62-63) will be recognised as giant bridges. * Also: All variations of giant rim bridge backwards.
--	--	---



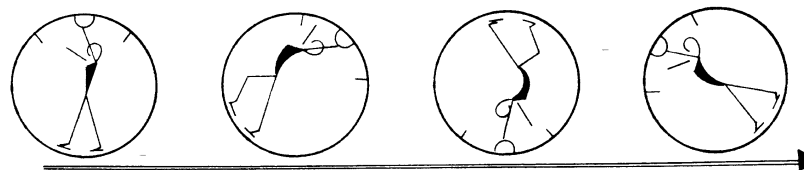
Beispiel B3: Riesenbrücke rückwärts
 Example B3: Giant bridge backwards

B4:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Riesen(reifen)brücke vorwärts STRUKTURGRUPPE: RIESENBRÜCKE	<ul style="list-style-type: none"> * Armzug entfällt * Griffzone “bei” der entsprechenden Sprosse * Hüfte gerade in der Stützphase * Zählt als “ganz durchgeturnte Brücke” 	<ul style="list-style-type: none"> * Nur die im Anhang (Seite 62-63) aufgezählten Varianten werden als Riesenbrücken rückwärts anerkannt * Keine Anerkennung, wenn ein Richtungswechsel in der Riesenbrückenposition geturnt wird. * C-Teil-Variante der Riesenbrücke vorwärts siehe C3. * Alle anderen Griffvarianten (Reifen / Brett / Spreizsprosse) zählen als B-Teil
Giant (rim) bridge forwards STRUCTURE GROUP: GIANT BRIDGE	<ul style="list-style-type: none"> * No arm pull * Grip zone “next to” the relevant rung * Straight body in support phase * Counts as “a completed bridge” (composition) 	<ul style="list-style-type: none"> * Only the variations listed in the Appendix (page 62-63) will be recognised as giant bridges. * No recognition when used as a change of direction. * For C difficulty version of a giant bridge forwards, see C3 * All other grip variations (rims/board/stride rung) count as a B



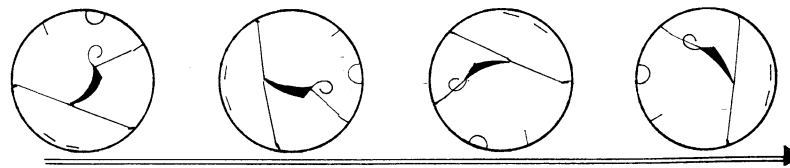
Beispiel B4: Riesenreifenbrücke vorwärts
 Example B4: Giant rim bridge forwards

B5:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Brücken einarmig (die nicht schon eine höhere Schwierigkeit hat)	* Abzüge für kurzes Berühren mit der freien Hand: siehe B1 . * Zur Ausführung der Brücken siehe: B3	* Anerkennung aller Brückenvarianten (auch Spagat) * Zur Anerkennung als B-Teil bei Griff der freien Hand an Reifen/Griff: siehe B1
One-armed bridges (that do not already have a higher difficulty)	* Deduction for touching the wheel with the free hand: see B1 . * For execution of the bridge see: B3	* All bridge variations recognised (including splits) * No recognition as a B element if the gymnast holds on with the free hand during the rotation.



Beispiel B5: Grosse Brücke rückwärts einarmig
 Example B5: One-armed extended bridge backwards

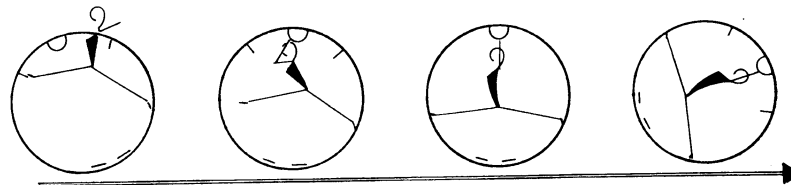
B6:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Spagat am vorderen Sprossengriff	<ul style="list-style-type: none"> * Kein Armzug, Übergang von Liegstütz in Brückenposition mit gestreckten Armen * Spagathaltung darf erst im Bereich der Bretter (= Übergangszone) verändert werden * Kurzzeitiges Wegrutschen eines Fußes von der Standfläche: 0,1-0,2P 	<ul style="list-style-type: none"> * In dieser Gruppe gibt es nur zwei Übungsvarianten: vorwärts und rückwärts. * Anerkennung nur, wenn die Spagathaltung mindestens 3/4 RU beibehalten wurde (also kurz bevor die zweite Spreizsprosse bodennah war).
Splits bridge on front rung handle	<ul style="list-style-type: none"> * No arm pull permitted. Transition from support position into bridge must be performed with straight arms. * Splits position should be held until the boards are almost back on the floor (= transition zone) * Deduction for one foot briefly slipping from standing position: 0.1-0.2 	<ul style="list-style-type: none"> * There are only 2 variations of this move: forwards and backwards. * Recognition only when the splits position is held for at least ¾ of a wheel rotation (i.e. just before the second stride rung reaches the floor)



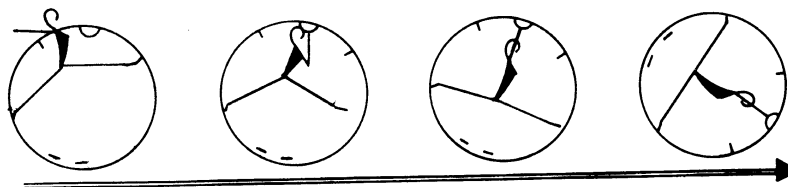
Beispiel B6: Spagat am vorderen Sprossengriff vorwärts
 Example B6: Forwards splits bridge on front rung handle

BRÜCKEN MIT BESONDEREN ÜBERGÄNGEN / BRIDGES WITH UNUSUAL TRANSITIONS

B7:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
(Hochspagat, direkt) Spagat (alle Varianten)	* Häufiger Fehler: Kurzes Wegrutschen der Füße von der Standfläche (0,1-0,2P)	* Direkt: Keine Zwischenschritte, Fuß auf der Spreizspitze bleibt fest. * ½ Drehung ohne Positionswechsel der Füße möglich. * Mögliche Spagatvarianten: Spagat vorwärts, Spagat rückwärts, Seitspagat. * Keine Anerkennung, wenn die Spagatposition zu früh beendet wird (schon in Kopfunten-stellung)
(High splits, directly into) splits bridge (all variations)	* Common fault: Brief loss of footing (deduction 0.1-0.2)	* "Directly" means no steps in between, the foot on the stride rung has to stay put. * A ½ turn without a change of foot positioning is possible. * Possible splits variations: splits forwards, splits backwards, side splits. * No recognition if the splits position is not held long enough (i.e. gymnast out of splits position while still upside down)



Beispiel B7: (Hochspagat, direkt) Spagat rückwärts
 Example B7: (High splits, directly into) splits bridge backwards



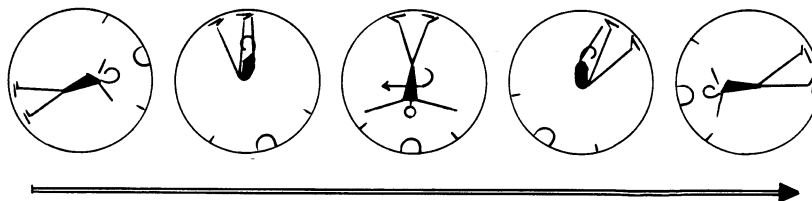
Beispiel B7: (Hochspagat, direkt) Spagat vorwärts
 Example B7: (High splits, directly into) splits bridge forwards

ELEMENTVERBINDUNGEN / ELEMENT COMBINATIONS

ELEMENTVERBINDUNGEN IN BEIDEN BINDUNGEN / ELEMENT COMBINATIONS IN BOTH BINDINGS

B8:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Elementverbindungen mit Bücke rückwärts und Bücke vorwärts	<ul style="list-style-type: none"> * Bücke = "Stirn an Knie", Arme in Hochhalte, Hände frei auf Höhe des vorderen Fußes. * Mangelhafter Hüftwinkel: 0,1-0,2P Abzug. * Hände greifen (an Bein): 0,1-0,2P Abzug * Bücke muss nicht unbedingt in den Freiflug geturnt werden * Übergangszone für Beginn bzw. Ende der Bückphase: Spreizprosse 	<ul style="list-style-type: none"> * Anerkennung als Bücke, wenn Hüftwinkel kleiner ca. 80° (Sonstige Ausführungsmängel: Kari!) * Sonderfall: Bücke vorwärts, Griff an die Reifen. Großzügige Auslegung: Anerkennung als Bücke, wenn die Hände frei in Richtung vorderer Fuß gehen. Keine Anerkennung, wenn die Hände direkt in Richtung Reifen geführt werden. * Reihenfolge der Bücken (rückwärts / vorwärts) ist beliebig * Weitere Körperdrehung um die Längsachse (Doppeldrehung) möglich.
Element combinations with pike backwards and forwards	<ul style="list-style-type: none"> * Pike = "forehead to knee", arms elevated and to the side, Hands free and level with the front foot. * Hip angle too open: deduction 0.1-0.2 * Hands hold onto leg: 0.1-0.2 deduction * The pike position does not have to be 	<ul style="list-style-type: none"> * Recognition as a pike as long as the hip angle is smaller than approx. 80° * Special case: Pike forwards, to hold the rims. Do not judge too strictly. Recognition as a pike as long as the hands reach in the direction of the front foot first. No recognition if the hands reach for the

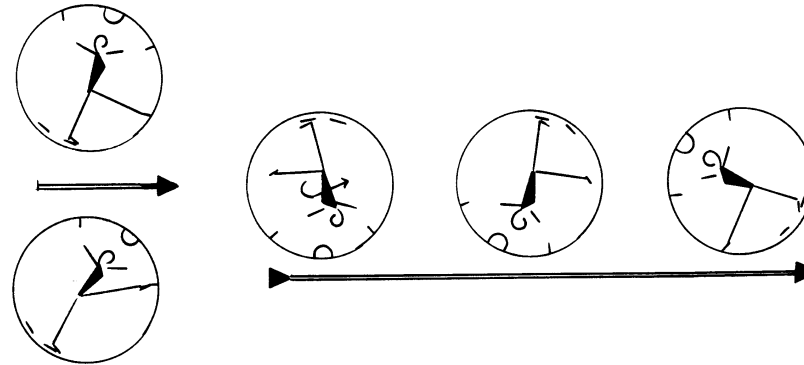
	performed in the free-fly part of the combination * Transition zone for start/end of the pike phase: stride rung	wheel rim straight away. * Order of the pike positions (backwards/forwards) is unspecified * Additional turns around the longitudinal axis (double turn).
--	---	---



Beispiel B8: Freiflug rw gebückt, 1/2 Drehung, in den Freiflug vw gebückt
 Example B8: Piked free-fly backwards, 1/2 turn, into piked free-fly forwards

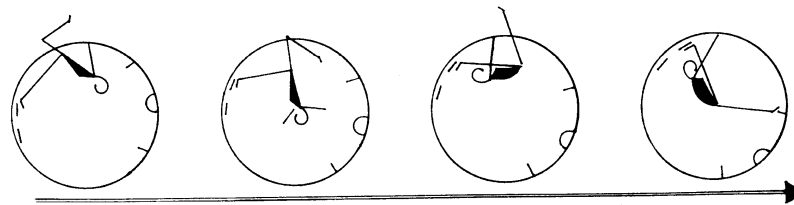
ELEMENTVERBINDUNGEN IN EINER BINDUNG / ELEMENT COMBINATIONS IN ONE BINDING

B9:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Vom Freiflug mit Voraufspreizen / mit Vorspreizen zum vorderen Sprossengriff vorwärts (1/2 Drehung frei) in den Freiflug mit Voraufspreizen rückwärts	<ul style="list-style-type: none"> * Ausführungsvorschriften für freie Drehungen: siehe Anhang (Seite 64) * Kurzes Berühren von Griff oder Reifen: analog zu B1 * Abzüge für Ausführungsmängel in Hand- bzw. Armhaltung: je 0,1-0,2P * Fußdrehung gleichzeitig mit Körperdrehung. Abzüge für "Nachdrehen": 0,1-0,2P 	<ul style="list-style-type: none"> * Keine Anerkennung, wenn die Hände während der Drehung länger fest zugreifen. * Mögliche Varianten: Stand auf dem vorderen oder hinteren Brett.
From free-fly forwards with one leg on the stride rung or outer handle in front (free 1/2 turn) into free-fly backwards with one leg on the stride rung in front)	<ul style="list-style-type: none"> * Execution according to the rules for free turns: see Appendix (page 64) * Quick touch of handle or rim: see B1 * Deductions for execution faults with regard to hand or arm positioning: 0.1-0.2 * Foot must be turned at the same time as body. Deduction for moving the foot after the body: 0.1-0.2 	<ul style="list-style-type: none"> * No recognition if the hands hold on properly during the free turn. * Possible variations: Standing on the front or back board.



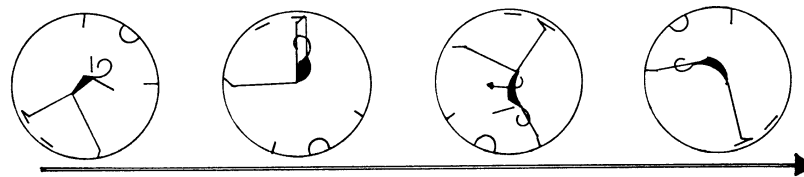
Beispiel B9 / Example B9

B10:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Kniehangstand rücklings mit freier Hangphase	<ul style="list-style-type: none"> * Übergangszone keine allgemeinen Vorschriften für den Kniehang-Stand * Fußhaltung des freien Beins beachten – muss gestreckt sein 	<ul style="list-style-type: none"> * Anerkennung nur, wenn kurz beide Hände während des Kniehangs rücklings gelöst werden (meist zum Umgreifen)
Back knee-hang stand with free hanging phase	<ul style="list-style-type: none"> * No general regulations for the transition zone in the case of a knee-hang stand * Watch out for the free foot – should be pointed 	<ul style="list-style-type: none"> * Recognition only if both hands are released during the back knee-hang (usually in order to change holding position)



Beispiel B10 / Example B10

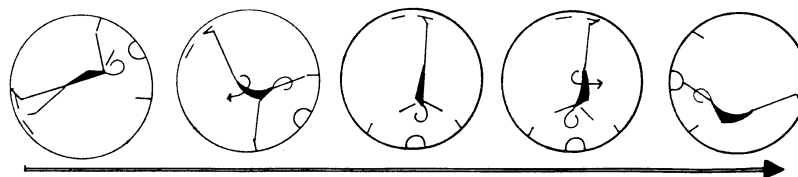
B11:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Elementverbindungen mit Bücke und ½ Drehung	<ul style="list-style-type: none"> * Ausführungsvorschriften zur Bücke: Siehe B8 * Übergangszone: Für Beginn bzw. Ende der Bückphase: Spreizsprosse. Für die Phase ohne Bücke: jeweiliger Sprossengriff. 	<ul style="list-style-type: none"> * Anerkennung als Bücke: siehe B8 * Übergänge in Kopfuntenstellung beliebig. * Bücke kann im ersten oder zweiten Teil der RU geturnt werden. * Auch zwei Bücken möglich.
Element combination with pike and ½ turn	<ul style="list-style-type: none"> * Execution of a pike position: see B8 * Transition zone: For the beginning/end of the pike phase: Stride rung. For the phase without a pike: Relevant outer handle. 	<ul style="list-style-type: none"> * For recognition as a pike: see B8 * Free choice of transition in inverted position. * The pike can be performed in the first or second half of the wheel rotation. * Two pikes are also possible.



Beispiel B11 / Example B11

B12:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Elementverbindungen mit Doppeldrehung, eine davon ist frei zu turnen.	<ul style="list-style-type: none"> * Übergangszone: Von Spreizsprosse zu Spreizsprosse * Abzüge für Überturnen der Radlaufzone: 0,1-0,2P * Fußdrehungen beachten! Erfolgen gleichzeitig * Ein Übergang in Kopfuntenstellung mit Körperdrehung: Nachdrehen: 0,1-0,2P * Füße dürfen im Trapezhang bleiben. 	<ul style="list-style-type: none"> * Anerkennung als Doppeldrehung: Beginn der Drehung nicht vor mitten zwischen Brett und Spreizsprosse! * Ein Übergang in Kopfuntenstellung beliebig, der andere muss frei sein. (Reihenfolge der Übergänge beliebig) * Anerkennung als freie Drehung: Hände gleichzeitig vom Griff gelöst.
Element combinations with a double turn, one of which is performed free.	<ul style="list-style-type: none"> * Transition zone: From stride rung to stride rung * Deductions for rolling too far: 0.1-0.2 	<ul style="list-style-type: none"> * Recognition as a double turn: Turn must not start until half way between board and stride rung!

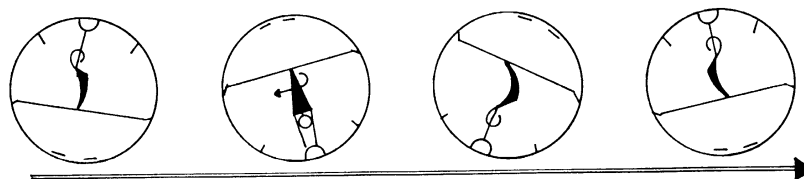
	<ul style="list-style-type: none"> * Watch out for foot turns! Both feet must be turned at the same time. * Deduction if the foot is turned after the body: 0.1-0.2 * The feet may remain in a flexed position. 	<ul style="list-style-type: none"> * Free choice of transition in an inverted position, the other one must be performed free. (Free choice of order of transitions.) * Recognition as a free turn: The hands must both be released from the handle at the same time.
--	--	--



Beispiel B12 / Example B12

ELEMENTVERBINDUNGEN OHNE BINDUNGEN / ELEMENT COMBINATIONS WITHOUT BINDINGS

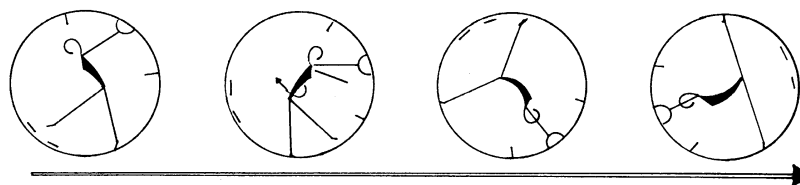
B13:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Vom Spagat vorwärts (auch mit Griffvariante) in den Spagat rückwärts (auch mit Griffvariante)	<ul style="list-style-type: none"> * Übergangszone beachten: <ul style="list-style-type: none"> - Beginn: Wenn der Körper sich in der Waagerechten befindet. - Ende: Wenn der Körper wieder in die Waagerechte kommt. * Hüftfehler beachten! Aber: eine völlige Querstellung der Hüfte ist bei dieser Übung nicht möglich! 	<ul style="list-style-type: none"> * Spagat = Stand auf den Spreizsprossen!
From splits bridge forwards (alternative grip possible) into splits bridge backwards (alternative grip possible)	<ul style="list-style-type: none"> * Transition zone: <ul style="list-style-type: none"> - Start: When the body is horizontal - End: When the body reaches horizontal again * Watch out for incorrect hip position! But: Remember it is not possible to have the hips in a completely straight position for this move! 	<ul style="list-style-type: none"> * Splits position = Standing position on the stride rungs!



Beispiel B13 / Example B13

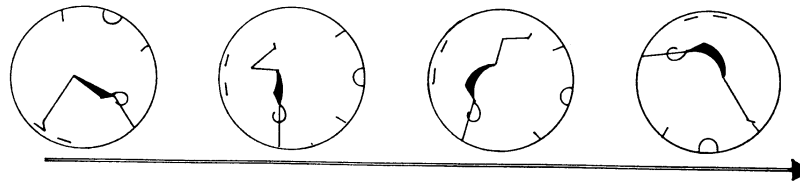
B14:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
(1/1 Drehung mit beliebiger Spreizvariante) in den Spagat	<ul style="list-style-type: none"> * Spagat: Fuß- oder Beinhaltungsfehler (Fuß rutscht kurz von der Spreizsprosse): 0,1-0,2P * Haltung des Spreizbeins bei der 1/1 Drehung beachten. * Übergangszone: <ul style="list-style-type: none"> - Zum Spagat: beliebig - Vom Spagat aus zur nächsten Übung: Bereich der Bretter (Abzüge: 0,1-0,2P) 	<ul style="list-style-type: none"> * Anerkennung nur, wenn die 1/1 Drehung auch wirklich auf einem Bein ausgeführt wird. * Keine Anerkennung, wenn z.B. zunächst 1/4 Drehung im Spreizstand ausgeführt wird. * Anerkennung aller Spreizvarianten bei der Drehung, z.B. Vorspreizen, Vor- oder Seitbeugespreizen oder auch Wechsel der Haltung des Spreizbeins während der Drehung. * Spagat: Anerkennung der Übung als B-Teil nur, wenn nach der Drehung der Spagat mind. bis Erreichen einer 3/4 RU eingehalten wurde (also bis kurz bevor die zweite Spreizsprosse bodennah war). Keine Anerkennung, wenn die Spagatposition schon in Kopfuntenstellung beendet wird.
(1/1 turn with optional stride position) into splits bridge	<ul style="list-style-type: none"> * Split position: Deduction for incorrect foot or leg positioning (Foot slips briefly off the stride rung): 0.1-0.2 * Watch out for minor execution deduction for the free leg during the 1/1 turn. * Transition zone: <ul style="list-style-type: none"> - Into splits bridge: optional - From splits bridge into next move: Boards on the floor (Deduction: 0.1-0.2P) 	<ul style="list-style-type: none"> * Recognised only when the 1/1 turn is completed on one leg. * E.g. no recognition if a 1/4 turn is carried out in a stride stand. * Recognition of all stride variations, e.g. in front, to the side or a change of position during the turn. * Splits: Recognition of the move as a B only when after the turn the splits bridge is

		held for at least a 3/4 rotation (i.e. until just before the second stride rung reaches the floor). No recognition if the splits position is not held past the point where the gymnast is upside down.
--	--	--



Beispiel B14 / Example B14

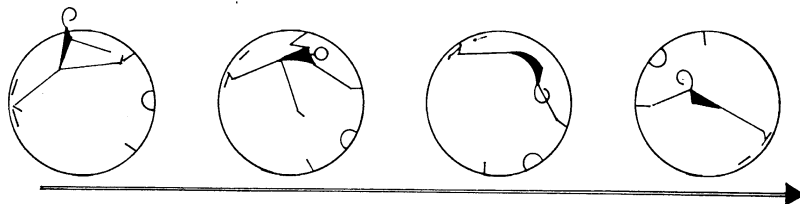
B15:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Handstand [= vom Winkelstand auf...an.. (gehockt, gegrätscht oder gewinkelt mit oder ohne Absprung) in die Brücke auf... an...]	<ul style="list-style-type: none"> * Deutliche Absprungbewegung erlaubt, aber auch nur Hüftstreckung ("Überfallenlassen") * Hauptfehler meist bei der Fuß- und Beinhaltung 	<ul style="list-style-type: none"> * Alle Varianten anerkannt: z.B. auch einbeiniger Absprung und Landung oder Absprung und Landung auf den Reifen. Entscheidend: Beide Beine kurzzeitig gelöst. * Wird bei der Landung die Sprosse bzw. der Reifen verfehlt, so dass es zum Sturz kommt: Keine Anerkennung als B-Teil (= Kernphase der Bewegung fehlt!)
Handstand [= from angled stand on...holding.. (via tuck, straddle or pike position with or without take-off) into a bridge on... holding...]	<ul style="list-style-type: none"> * An obvious take-off is permitted but is not compulsory * Most common mistake is incorrect positioning of feet and legs 	<ul style="list-style-type: none"> * All variations recognised: e.g. one legged take-off or landing or take-off/landing on the rims. Deciding factor: both legs must be briefly without wheel contact. * If the gymnast misses the landing on a rung or wheel rims and ends up with a fall: no recognition as a B (= core phase of the move is missing!)



Beispiel B15 / Example B15

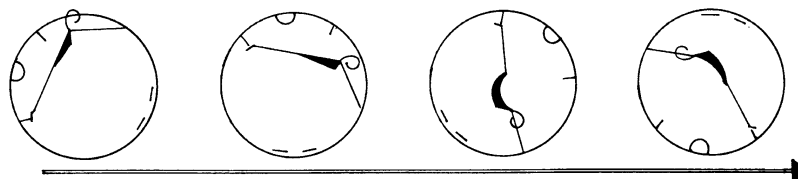
ELEMENTVERBINDUNGEN OHNE BINDUNGEN MIT DEZENTRALEM ELEMENT
ELEMENT COMBINATIONS WITHOUT BINDINGS WITH A DECENTRALISED ELEMENT

B16:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Vom Hochspagat vorwärts in die Riesen(reifen)brücke rückwärts	* Griffart und -zone sowie Übergangszone beliebig * Zählt als zentrale Übung für den Küraufbau	* Alle Varianten des Hochspagats sowie der Riesen(reifen)-brücke werden anerkannt. * Auch einarmig möglich (= B-Teil).
From high splits forwards into giant (rim) bridge backwards	* Optional grip, holding zone and transition zone * Counts as a centralised move for composition	* All variations of high splits and giant (rim) bridge are recognised. * Also possible with one arm (= B).



Beispiel B16 / Example B16

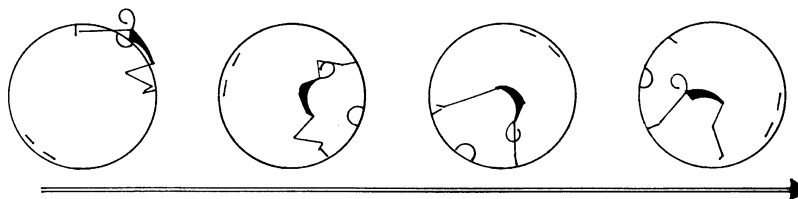
B17:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Elementverbindungen mit Hohem Liegestütz in die Brücke auf... an... (und umgekehrt)	<ul style="list-style-type: none"> * Hüftstreckung beim Hohem Liegestütz beachten. * Zählt als zentrale Übung für den Küraufbau * Zählt nicht als ganz durchgeturnte Brücke (Küraufbau) 	<ul style="list-style-type: none"> * Alle Varianten des Hohen Liegestütz werden anerkannt. Siehe Anhang (Seite 65) für die Definition: Hoher Liegestütz
Element combinations with high front support into a bridge on holding (and other way round)	<ul style="list-style-type: none"> * Hip angle should be 180° in high front support. * Counts as a centralised move for composition * Does not count as a “completed bridge” (composition) 	<ul style="list-style-type: none"> * All variations of high front support are recognised. See Appendix (page 65) for definition of high front support.



Beispiel B17 / Example B17

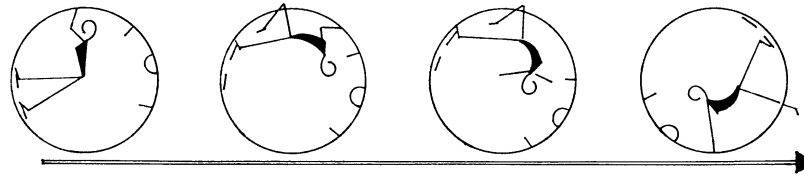
B18:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Vom Hohem Hockstand rückwärts in den Überschlag rückwärts	<ul style="list-style-type: none"> * Beim Umsetzen von Hockstand in den Überschlag rückwärts sind Arme und Beine kurzzeitig stark gebeugt. * Beim Überschlag können die Beine gehockt, gewinkelt oder gegrätscht geführt werden. * Zählt als zentrale Übung für den Küraufbau 	<ul style="list-style-type: none"> * Nach dem Überschlag darf der Turner auch auf dem Boden landen und aus dieser Position weiterturnen.

<p>From high tuck stand into overswing backwards</p>	<ul style="list-style-type: none"> * In the transition from tuck stand into overswing backwards it is necessary to briefly bend both the arms and legs considerably. * During the overswing the legs may be in a tuck, angled or straddle position. * Counts as a centralised move for composition 	<ul style="list-style-type: none"> * After the overswing the gymnast is also permitted to land on the floor and continue the routine from this position.
--	--	---



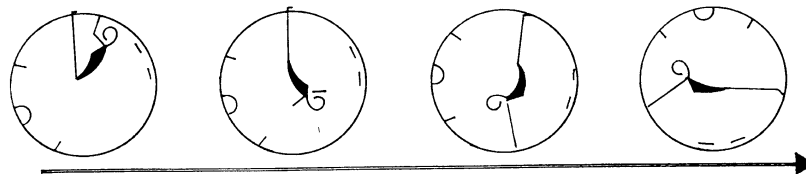
Beispiel B18 / Example B18

<p>B19:</p>	<p>Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions</p>	<p>Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition</p>
<p>Vom freien Kniehangstand rückwärts in den Liegestütz (alle Varianten) rückwärts.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Beim Übergang zum Liegestütz: Gefahr der Bodenberührung: <ul style="list-style-type: none"> - Bei leichtem "Schleifen": 0,1-0,2P - Bei deutlichem Abstoßen bzw. Abstützen: 0,5P Zählt als zentrale Übung für Küraufbau 	<ul style="list-style-type: none"> * Nach dem Kniehang: Alle Liegestützvarianten mit und ohne Spreizen werden anerkannt sowie alle Griffarten und -zonen.
<p>From free knee hang stand backwards into front support (all variations) backwards.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * During the transition into front support: Danger of touching the floor: <ul style="list-style-type: none"> - Deduction for light "brushing": 0.1-0.2 - Deduction for obvious floor contact: 0.5 Counts as a centralised move for composition 	<ul style="list-style-type: none"> * After the knee hang: recognition of all front support variations with and without stride position as well as all grips and holding zones.



Beispiel B19 / Example B19

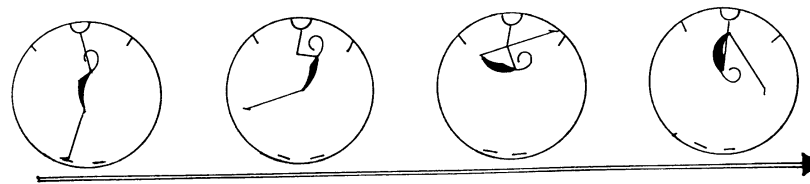
B20:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Vom freien Zehen-, Fuß- oder Trapezhang mit geschlossenen Beinen in den Liegestütz oder in die Brücke (auch an den Reifen)	<ul style="list-style-type: none"> * Positionswechsel der Füße nach dem Zehen-, Fuß- oder Trapezhang erfolgt gestiegen (kein Abzug!) * Hüftstreckung in der Liegestützhaltung beachten. * Zählt als zentrale Übung für den Küraufbau 	<ul style="list-style-type: none"> * Keine Anerkennung, wenn nach dem Zehen-, Fuß- oder Trapezhang der Liegestütz oder die Brücke nicht erreicht wird. * Keine Anerkennung, wenn der Zehen-, Fuß- oder Trapezhang z.B. in den Reifengriffen geturnt wird.
From free toe, foot or trapeze hang with legs together into front support or bridge (grip on rims permitted)	<ul style="list-style-type: none"> * Change of foot position after the toe, foot or trapeze hang has to happen one foot after the other (no deduction!) * Hip angle should be 180° in front support position. * Counts as a centralised move for composition 	<ul style="list-style-type: none"> * No recognition if a front support or bridge position is not achieved after the toe, foot or trapeze hang. * No recognition if the toe, foot or trapeze hang is performed in the inner handles.



Beispiel B20 / Example B20

ROLLBEWEGUNGEN / ROLLS

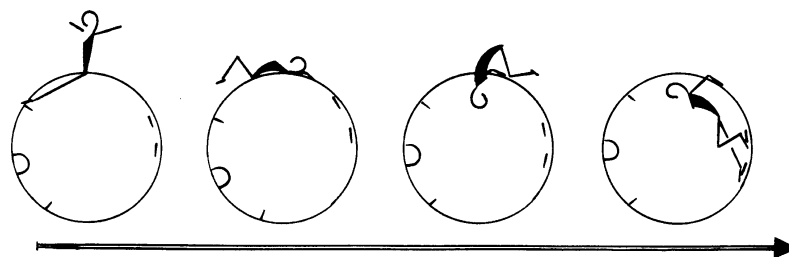
B21:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Rolle gebückt / gewinkelt aus dem <u>Schlussstand</u> mit mindestens ½ Drehung um die Körperbreitenachse.	* Hauptfehler: Kniebeugung (Kleinabzug) ABER: Wenn die Beine zu krumm sind, wird die Rolle als eine Rolle gehockt beurteilt und als A-Teil berechnet (kein Abzug)	* Anerkennung nur dann, wenn Kniewinkel deutlich größer 90° und zeitweise völlige Streckung erreicht wird.
Pike / angled roll from standing position with <u>legs together</u> with at least a ½ turn around the transverse axis.	* Main mistake: Bent knees (minor deduction). BUT: If the legs are too bent, the roll will be judged as a tuck roll with difficulty value A (no deduction)	* Only recognised as a B as long as the knee angle is obviously more than 90° and is at times fully stretched.



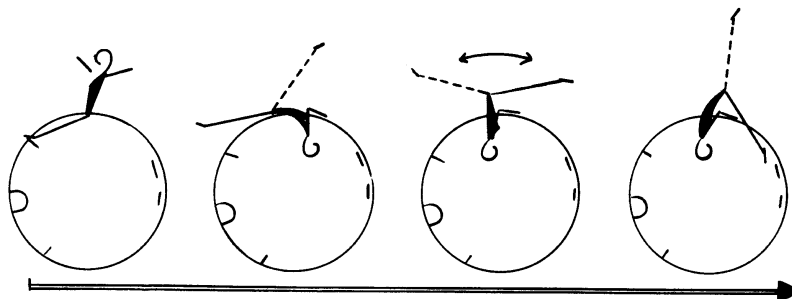
Beispiel B21 / Example B21

B22:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Hohe Rolle STRUKTURGRUPPE: HOHE ROLLE	* Griffart und -zone beliebig. Keine Abzüge! * Beinefehler beachten! (0,1-0,2P)	* Entscheidend für die Anerkennung: Ellbogen bei der Rollbewegung oberhalb der Reifenebene (siehe Anhang Seite 66) * Anerkennung aller Varianten, auch als Richtungswechsel. * Bei der Hohen Rolle rückwärts sind Varianten der Beinhaltung möglich z.B.: Hohe Rolle rückwärts über den flüchtigen Ellbeugegesturzhang (mit Wechsel- bzw. Kreisspreizen)

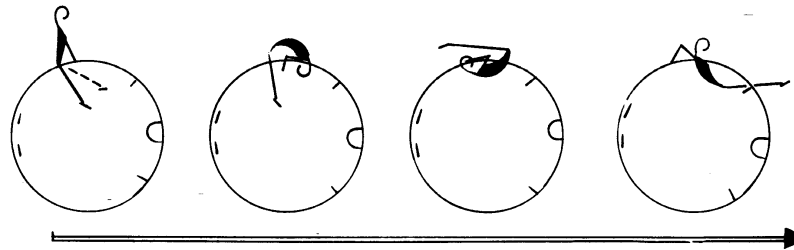
<p>High Roll</p> <p>STRUCTURE GROUP: HIGH ROLL</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Optional grip and holding zone. No deductions! * Watch out for minor deduction for leg positioning! (0,1-0,2P) 	<ul style="list-style-type: none"> * Important for recognition: the elbows must remain above the level of the wheel rim during the roll (see Appendix page 66) * Recognition of all variations, including change of direction. * Leg positioning may be varied during the high roll backwards e.g. high roll backwards via a brief inverted arm support (with leg circle or change of legs)
---	---	--



Beispiel B22: Hohe Rolle rückwärts (auch als Richtungswechsel) / Example B22: High roll backwards (also as change of direction)



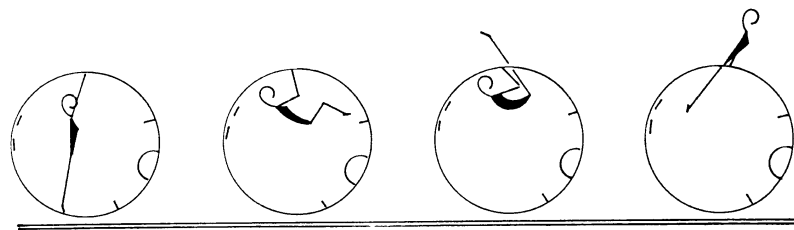
Beispiel B22: Hohe Rolle rückwärts mit Variante in der Beinhaltung / Example B22: High roll backwards with variation in leg positioning



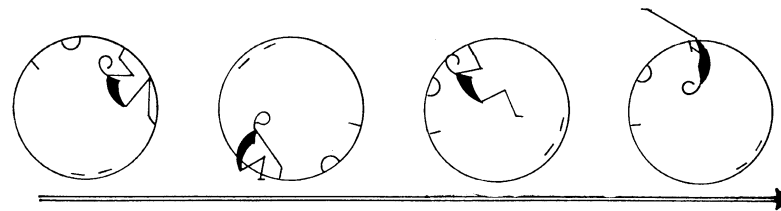
Beispiel B22: Hohe Rolle vorwärts / Example B22: High roll forwards

AUF-, AB- UND UMSCHWUNGBEWEGUNGEN / UPWARD HIP CIRCLES, DOWNWARD HIP CIRCLES, FORWARD/BACKWARD HIP CIRCLES

B23:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Hüftaufschwung gegen die Rollrichtung (nicht beim RW)	* Ausführungsvorschriften: - ein- oder beidbeiniger Abstoß erlaubt - Nach Erreichen der Reifenebene: Beine schließen und strecken – siehe Anhang (Seite 67) * Auch gehockte Variante möglich	* Keine Anerkennung, wenn der Hüftaufschwung als Richtungswechsel geturnt wird. * Anerkennung auch: nach vorübergehendem Abstoß vom Boden.
Upward hip circle against the rolling direction (not as change of direction)	* Execution: - Take-off from one or two feet permitted - After reaching rim level: Legs together and straight – see Appendix (page 67) * Tuck variation also possible	* No recognition if the upward hip circle is performed as a change of direction. * Also permitted after take-off from the floor.

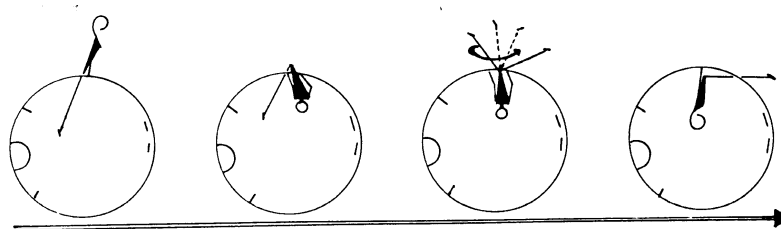


Beispiel B23 / Example B23

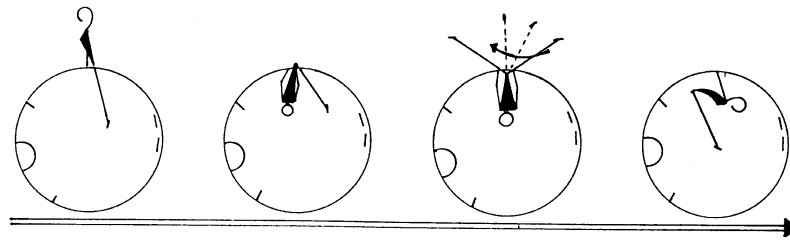


Beispiel B23 mit vorausgehendem Abstoß vom Boden / Example B23 with take-off from floor

B24:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Hüftabschwung mit ½ Drehung (nicht in den Sitz vorwärts) STRUKTURGRUPPE: - HÜFTABSCHWUNG MIT ½ DREHUNG	<ul style="list-style-type: none"> * Häufigster Fehler: Beinhaltung. * Griffart und -zone beliebig Siehe Anhang (Seite 67-68)	<ul style="list-style-type: none"> * Anerkennung fast aller Varianten: auch als Richtungswechsel sowie in und gegen Rollrichtung. * Keine Anerkennung, wenn nach dem Hüftabschwung eine Sitzvariante vorwärts geturnt wird.
Downward hip circle with ½ turn (not into sitting forwards) STRUCTURE GROUP: - DOWNWARD HIP CIRCLE WITH ½ TURN	<ul style="list-style-type: none"> * Most common mistake: Leg positioning. * Optional grip and holding zone See Appendix (page 67-68)	<ul style="list-style-type: none"> * Recognition of almost all variations: also as change of direction, both in and against the rolling direction. * No recognition if the gymnast goes straight from a downward hip circle into a variation of sitting forwards.

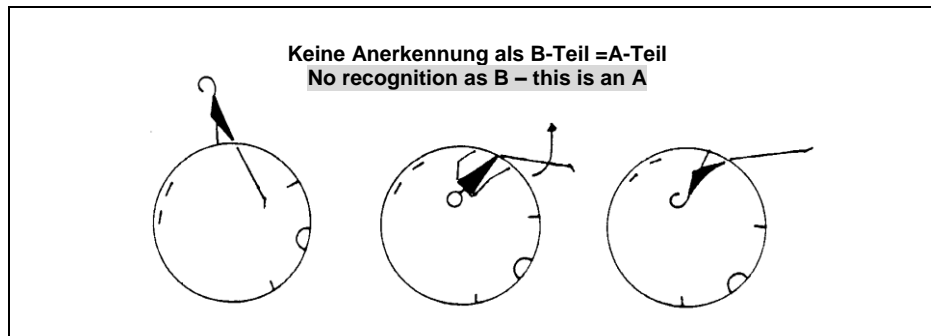


Beispiel B24: (in Rollrichtung oder als Richtungswechsel) / Example B24: (in rolling direction or as change of direction)



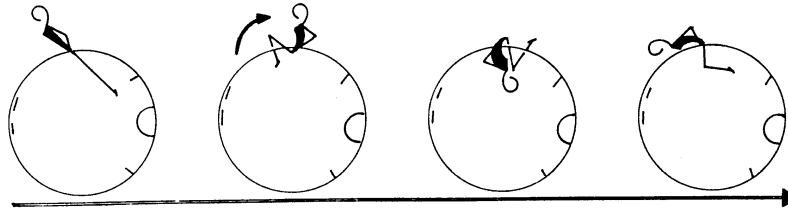
Beispiel B24: (gegen Rollrichtung) / Example B24 (against the rolling direction)

Wichtig / Important

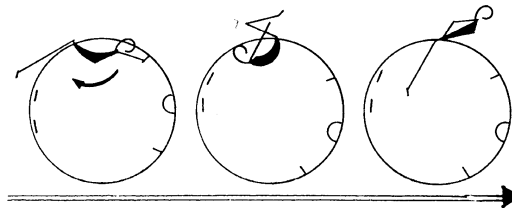


B25:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Hüftumschwung <u>außer:</u> Hüftumschwung rückwärts nach vorausgehender Bauchlage rückwärts	* Griffart und -zone vor und nach dem Umschwung beliebig Siehe Anhang (Seite 68)	* Anerkennung fast aller Varianten: vorwärts/rückwärts, in/gegen Rollrichtung, am Richtungswechsel, nach vorausgehendem Abstoß vom Boden. * Keine Anerkennung, wenn der Hüftumschwung rückwärts aus der Bauchlage rückwärts heraus geturnt wird (= A-Teil!)

<p>Hip circle</p> <p><u>Exception:</u> Backward hip circle directly after front lying backwards</p>	<p>* Optional grip and holding zone before and after the hip circle.</p> <p>See Appendix (page 68)</p>	<p>* Recognition of almost all variations forwards/backwards, in/against rolling direction, after take-off from the floor.</p> <p>* No recognition of a backward hip circle performed directly from front lying backwards (= A)</p>
---	--	---

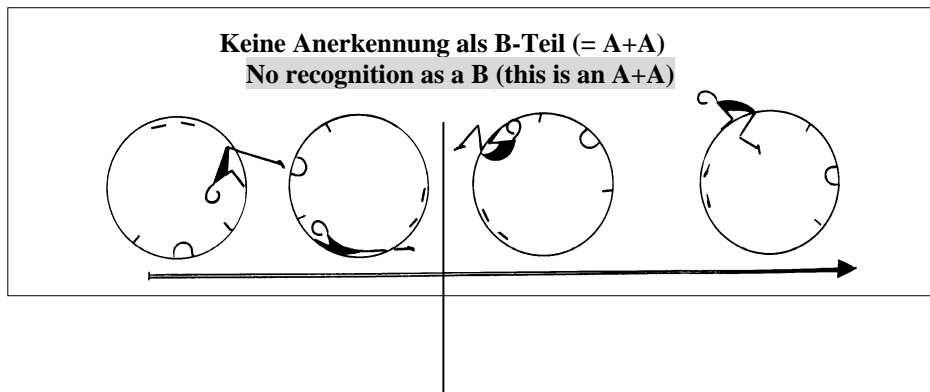


Beispiel B25: Hüftumschwung rückwärts / Example B25: Backward hip circle

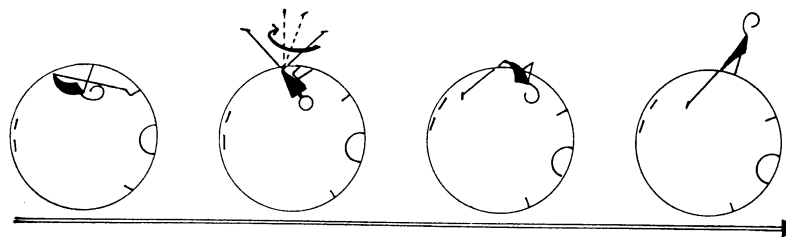


Beispiel B25: Hüftumschwung vorwärts / Example B25: Forward hip circle

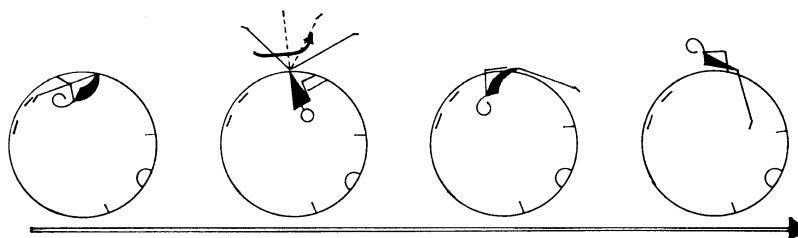
Wichtig / Important



B26:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Sitzaufschwung mit ½ Drehung	* Beliebige Griffart und- zone	<ul style="list-style-type: none"> * Anerkennung aller Varianten: in/gegen Rollrichtung, beim Richtungswechsel. * Dem Sitzaufschwung mit ½ Drehung muss stets ein Winkel- oder Bücksturzhang (meist mit, seltener ohne Aufstellen der FüÙe) vorausgehen.
Upward seat circle with ½ turn	* Optional grip and holding zone	<ul style="list-style-type: none"> * Recognition of all variations: in/against rolling direction, as change of direction. * An upward seat circle with ½ turn must always be preceded by an inverted angled or pike hang (usually with, occasionally without the feet on a board or rung).

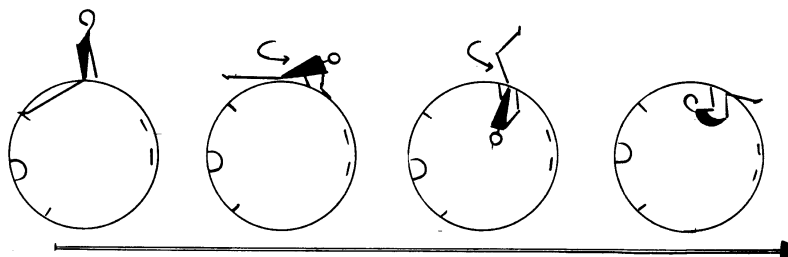


Beispiel B26: (gegen Rollrichtung) / Example B26: (against rolling direction)



Beispiel B26: (in Rollrichtung) / Example B26: (in rolling direction)

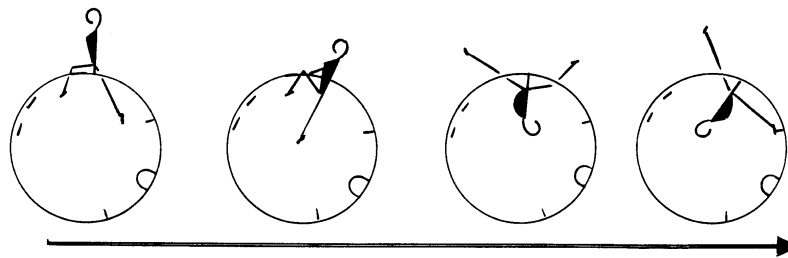
B27:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Sitzabschwung mit ½ Drehung	<ul style="list-style-type: none"> * Knie bleiben gestreckt * Beliebige Griffart und -zone. * Bei Sitzabschwung mit ½ Drehung können die Beine unmittelbar nach Erreichen der Reifenebene gehockt werden. 	<ul style="list-style-type: none"> * Anerkennung aller Varianten (auch beim Richtungswechsel). * Nach dem Sitzabschwung kann der Turner vorlings oder rücklings durch die Arme ausrollen.
Downward seat circle with ½ turn	<ul style="list-style-type: none"> * Knees remain straight * Optional grip and holding zone. * In a downward seat circle with ½ turn the legs may be bent into a tuck position as soon as they have passed the level of the wheel rim. 	<ul style="list-style-type: none"> * Recognition of all variations (including change of direction). * After the downward seat circle the gymnast can roll backwards or forwards through the arms.



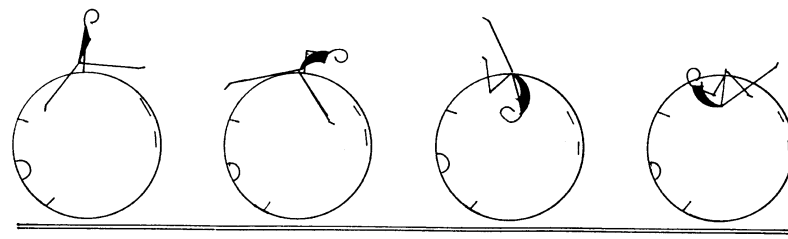
Beispiel B27: Sitzabschwung mit ½ Drehung / Example B27: Downward seat circle with ½ turn

B28:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Spreiz- oder Knieabschwung	<ul style="list-style-type: none"> * Beide Beine gestreckt oder vorderes Bein gebeugt, um in den Kniehang zu gelangen 	<ul style="list-style-type: none"> * Anerkennung aller Varianten (auch beim Richtungswechsel) * Es gibt im wesentlichen zwei Varianten: <ol style="list-style-type: none"> 1. Beim Spreizabschwung vorwärts gelangt der Aktive erst in der zweiten Phase der Bewegung in den Kniehang. 2. Beim Spreizabschwung rückwärts erfolgt der Kniehang im vorderen Bein unmittelbar. * Beiden Varianten muss ein Hoher Spreizsitzen oder Spreizstützen vorausgehen!

<p>Downward stride or knee circle</p>	<p>* Both legs straight or the front leg bent in order to achieve the knee hang position</p>	<p>* Recognition of all variations (including change of direction)</p> <p>* There are two basic variations:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. In the downward stride circle forwards the gymnast does not achieve the knee hang until the second phase of the movement. 2. In the downward stride circle backwards the knee hang from the front leg is achieved immediately. <p>* Both variations require a preceding high stride sitting or support position</p>
---------------------------------------	--	---



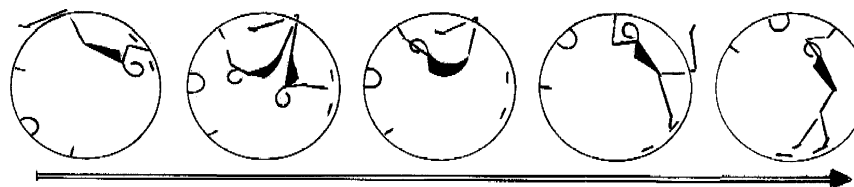
Beispiel B28: Knieabschwung rückwärts / Example B28: Downward knee circle backwards



Beispiel B28: Spreizabschwung vorwärts / Example B28: Downward stride circle forwards

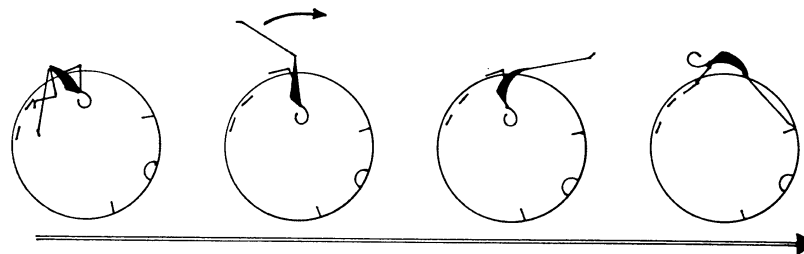
B29:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Grätschabschwung gegen die Rollrichtung (NEU)	*	*
Downward straddle circle against the rolling direction of the wheel (NEW)	*	*

B30:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Freier Kniependelhang (mit beliebigem nachfolgendem Element) STRUKTURGRUPPE: KNIEPENDELHANG	<ul style="list-style-type: none"> * Hand- und Armfehler: "Nachrutschen" beim Griff-Fassen. * Beinefehler beachten: Beine nicht geschlossen beim "Pendeln" * Häufig: Kurzer Radstillstand ("Ruck") * Kopfhaltung beachten 	<ul style="list-style-type: none"> * Anerkennung aller Varianten. * Das Verlassen der Kniehangposition ist beliebig (auch gestiegene Varianten möglich). * Weiterführung zum C-Teil: siehe C Katalog
Free knee hang (with subsequent element) STRUCTURE GROUP: KNEE HANG	<ul style="list-style-type: none"> * Incorrect hand and arm position: Adjustment of holding position after knee hang * Incorrect leg position: Legs not together in knee hang * Common fault: Wheel stops for a moment * Incorrect head position: Head not between the arms 	<ul style="list-style-type: none"> * Recognition of all variations. * The knee hang can be followed by any element (including stepping down into the wheel). * For progression to a C, see C catalogue



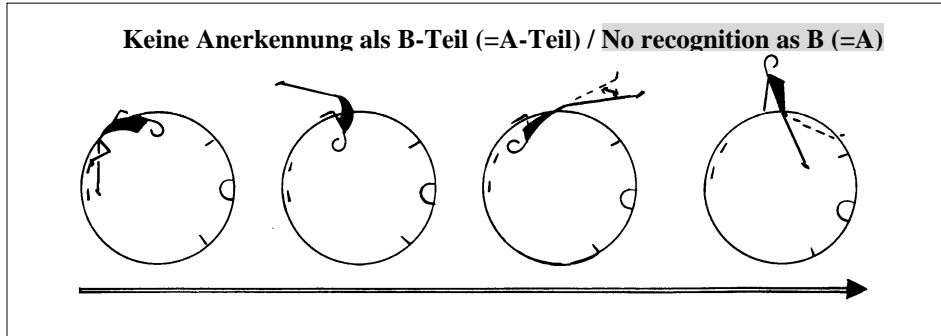
Beispiel B30: Freier Kniependelhang /
Example B30: Free knee hang

B31:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Rückenaufschwung vorwärts (aus dem Ellbeugesturzhang in den flüchtigen Stand auf der unteren Sprosse, Griff oder Brett)	<ul style="list-style-type: none"> * Ellbogen während der Überschlagbewegung oberhalb der Reifenebene, Griffart und -zone beliebig. * Hinteres Bein beim Durchschub rückwärts stark gebeugt. 	<ul style="list-style-type: none"> * Anerkennung aller Varianten, auch aller Spreizvarianten. * Unterschied zum Sitzaufschwung: Vollständige Hüft(über)streckung und Endposition ist der (flüchtige) Stand auf Sprosse/Griff/Brett. * Ellbogen von Anfang an oberhalb der Reifenebene. * Keine Anerkennung: (NEU) Rückenaufschwung vw. in den Hohen Grätschitz auf den Reifen (=A-Teil)
Upward back circle forwards (from inverted arm support into brief standing position on the lower rung, handle or board)	<ul style="list-style-type: none"> * Elbows must remain above the level of the wheel rim during the upswing, grip and holding zone optional. * The back leg is bent before pushing through into the upswing. 	<ul style="list-style-type: none"> * Recognition of all variations, including different stride positions. * Different from an upward seat circle in that the hip angle must be fully opened (overextended) and the end position is a (brief) standing position on a rung/handle. * Elbows are above the level of the wheel rims from the beginning. * No recognition: (NEW) Upward back circle forwards into high straddle sitting on the rims (=A)

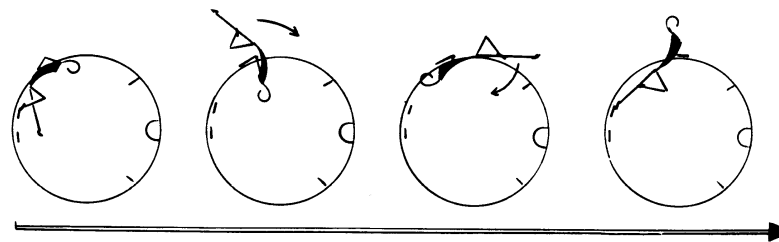


Beispiel B31: Rückenaufschwung vorwärts / Example B31: Upward back circle forwards

Wichtig / Important



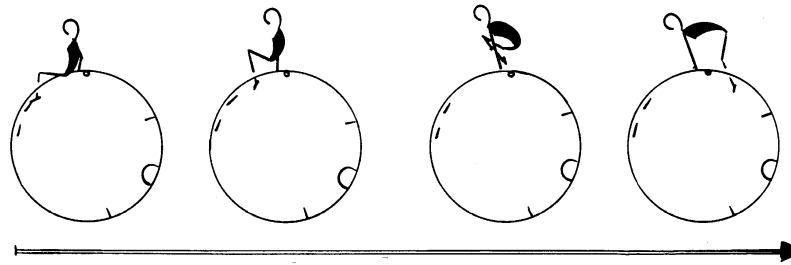
B32:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Rückenumschwung (aus dem Stand)	<ul style="list-style-type: none"> * Verschiedene Beinvarianten möglich (Vorbeugespreizen, gehockt, gegrätscht, gewinkelt) * Beim Passieren der oberen Sprosse / Griff: Füße können kurz angewinkelt werden. 	<ul style="list-style-type: none"> * Anerkennung aller Varianten: wurde bisher nur als Richtungswechsel geturnt.
Back circle (from standing position)	<ul style="list-style-type: none"> * Various variations in leg positioning possible (leg in front, tuck, straddle) * Feet may briefly depart from pointed position when passing the upper rung/handle. 	<ul style="list-style-type: none"> * Recognition of all variations: has so far only been used as a change of direction.



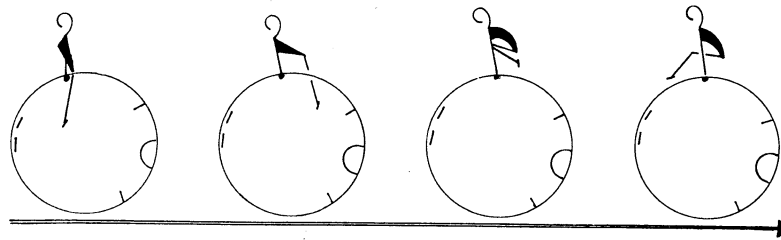
Beispiel B31: Rückenumschwung (aus dem Stand) / Example B31: Back circle (from standing position)

BEIN- BZW. HÜFTSCHWUNGBEWEGUNGEN / LEG-SWING & HIP-SWING MOVES

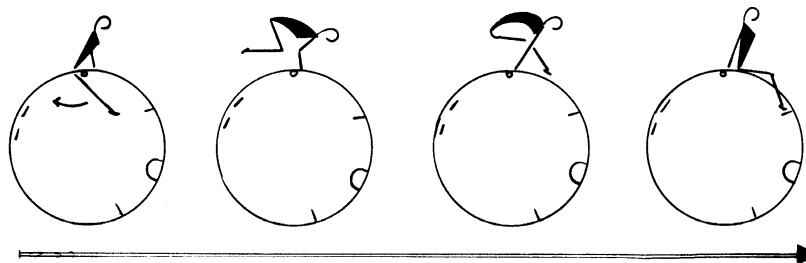
B33:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
<p>Hohes Überhocken vorwärts und rückwärts beidbeinig</p> <p>STRUKTURGRUPPE:</p> <p>HOHES ÜBERHOCKEN</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Beliebige Griffart und -zone (meist Reifen) * "Hängenbleiben" an der Sprosse: 0,1-0,2P * Arme strecken sich bei der Hockbewegung; leichte Beugebewegung beim Ansatz wird als übungsbedingt toleriert. <p>Siehe Anhang (Seite 69)</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Anerkennung aller Varianten (auch beim Richtungswechsel) * Keine Anerkennung, wenn eine "gestiegene" Bewegung vorliegt, d.h. wenn z.B. ein Fuß bereits auf der Sprosse steht, über die das Überhocken erfolgen soll (z.B. nach dem Hohen Stand) oder wenn die Beine nacheinander übersteigen. * Anerkennung nur dann, wenn dem Überhocken ein Stütz (ohne Aufstellen der Füße) vorausgeht. * Ein einbeiniges Überhocken ist <u>kein</u> B
<p>High tuck over forwards and backwards (both legs together)</p> <p>STRUCTURE GROUP: HIGH TUCK OVER</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Optional grip and holding zone (usually on rims) * "Catching a foot" on a rung: 0.1-0.2 * Arms straight during tuck over; a slight bend in the arms is tolerated at the beginning as a necessary part of the move <p>See Appendix (page 69)</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Recognition of all variations (including change of direction) * No recognition if it can be described as a "stepped" tuck over, i.e. if one foot is already on the rung over which the tuck over is to take place (e.g. after a high stand on top of the wheel) or if the legs are brought over the rung one at a time. * Recognition only when the tuck over takes place from a support position (feet not on wheel) * A one-legged tuck over is <u>not</u> a B



Beispiel B33: Hohes Überhocken backwards / Example B31: High tuck over backwards



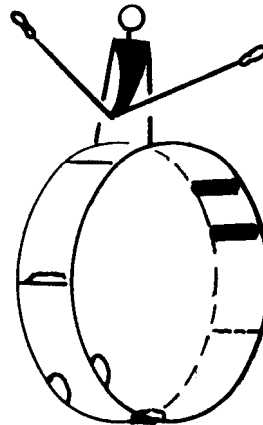
Beispiel B33: Hohes Überhocken vorwärts (gegen Rollrichtung) / Example B33: High tuck over forwards (against rolling direction)



Beispiel B33: Hohes Überhocken vorwärts (in Rollrichtung) / Example B33: High tuck over forwards (in rolling direction)

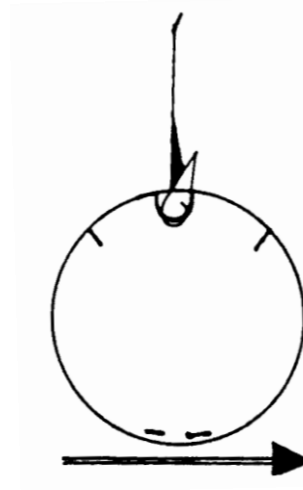
STATISCHE ELEMENTE / STATIC ELEMENTS

B34:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Hoher Grätschbückstütz	<ul style="list-style-type: none"> * Beliebige Griffart und -zone. * Abzüge für Ausführungsfehler für die Grätschbücke nur dann, wenn deutlich der Versuch, diesen B-Teil zu turnen, erkennbar ist (ggf. Karibe- sprechung) 	<ul style="list-style-type: none"> * Anerkennungskriterien: <ul style="list-style-type: none"> - Deutliche Stützhaltung, d.h. kein Aufliegen auf Sprosse / Griff / Reifen mit Hüfte oder Ellbogen. - Bücke: Hüftwinkel deutlich kleiner etwa 50°, Kopf geht zumindest in Richtung gegrätschte Beine (ggf. Karibesprechung!)
High straddle pike support	<ul style="list-style-type: none"> * Optional grip and holding zone * Deductions for incorrect execution of the straddle pike only if there is a clear effort being made to perform this B element (judges' meeting if necessary) 	<ul style="list-style-type: none"> * Recognition: <ul style="list-style-type: none"> - There must be a clear support position, i.e. no resting on rung/handle/rims with hips or elbows - Pike: hip angle must be obviously less than 50°, head in direction of straddle legs (judges' meeting if necessary)



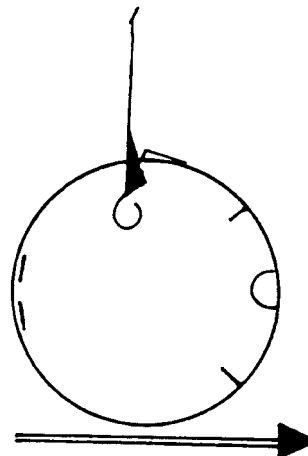
Beispiel B34: Hoher Grätschbückstütz /
Example B34: High straddle pike support

B35:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Hoher Oberarmstütz	* Hüfte und Beine müssen, zumindest kurzzeitig, in die Streckung kommen.	* Anerkennung aller Varianten, besonders auch aller Spreizvarianten z.B. Vorbeugespreizen, Kreis- und Wechselspreizen etc. (auch beim Richtungswechsel)
High shoulder support	* Hips and legs must show full extension (at least briefly)	* Recognition of all variations, including alternative leg positioning, e.g. one leg bent, circling legs, change of legs etc. (also as change of direction)



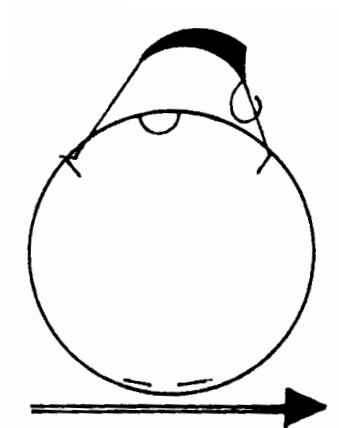
Beispiel B35: Hoher Oberarmstütz /
Example B35: High shoulder support

B36:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Hoher Ellbeugensturzhang	* Hüfte und Beine müssen, zumindest kurzzeitig, in die Streckung kommen.	* Anerkennung aller Varianten, besonders auch aller Spreizvarianten z.B. Vorbeugespreizen, Kreis- und Wechselspreizen etc. (auch beim Richtungswechsel)
High inverted arm support	* Hips and legs must show full extension (at least briefly)	* Recognition of all variations, including alternative leg positioning, e.g. one leg bent, circling legs, change of legs etc. (also as change of direction)



Beispiel B36: Hoher Ellbeugensturzhang/
Example B36: High inverted arm support

B37:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Hohe Brücke	<ul style="list-style-type: none"> * Arme und Beine müssen, zumindest kurzzeitig gestreckt werden (0,1-0,2P) * Beim Übergang vom Radinneren in die Hohe Brücke und umgekehrt sind Arme und Beine stark gebeugt. 	<ul style="list-style-type: none"> * Anerkennung aller Varianten (auch am Bahnende als Richtungswechsel).
High bridge	<ul style="list-style-type: none"> * Arms and legs must be (at least briefly) stretched (0.1-0.2) * In the transition from inside the wheel into a high bridge and the transition from high bridge back into the wheel again, the arms and legs have to be very bent. 	<ul style="list-style-type: none"> * Recognition of all variations (also as change of direction at end of length)



Beispiel B37: Hohe Brücke /
Example B37: High bridge

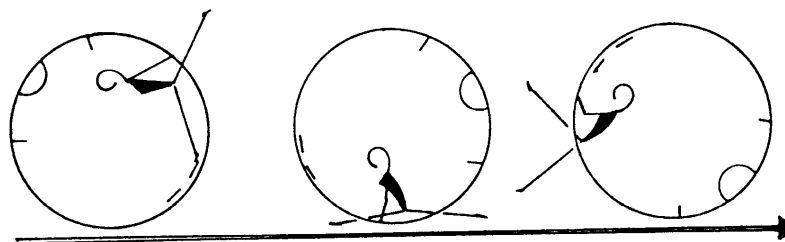
ÜBUNGEN, DIE IHRE SCHWIERIGKEIT IN DER UNTEREN PHASE HABEN
MOVES THAT HAVE THEIR DIFFICULTY IN THE LOWER PHASE

Wird eine der im folgenden beschriebenen Unteren Phasen nach einer oberen Phase mit A-Schwierigkeit geturnt, so wird die ganze Übung (obere + untere Phase) zu einem B-Teil.
 Wird eine der im folgenden beschriebenen Unteren Phasen nach einer oberen Phase mit B-Schwierigkeit geturnt, so wird die ganze Übung (obere + untere Phase) zu einem B-Teil.
 Wird eine der im folgenden beschriebenen Unteren Phasen nach einer oberen Phase mit C- oder D-Schwierigkeit geturnt, so wird die Schwierigkeit der Oberen Phase gezählt und nicht die Schwierigkeit der Unteren Phase.

If one of the following lower phases is performed directly after an upper phase with A difficulty, the entire move (upper phase + lower phase) will be counted as one B.
 If one of the following lower phases is performed directly after an upper phase with B difficulty, the entire move (upper phase + lower phase) will be counted as one B.
 If one of the following lower phases is performed directly after an upper phase with C or D difficulty, the difficulty of the upper phase will be counted and not the difficulty of the lower phase.

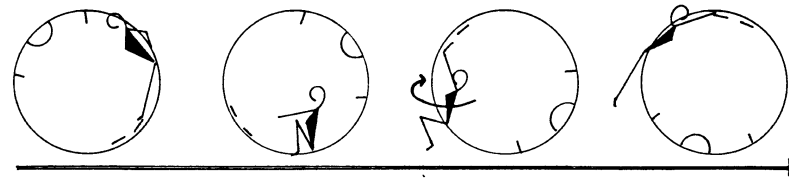
SITZ / SITTING

B38:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Spagatsitz	* Beinstreckung beachten * Großzügige Auslegung des "nahezu geräuschlos" Aufsetzens der Füße auf dem Boden.	* Anerkennung aller Varianten
Splits sitting	* Legs must be straight * Be generous with regard to deductions for the amount of noise made by the feet hitting the floor	* Recognition of all variations



Beispiel B37: Spagatsitz /
 Example B37: Splits sitting

B39:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
<p>Winkelsitz mit ½ Drehung und Abstoß vom Boden (Hände greifen im Schlussgriff an der oberen Sprosse, Griff oder Brett)</p> <p>Und:</p> <p>Winkelsitz mit ½ Drehung und Abstoß vom Boden einarmig (Nicht vor dem Abgang, wenn dieser direkt und entgegen der Rollrichtung erfolgt und nicht als Richtungswechsel)</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Deutlicher beidbeiniger Abstoß vom Boden (nicht geräuschlos!) * Griffart: Schlussgriff bzw. Schlusszweigriff; die Arme werden im allgemeinen gekreuzt. * Bei der einarmigen Ausführung bleibt der freie Arm am Körper angelegt (Kein Abzug) * Ggf. Kampfrichterbesprechung, wenn nicht eindeutig klar, ob die einarmige Variante geturnt werden sollte oder die A-Teil-Variante mit Griff an 2 verschiedenen Stellen. 	<ul style="list-style-type: none"> * Anerkennung fast aller Varianten: Winkelsitz kann mit und ohne Aufstellen der Füße geturnt werden. * Keine Anerkennung, wenn kein Schlussgriff der Hände gezeigt wird, z.B. Griff an Sprosse und Reifen (= A-Teil). * Keine Anerkennung, wenn B39 direkt vor dem Abgang geturnt wird, d.h. wenn der Turner nicht wieder in eine Obere Phase gelangt. Wird aber vor dem Abgang noch ein Element in der Oberen Phase geturnt, bzw. erfolgt der Abgang in die gleiche Rollrichtung, so wird B39 als B-Teil anerkannt. * Keine Anerkennung, wenn B39 als Richtungswechsel geturnt wird, d.h. wenn kein weiteres Element in der Oberen Phase geturnt wird bzw. kein zentraler Richtungswechsel folgt.
<p>Angled sitting with ½ turn and push off the floor (both hands holding upper rung, handle or board)</p> <p>And:</p> <p>Angled sitting with ½ turn and push of the floor (one hand holding upper rung, handle or board) (not before a direct dismount and not as a change of direction)</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Obvious two-footed push off the floor (does not need to be silent!) * Grip: alternate grip (each hand has a different grip), arms usually crossed * In the case of the one-armed version, the free arm remains close to the body (no deduction) * Possible judges' discussion if difficult to determine whether the move is performed with one arm (B) or whether it is performed holding in two different places (A) 	<ul style="list-style-type: none"> * Recognition of almost all variations: Angled sitting can be with or without feet on wheel. * No recognition if hands hold in two different places on the wheel, e.g. rung and rim (= A). * No recognition if performed directly before a dismount against the rolling direction, i.e. if the gymnast does not reach another upper phase. However, the move will be recognised as a B if the upper phase is reached and the dismount takes place in the same rolling direction. * No recognition if performed as a change of direction, i.e. if there is no additional element in the upper phase or subsequent centralised change of direction.

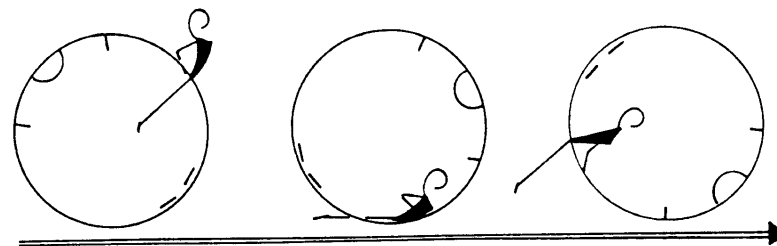


Beispiel B39 / Example B39

LAGE / FREE FRONT LYING

B40:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
<p>Free front lying ohne Aufstellen der FüÙe vorwärts (nicht vor dem Abgang, wenn dieser direkt und entgegen der Rollrichtung erfolgt und nicht beim Richtungswechsel)</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Beliebige Griffart und -zone bei der Bauchlage * Hüfte ge- oder überstreckt vor Erreichen des tiefsten Punkts, danach: Hüftknick möglich 	<ul style="list-style-type: none"> * Anerkennung nur, wenn die FüÙe von der vorhergehenden Oberen Phase aus direkt frei gehalten werden. * Keine Anerkennung, wenn die FüÙe erst aufgestellt sind und erst kurz vor Erreichen des tiefsten Punkts gelöst werden. * Keine Anerkennung, wenn die Bauchlage direkt vor dem Abgang geturnt wird, d.h. wenn der Turner nicht wieder in eine Obere Phase gelangt (z.B: <i>Unten</i>: Bauchlage, Abgang: Abschwingen gegen die Rollrichtung). Wird aber vor dem Abgang noch ein Element in der Oberen Phase geturnt, bzw. erfolgt der Abgang in die gleiche Rollrichtung, so wird die Bauchlage als B-Teil anerkannt. (z.B.: <i>Unten</i>: Bauchlage, <i>Ober</i>: Hohes Aufhocken, Abgang: Salto vorwärts) * Keine Anerkennung, wenn B 40 als Richtungswechsel geturnt wird, d.h. wenn kein weiteres Element in der Oberen Phase geturnt wird bzw. kein zentraler Richtungswechsel folgt.

<p>Free front lying forwards (not directly before a dismount performed against the rolling direction and not as a change of direction)</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Option grip and holding zone in front lying * Hips straight or over-extended before reaching the lowest point, closed hip angle possible after lowest point 	<ul style="list-style-type: none"> * Recognition only when the feet are kept completely free after the preceding upper phase. * No recognition if the feet are on the wheel until just before reaching the lowest point. * No recognition if the free front lying is performed directly before the dismount, i.e. if the gymnast does not reach another upper phase (e.g. <i>Lower phase</i>: free front lying, <i>Dismount</i>: swing down against the rolling direction). However, the move will be recognised as a B if the upper phase is reached and the dismount takes place in the same rolling direction (e.g.: <i>Lower phase</i>: free front lying, <i>Upper phase</i>: high tuck on, <i>Dismount</i>: front somersault) * No recognition if performed as a change of direction, i.e. if there is no additional element in the upper phase or subsequent centralised change of direction.
--	--	---



Beispiel B40: Bauchlage ohne Aufstellen der FüÙe vorwärts /
 Example B40: Free front lying forwards

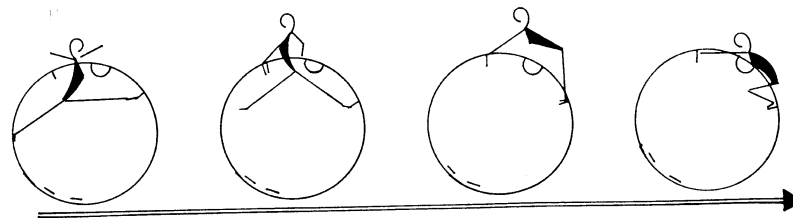
ÜBUNGEN, DIE IHRE SCHWIERIGKEIT IN EINER KOMBINATION MEHRERER DEZENTRALER ELEMENTE HABEN
MOVES THAT HAVE THEIR DIFFICULTY IN A COMBINATION OF SEVERAL DECENTRALISED ELEMENTS

KOMBINATIONEN IN DER OBEREN PHASE / COMBINATIONS IN THE UPPER PHASE

In diesem Kapitel sehen wir Schwierigkeit in der Oberen Phase aufgezählt. Mit beliebigem A- oder B-Teil in der Unteren Phase, wird die Übung (obere + untere Phase) zum B-Teil. Vor einem zentralen Element, vor einem zentralen Richtungswechsel oder Sprossenlauf sowie vor dem Abgang ist ggf. eine solche Obere Phase schon alleine ein B-Teil.

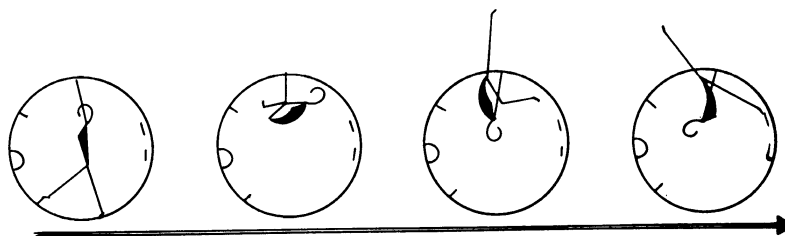
In this chapter we look at difficulty performed in the upper phase. Whatever A or B value lower phase follows the described upper phase, the move as a whole (upper + lower phase) will be counted as a B. If the upper phase is performed directly before a centralised element, centralised change of direction or dismount, the upper phase alone will be counted as a B.

B41:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Hochspagat, ½ Drehung, Hoher Hockstand rückwärts	<ul style="list-style-type: none"> * Hände müssen im Hochspagat nicht unbedingt frei gehalten werden, aber Beine gestreckt! * Beliebige Griffart und -zone bei der Drehung 	<ul style="list-style-type: none"> * Anerkennung aller Varianten des Hochspagats (auch als Richtungswechsel) * Keine Anerkennung, wenn nach dem Hochspagat eine andere als die Hockposition eingenommen wird.
High splits, ½ turn, high tuck standing backwards	<ul style="list-style-type: none"> * Hands do not have to be free in high splits, but legs must be straight * Optional grip and holding zone during the ½ turn 	<ul style="list-style-type: none"> * Recognition of all variations of high splits (including change of direction) * No recognition if the ½ turn is not followed by a tuck standing position



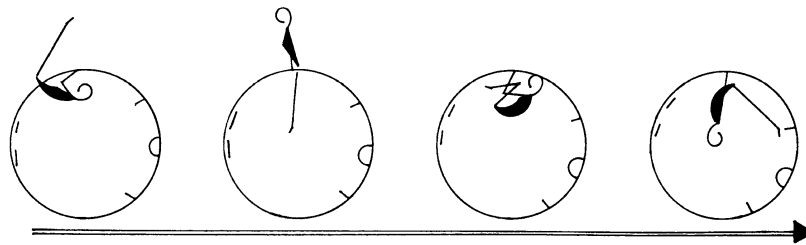
Beispiel B41 / Example B41

B42:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Rollerückwärts, Spagatstand rückwärts über eine Sprosse oder einen Griff hinweg (nicht beim RW)	<ul style="list-style-type: none"> * Hinteres Bein: Sofort in die Streckung, Beinwinkel muss mind. ca. 140°-150° betragen (0,1-0,2P). * Hinteres Bein nicht an der Sprosse anlehnen (0,1-0,2P) 	<ul style="list-style-type: none"> * Spagatstand muss über eine Sprosse / Griff hinweg ausgeführt werden, d.h. zwischen Standbein und Spreizbein muss eine Sprosse / Griff sein. * Rolle: auch gehockt! * Keine Anerkennung, wenn der Spagatstand als Richtungswechsel ausgeführt wird. * Keine Anerkennung, wenn der Spagatstand nicht aus einer Rolle erfolgt
Roll backwards, splits stand backwards over a rung or handle (not as change of direction)	<ul style="list-style-type: none"> * Back leg must be straightened immediately, leg angle must be at least 140°-150° (otherwise 0.1-0.2 deduction) * Back leg must not lean on rung (otherwise 0.1-0.2 deduction) 	<ul style="list-style-type: none"> * Splits stand must be performed over a rung or handle, i.e. there must be a rung or handle between the standing leg and the free leg * Roll may be tucked * No recognition if the splits stand is performed as a change of direction * No recognition if the splits stand is not preceded by a roll



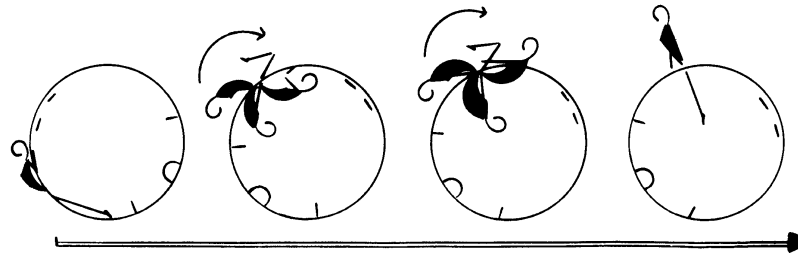
Beispiel B42 / Example B24

B43:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Hüftaufschwung, Rolle rückwärts	<ul style="list-style-type: none"> * Häufiger Fehler: Kurzer Radstillstand ("Ruck") 0,1-0,2P * Beine müssen nicht gestreckt bleiben beim Hüftaufschwung 	<ul style="list-style-type: none"> * Anerkennung aller Varianten (auch am Bahnende als Richtungswechsel, Rolle auch gehockt)
Upward hip circle, roll backwards	<ul style="list-style-type: none"> * Common fault: brief stationary wheel (0.1-0.2) * Legs do not have to be straight in upward hip circle 	<ul style="list-style-type: none"> * Recognition of all variations (also at end of length as change of direction or with tuck roll)



Beispiel B43: Hüftaufschwung, Rolle rückwärts /
Example B43: Upward hip circle, roll backwards

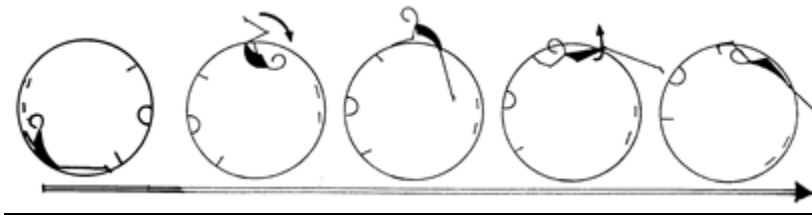
B44:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
(Bauchlage rückwärts) Doppelhüftumschwung rückwärts STRUKTURGRUPPE: HÜFTUMSCHWÜNGE	<ul style="list-style-type: none"> * Beliebige Griffart und -zone. 	<ul style="list-style-type: none"> * Anerkennung aller Varianten des Hüftumschwungs rückwärts (gehockt, gewinkelt) * Auch als Richtungswechsel.
(Front lying backwards) double back hip circle STRUCTURE GROUP: HIP CIRCLES	<ul style="list-style-type: none"> * Optional grip and holding zone 	<ul style="list-style-type: none"> * Recognition of all variations of the back hip circle (tuck, angled) * Also as change of direction



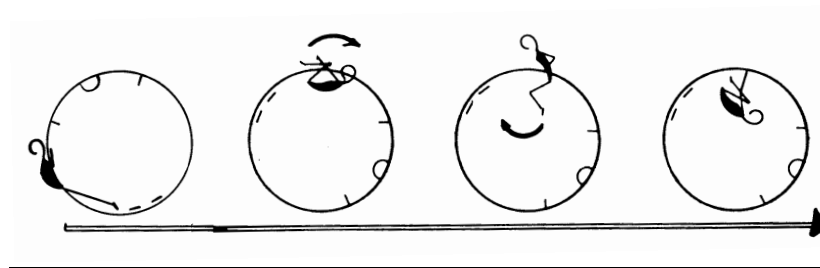
Beispiel B44: (Bauchlage rückwärts) Doppelhüftumschwung rückwärts /
 Example B44: (Front lying backwards) double hip circle backwards

B45:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
(Bauchlage rückwärts) Hüftumschwung rückwärts, mit nachfolgendem beliebigen A-Teil in der oberen Phase STRUKTURGRUPPE: HÜFTUMSCHWÜNGE	* Zum Hüftumschwung: siehe B44	Anerkennung: siehe B44
(Front lying backwards) hip circle backwards with subsequent A element in the upper phase STRUCTURE GROUP: HIP CIRCLES	* For execution of hip circle, see B44	* For recognition of move, see B44
B45a):	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
(Bauchlage rückwärts) Hüftumschwung rückwärts, Hohe Lage mit ½ Drehung STRUKTURGRUPPE: HÜFTUMSCHWÜNGE	* Bei der Hohen Lage: Rückschwung der Beine erkennbar, Beine gestreckt und geschlossen * Beliebige Griffart und -zone	* Anerkennung: siehe B44
(Front lying backwards) hip circle backwards, high lying with ½ turn STRUCTURE GROUP: HIP CIRCLES	* In high lying: clear backswing of legs, straight and together * Optional grip and holding zone	* For recognition of move, see B44

B45b):	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
(Bauchlage rückwärts) Hüftumschwung rückwärts, Rolle rückwärts STRUKTURGRUPPE: HÜFTUMSCHWÜNGE	<ul style="list-style-type: none"> * Beliebige Griffart und –zone * Häufiger Fehler: Kurzer Radstillstand ("Ruck") 0,1.0,2P 	<ul style="list-style-type: none"> * Annerkennung: siehe B44
(Front lying backwards) hip circle backwards, roll backwards STRUCTURE GROUP: HIP CIRCLES	<ul style="list-style-type: none"> * Optional grip and holding zone * Common fault: briefly stationary wheel (0.1-0.2) 	<ul style="list-style-type: none"> * For recognition: see B44



Beispiel B45a) / Example B45a)

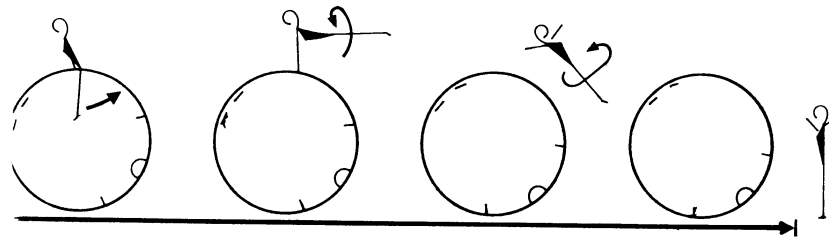


Beispiel B45b) / Example B45b)

ABGÄNGE / DISMOUNTS

BEINSCHWUNGBEWEGUNGEN / LEG-SWING MOVEMENTS

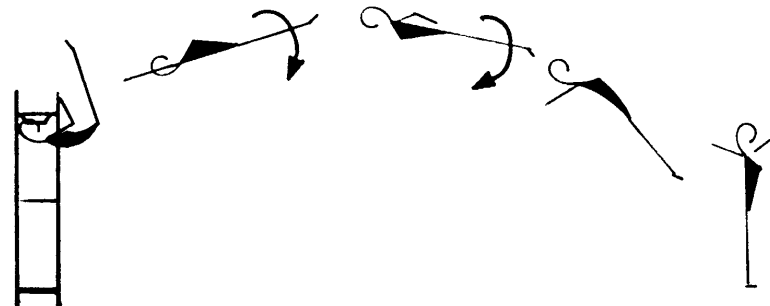
B46:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge <u>Judging Comments / Execution / Deductions</u>	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung <u>Difficulty Judge / Recognition</u>
Abschwingen mit 1/1 Drehung	<ul style="list-style-type: none"> * Flugphase: Hüfte steigt über Stützniveau (0,1-0,2P) * Hüfte ge- bis überstreckt * Landung: Abzug für "Nachdrehen" nach der Landung: 0,1-0,2P (Unabhängig davon, wie weit die Drehung beendet wurde) <ul style="list-style-type: none"> - Erfolgt kein Nachdrehen im Stand: Kein Abzug, wenn die Drehung weniger als ¾ beendet ist. Abzug (0,1-0,2), wenn die Drehung mehr als ¾ beendet ist (Der Kari muss dann davon ausgehen, dass das B-Teil versucht und anerkannt wurde und macht für die nicht ganz beendete Drehung einen Kleinabzug) 	<ul style="list-style-type: none"> * Anerkennung des Abgangs: Aus dem Stütz oder aus dem Grätschsitz. * Anerkennung der Drehung: <ul style="list-style-type: none"> - Mehr als ¾ Drehung: Anerkennung als B-Teil (mit oder ohne Nachdrehen im Stand) - Weniger als ¾ Drehung: Keine Anerkennung als B-Teil (mit oder ohne Nachdrehen im Stand)
Layout swing down with 1/1 twist	<ul style="list-style-type: none"> * Flight phase: hips must rise above shoulder level (0.1-0.2) * Hip angle straight or overextended * Landing: Deduction for completing the twist after landing: 0.1-0.2 (regardless of whether the twist was completed) <ul style="list-style-type: none"> - If the twist is not completed after landing: No deduction if the twist is less than ¾ complete. Deduction (0.1-0.2) if the twist is more than ¾ complete. (The judges must then assume that the B difficulty was attempted and recognised, and makes a minor deduction for the not quite completed twist. 	<ul style="list-style-type: none"> * Recognition of the dismount: From support position or from straddle sitting * Recognition of the twist: <ul style="list-style-type: none"> - More than ¾ twist: Recognition as B (with or without twist being completed after landing) - Less than ¾ twist: No recognition as B (with or without twist being completed after landing)



Beispiel B46: Abschwingen mit 1/1 Drehung /
Example B46: Layout swing down with full twist

UNTERSCHWÜNGE / UNDERSWINGS

B47:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Unterschwung mit 1/1 Drehung	<ul style="list-style-type: none"> * Hüftstreckung in der Flugphase beachten (0,1-0,2P) * Flughöhe: mind. Schulterhöhe (0,1-0,2P) * Landung: Abzug für Nachdrehen nach der Landung: Siehe B46 	<ul style="list-style-type: none"> * Anerkennung aller Varianten des Unterschwungs aus verschiedenen Ausgangspositionen. * Anerkennung der Drehung: Analog zu B46
Underswing with 1/1 twist	<ul style="list-style-type: none"> * Watch for hip extension in flight phase (0.1-0.2) * Height in flight phase: at least shoulder level (0.1-0.2) * Landing: Deduction for completing twist after landing: see B46 	<ul style="list-style-type: none"> * Recognition of all variations of underswing from different standing positions * Recognition of the twist: as for B46

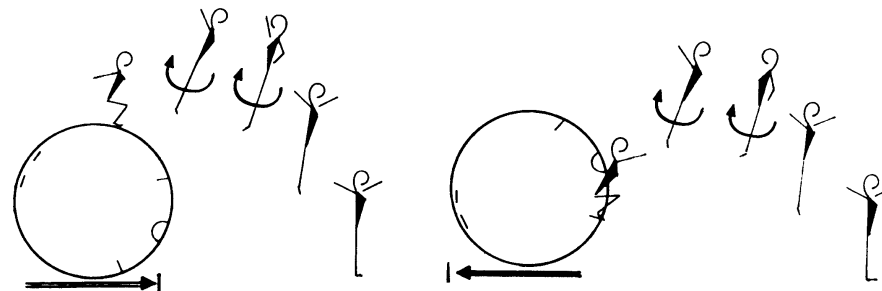


Beispiel B47: Unterschwung mit 1/1 Drehung / Example B47: Underswing with full twist

GROSSE SPRÜNGE / VAULT DISMOUNTS

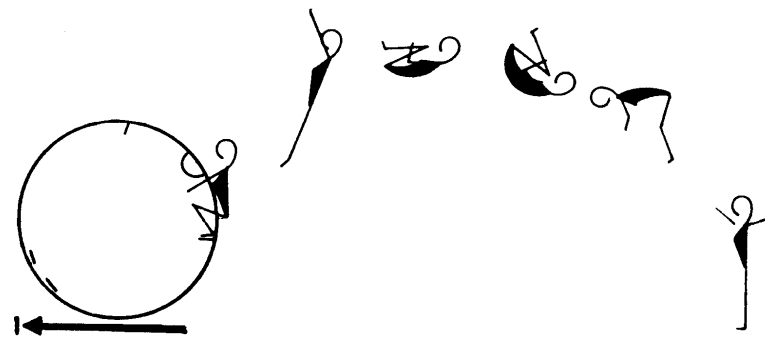
(sowohl aus dem Stand auf dem Rad als auch aus dem Schwung)
 (from standing on top of the wheel or out of the rolling wheel)

B48:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Strecksprung mit 1/1 Drehung	<ul style="list-style-type: none"> * Flugphase: Deutliche Steigephase muss erkennbar sein (über Standniveau) Abzug: 0,1-0,2P * Drehung beginnt erst nach dem Absprung * Hüftstreckung in der Flugphase. * Landung: Abzug für "Nachdrehen" im Stand: siehe B46! 	<ul style="list-style-type: none"> * Anerkennung des Abgangs: - Aus dem Stand auf dem Rad, - Aus dem Schwung (Durchschub) mit Stand auf Sprosse (oder Brett). * Anerkennung der Drehung: siehe B46!
Straight jump with 1/1 twist	<ul style="list-style-type: none"> * Flight phase: Clear rising phase must be recognisable (above shoulder level) Deduction: 0.1-0.2 * Twist must begin after the jump from the wheel * Hip extension in the flight phase * Landing: Deduction for completing the twist after landing: see B46! 	<ul style="list-style-type: none"> * Recognition of the dismount: - From standing on the wheel - From the rolling wheel standing on the rung (or board) * Recognition of the twist: see B46!

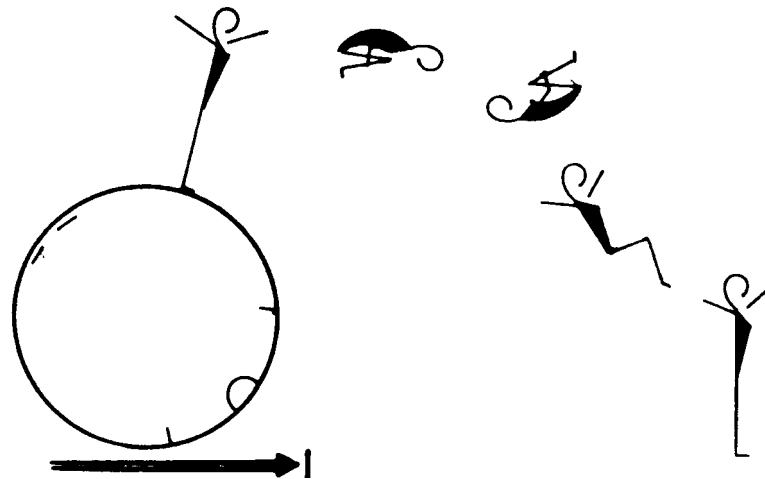


Beispiel B48: Strecksprung mit 1/1 Drehung / Example B48: Straight jum with full twist

B49:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Salto	<ul style="list-style-type: none"> * Flugphase: Deutliche Steigephase muss erkennbar sein. Abzug:0,1-0,2P. * Abzüge für Ausführungsfehler bei der Landung: siehe Kleinabzüge bzw. Halbpunktabzüge. * Körperhaltung in der Flugphase: Abzüge z.B. für seitliche Schräglage, geöffneten Hüftwinkel, Hohlkreuzhaltung beim Salto rückwärts ("Flick-Flack"). * Vor der Landung: Oberkörper aufrecht, Hüftwinkel annähernd gerade (besonders: Salto rückwärts!) (0,1-0,2P) 	<ul style="list-style-type: none"> * Anerkennung aller Varianten des Salto (gehockt, gebückt, vorwärts, rückwärts, schräg seitwärts) * Anerkennung des Abgangs: <ul style="list-style-type: none"> - Aus dem Stand auf dem Rad, oder - Aus dem Schwung (Durchschub) - Schräg aus dem rollenden Rad mit Absprung von Brett oder Reifen in Bodennähe. Bisher wurde nur ein Salto vorwärts aus dieser Absprungposition gezeigt.
Somersault	<ul style="list-style-type: none"> * Flight phase: Clear rising phase must be recognisable. Deduction:0.1-0.2 * Deductions for execution faults on landing: see minor deductions or half-point deduction * Body position in the flight phase: Deductions for an uneven somersault, hip angle too open, arched back in backwards somersault. * Before landing: Upper body upright, hip angle almost straight (in particular for backward somersault!) (0.1-0.2) 	<ul style="list-style-type: none"> * Recognition of all somersault variations (tuck, pike, forwards, backwards, to the side) * Recognition of the dismount: <ul style="list-style-type: none"> - From standing on top of the wheel - Out of the rolling wheel - Diagonally to the side out of the rolling wheel with take-off from board or rim at floor level. So far, only a forward somersault has been performed from this position.



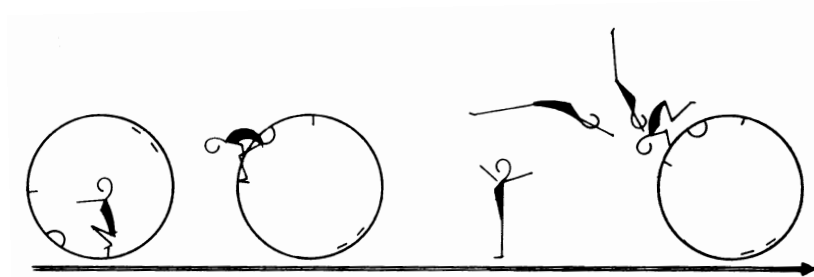
Beispiel B49: Salto rückwärts / Example B49: Backward somersault



Beispiel B49: Salto vorwärts aus dem Stand auf dem Rad / Example B49: Forward somersault from standing on the wheel

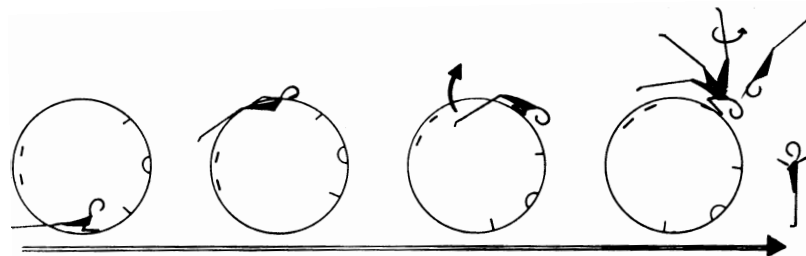
ÜBERSCHLÄGE / OVERSWINGS

B50:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Überschlag aus dem Durchschub	<ul style="list-style-type: none"> * Beliebige Griffart und -zone vor dem Überschlag * Schultern / Oberarme dürfen auf Reifenebene absinken und aufliegen. * Vor dem Abdruck: Körper hat meist eine enge Hockposition. * Flugphase: Abdruck mit Körperstreckung muss erkennbar sein. 	<ul style="list-style-type: none"> * Anerkennung: Übergang muss aus dem Durchschub erfolgen, d.h. kein Aufliegen der Hüfte auf einer Sprosse!
Overswing from push through	<ul style="list-style-type: none"> * Optional grip and holding zone before the overswing * Shoulder / upper arms may be lowered to rim level and touch the rims. * Before thrust from wheel: The body is usually in a small tuck position. * Flight phase: Thrust with body extension must be recognisable. 	<ul style="list-style-type: none"> * Recognition: The transition must come from a push through, i.e. hips may not lie on a rung!

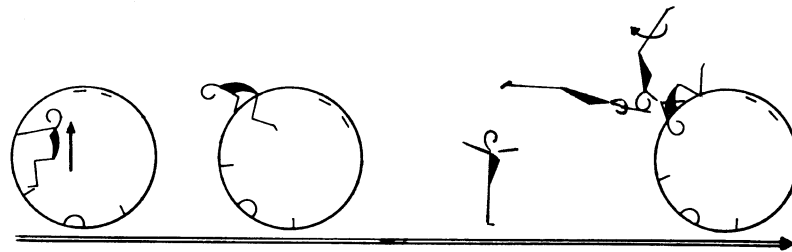


Beispiel B50 / Example B50

B51:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
Überschlag aus dem Hohen Stand, oder Hohen Sitz oder (flüchtigen) Hüfthang mit ½ Drehung	<ul style="list-style-type: none"> * Schulter darf auf Reifenebene absinken und Oberarme dürfen aufgelegt werden. * Abstützen mit den Ellbogen nicht erlaubt (0,1-0,2P) * Abdruck mit Körperstreckung muss erkennbar sein * Drehung darf auf dem Rad eingeleitet werden, aber nur zu weniger als ¼ auf dem Rad ausgeführt werden. * Landung: Abzüge für Nachdrehen im Stand: Siehe B46. 	<ul style="list-style-type: none"> * Anerkennung des Abgangs: * Aus dem Sitz (auf den Reifen) oder <ul style="list-style-type: none"> - Aus dem Stand auf Reifen oder Sprossen. - Aus dem flüchtigen Hüfthang z.B. nach Hockstemme oder Bauchlage. * Anerkennung der Drehung: <ul style="list-style-type: none"> - Mehr als ¼ Drehung: Anerkennung als B-Teil (mit oder ohne Nachdrehen im Stand) - Weniger als ¼ Drehung: Keine Anerkennung als B-Teil (mit oder ohne..).
Overswing from high standing, high sitting or (brief) hip hang with ½ turn	<ul style="list-style-type: none"> * Shoulders may sink down to the level of the rims and the upper arms may touch the rims. * Supporting the elbows against the wheel is not permitted (0.1-0.2) * There must be an obvious push away from the wheel with an extended body * The turn may be initiated while still in contact with the wheel, but only up to ¼. * Landing: For deductions relating to completing the turn after landing, see B46. 	<ul style="list-style-type: none"> * Recognition of the dismount: * From sitting (on the rims) or <ul style="list-style-type: none"> - From standing on the rims or rungs - From a brief hip hang e.g. after front lying. * Recognition of the turn: <ul style="list-style-type: none"> - More than ¼ turn: Recognition as a B (regardless of whether the gymnast completes the turn after landing) - Less than ¼ turn: No recognition as a B (regardless of whether the gymnast completes the turn after landing)



Beispiel B51 / Example B51



Beispiel B51 / Example B51

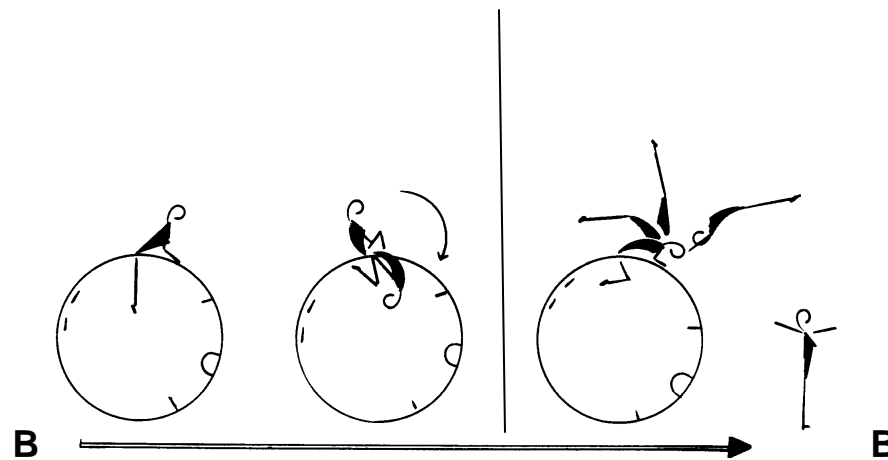
ÜBERSCHLÄGE MIT BESONDEREN ÜBERGÄNGEN / OVERSWINGS WITH SPECIAL TRANSITIONS

Die nachfolgenden Überschläge werden dann als B-Teil gewertet, wenn sie unmittelbar aus der beschriebenen Oberen Phase heraus geturnt werden. Die vorausgehende Obere Phase wird dabei für sich alleine - entsprechend der jeweiligen Wertigkeit des Elements - als Wertteil gezählt

The following overswings will receive B difficulty if they directly follow the described upper phase. The difficulty of the preceding upper phase will be counted separately.

B52:	Kampfrichter / Ausführung / Abzüge Judging Comments / Execution / Deductions	Schwierigkeitskampfrichter / Anerkennung Difficulty Judge / Recognition
<p>Oben: B-, C- oder D-Teil (außer den Varianten des Ellbeugesturzhangs, Oberarmstützes und Hohen Handstützes) Abgang: Überschlag aus dem Hohen Stand, Hohen Sitz oder (flüchtigen) Hüfthang</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Vorschriften zu Ausführung siehe unter B 51 (ohne die Bemerkungen zur Längsachsendrehung) * Bemerkungen zur Ausführung des jeweiligen vorausgehenden B-,C- oder D-Teils: siehe Beschreibung dieser Elemente 	<ul style="list-style-type: none"> * Anerkennung nur dann, wenn der Überschlag im Anschluß an das B-, C- oder D-Teil in der gleichen Oberen Phase erfolgt (Keine weitere Untere Phase oder sonstiges Element) * Keine Anerkennung, wenn aus dem Ellbeugesturzhang oder dem Oberarmstütz ein "Überfallenlassen" geturnt wird. In diesem Fall liegt an sich schon eine Überschlagsbewegung vor * Zur Bewertung eines Überschlags aus dem Handstütz: siehe C-Teile

<p>Upper phase: B, C or D (<u>not</u> including variations of inverted arm support, shoulder support und high handstand)</p> <p>Dismount: Overswing from high standing, high sitting or (brief) hip hang</p>	<ul style="list-style-type: none"> * For description of execution, see B51 (without the comments regarding the turn round the longitudinal axis) * For comments regarding the execution of the preceding B, C or D element: see the description of these elements in the relevant difficulty catalogue 	<ul style="list-style-type: none"> * Recognition only if the overswing is performed directly following and in the same upper phase as the B, C or D element (i.e. no subsequent lower phase or other element) * No recognition if gymnast “falls” out of an inverted arm support or shoulder support. * For judging an overswing from handstand, see C catalogue
--	--	---



Beispiel B52 / Example B52

Anhang / Appendix

Brücken

Bridges

<p>Alle Brücken im Geradeturnen werden im Querverhalten geturnt (die Spindelbrücke zumindest im Fußbereich). Der Rumpf ist in einer Bogenspannung. Hüfte, Arme und zumindest das hintere Bein sind gestreckt. Der Kopf ist zwischen den Armen, bei einarmiger Ausführung auf gleicher Höhe neben dem greifenden Arm und bei Spindelbrücke auf gleicher Höhe neben dem hinteren Arm.</p>	<p>All bridges in straight-line are performed in a straight position. The lower back is arched. Hips, arms and the back leg (or both legs) are extended. The head is between the arms, or in the case of a one-armed bridge next to the holding arm and in the case of a spindle bridge next to the back arm.</p>
---	---

Riesenbrücken (B2, B3, B4, C1, C2, C3, C4, D1, D2, D3, D4)

Giant bridges (B2, B3, B4, C1, C2, C3, C4, D1, D2, D3, D4)

<p>Haltung z.B.: Auf dem hinteren Brett; bei Riesenbrücke: Ristgriff am vorderen Sprossengriff; bei Riesenreifenbrücke: Speichgriff bei der vorderen Griffspresse.</p> <p>Technik Der Übungsablauf hat drei Phasen: Riesenbrücke vorwärts in einer Bindung: 1. Hang-, 2. Zug-, 3. Stützphase Riesenbrücke rückwärts in einer Bindung: 1. Zug-, 2. Stütz-, 3. Hangphase Die Körperverschiebung erfolgt durch kräftigen Zug der Arme in der Zugphase und festem Sohlendruck in der Stützphase. Bei Riesenbrücken ohne Bindungen entfallen die Hang- und die Zugphase bei vorwärts geturnten sowie die Hangphase bei rückwärts geturnten Riesenbrücken. Dafür gibt es eine</p>	<p>Body position E.g.: On the back board; giant bridge: Overarm grip on front inner handle; for the giant rim bridge: Radial grip on the rims next to the front inner handle.</p> <p>Technique The move consists of three phases: Giant bridge forwards in one binding: 1. Hanging phase 2. Pulling phase 3. Support phase Giant bridge backwards in one binding: 1. Pulling phase 2. Support phase 3. Hanging phase The weight transfer is achieved through a powerful pull by the arms in the pulling phase and pressure exerted by the feet in the support phase. For giant bridges performed without bindings, the hanging and pulling phases are no longer applicable for forwards variations,</p>
---	---

zusätzliche Liegestützphase. Alle Riesenbrücken können statt mit Ristgriff an einem Griff oder einer Sprosse auch mit Speichgriff an den Reifen bei den entsprechenden Sprossen (beide Hände greifen auf gleicher Höhe) geturnt werden und werden dann als Riesenreifenbrücke bezeichnet.

Beispiele für besondere Varianten:

- Riesenbrücke auf den Reifen bei der hinteren Brettssprosse
- Riesenbrücke auf der unteren Spreizsprosse and der Spreizsprosse (Bretter vorn)
- Riesenbrücke auf der unteren Spreizsprosse an der oberen Spreizsprosse (Bretter hinten)
- Riesenbrücke auf der vorderen Griffssprosse oder auf oder im vorderen Sprossengriff am hinteren Brett
- Riesenbrücke auf der hinteren Griffssprosse oder auf oder im hinteren Sprossengriff an der vorderen Spreizsprosse
- Riesenbrücke auf der vorderen Spreizsprosse am oberen Sprossengriff
- **NEU: Riesenbrücke auf dem vorderen Brett (rückwärts oder vorwärts) ohne Bindungen.**

while for backwards variations the hanging phase is no longer applicable. Instead, there is an additional front support phase. All giant bridges may be performed either with an overarm grip on a handle or rung, or with a radial grip on the rims next to the relevant rung (both hands should be level). When holding the rims, the move is called a giant rim bridge.

Examples of specific variations:

- Giant bridge standing on the rims with grip next to the lower board rung
- Giant bridge standing on the lower stride rung with grip on the upper stride rung (boards in front)
- Giant bridge standing on the lower stride rung with grip on the upper stride rung (boards behind)
- Giant bridge standing on the front handle rung or front inner handle with grip on the back board
- Giant bridge standing on the back handle rung or back inner handle with grip on the front stride rung
- Giant bridge standing on the front stride rung with grip on the upper inner handle

NEW: Giant bridge on the front board (backwards or forwards) without bindings.

Übergänge im Geradeturnen (siehe B9)

Transitions in Straight-Line (see B9)

<p>Positionswechsel in Kopfboden- und Kopfuntenstellung</p> <p>a) Positionswechsel der Arme und Hände - freier Positionswechsel: (Schreibweise: [frei]) (...) <u>Mit halber Drehung, mit ganzer Drehung:</u> Die Arme werden zunächst gleichzeitig aus der vorhergehenden Position gelöst und in die Seithochhalte genommen. Während der Drehung dürfen sie leicht gesenkt werden, um eine Hängenbleiben an Griffen oder Reifen zu vermeiden. Ist die neue Bewegungsrichtung erreicht, so bleiben die Arme noch einen Augenblick in der Seithalte bevor sie (ggf.) die neue Griffposition einnehmen.</p> <p>(...)</p> <p>b) Positionswechsel der Beine und Füße (...) <u>Fußdrehung in einer Bindung in Kopfuntenstellung:</u> Die Zehenspitze wird während der gesamten Drehung angehoben (Trapezhang) und darf auch während der gesamten Radumdrehung angehoben bleiben.</p> <p>(...)</p> <p><u>Spreizen:</u> Beim Vor(auf)-, Rück(auf) und Seit(auf)spreizen bleibt das Spreizbein während der gesamten Bewegung gestreckt. Das Spreizen soll – falls nicht anders vorgeschrieben - auf dem kürzesten Weg erfolgen. Im Zweifelsfall wird das Spreizbein direkt am Standbein vorbei in die neue Position geführt. Für das Vor-, Rück- und Seitspreizen gilt zusätzlich, dass das Bein mindestens in einem Winkel von 45° gehalten werden muss. (...)</p>	<p>Change of position in upright and inverted position</p> <p>a) Change of arm and hand position - free change of position (written as “[free]”) (...) <u>With half or full turn:</u> The arms should be released more-or-less simultaneously from the preceding position and moved so that they are elevated to the side between shoulder and eye level. During the turn they may be lowered slightly in order to avoid hitting the handles or rims of the wheel. Once the new direction of movement has been achieved, the arms remain extended to the side for a moment before adopting the new holding position.</p> <p>(...)</p> <p>b) Change of leg and foot position (...) <u>Foot turn in one binding in an inverted position:</u> The feet should be in a trapeze hang throughout the turn (toes pulled up so that angle between foot and leg is less than 90 degrees) and may remain in this position for the entire wheel rotation.</p> <p>(...)</p> <p><u>Stride position:</u> When moving into a stride position forwards, backwards or to the side, the stride leg must remain straight at all times. Unless stated otherwise, the leg that is moved should take the shortest possible route to the new position. If in doubt, the stride leg should be moved directly past the standing leg and on into the new position. An additional requirement is that the stride leg must maintain an angle of at least 45° when in a forwards, backwards or side stride position.</p> <p>(...)</p>
--	--

Anmerkung zu Hoher Liegestütz (siehe B17)

Comment regarding high front support (see B17)

<p>Hoher Liegestütz</p> <p>Beim Hohen Liegestütz befindet sich der Körperschwerpunkt unterhalb der Reifenebene und nur Schulter- oder auch Brustbereich befinden sich oberhalb der Reifenebene. Auch hierbei überbrückt der Turner 4 Radquerverbindungen, d.h. unter den Unterstützungspunkten von Füßen (Fuß) und Händen (Hand) befinden sich zwei weitere Querverbindungen.</p>	<p>High front support</p> <p>In the high front support, the centre of body mass is below the level of the rims, and only the shoulders and perhaps chest are above the rims. The gymnast is thus in a position above four horizontal joints of the wheel.</p>
--	--

Beispiele für Hohen Liegestütz / Examples of high front support

Hoher Liegestütz auf dem hinteren Brett am oberen Sprossengriff vorwärts

Hoher Liegestütz in den Reifengriffen an der oberen Spreizsprosse vorwärts

Hoher Liegestütz auf der hinteren Spreizsprosse am vorderen Sprossengriff vorwärts

High front support forwards on the back board with grip on the upper inner handle

High front support forwards with feet in the outer handles and grip on the upper stride rung

High front support forwards on the back stride rung with grip on the front inner handle



Anmerkung zu Hoher Rolle (siehe B22)

Comment regarding high rolls (see B22)

<p>Rollbewegungen Bei den Rollbewegungen führt der Körper eine Drehbewegung um die Breitenachse aus.</p> <p>Hohe Rolle Die Drehbewegung erfolgt annähernd auf Höhe der Reifen, wobei sich der Körperschwerpunkt am Reifen entlang fortbewegt. Oberarme oder Schultern berühren dabei die Reifen. Der Rücken kann auf einer Sprosse aufliegen. Die Arme können während der Rolle gebeugt sein. Die Beine werden unmittelbar nach Verlassen der Ausgangsposition geschlossen und die Beinhaltung wird erst bei Erreichen der Endposition gegebenenfalls verändert. Die Hände greifen im Speichgriff von oben auf die Reifen. Bei der hohen Rolle vorwärts kann der Turner auch zunächst über die Armbeuge rollen und dann von außen an die Reifen greifen. Die Ellbogen bleiben während der Drehbewegung immer oberhalb der Reifenebene (im Gegensatz zu gewissen Varianten der Abschwungbewegungen).</p>	<p>Rolling movements Rolling movements are characterised by a rotation of the body around its transverse axis.</p> <p>High roll The rotation takes place more-or-less at the level of the wheel rims, whereby the centre of body mass moves along the rims. Upper arms or shoulders are in contact with the rims. The back may be supported by a rung. Arms may be bent during the roll. Immediately after leaving the starting position, the legs are joined and stay together until the move has been completed. Hands are in radial grip on the rims. In the case of the high roll forwards, the gymnast may roll over the arms first and before establishing a grip on the rims from the outside. Elbows remain above the rim level throughout the rolling movement.</p>
---	--

Anmerkung zu Auf-, Ab-, Umschwungbewegungen

Comment regarding upward hip circles, downward hip circles and forward/backward hip circles

<p>(...) Auf-, Ab-, Umschwungbewegungen Bei den Auf-, Ab-, Umschwungbewegungen führt der Körper eine Drehbewegung meist um eine Sprosse als Drehachse aus. Bei den Aufschwungbewegungen ist die Ausgangsposition des Körperschwerpunkts tiefer als die Endposition. Bei den Abschwungbewegungen ist die Ausgangsposition des Körperschwerpunkts höher als die Endposition. Bei den Umschwungbewegungen ist die Ausgangsposition des Körperschwerpunkts gleich der Endposition.</p> <p>Hüftaufschwung (siehe B23)</p> <p>Hüftaufschwung rückwärts Der Abstoß von der Standfläche kann beidbeinig oder durch Vorspreizen eines Beines erfolgen. Beim beidbeinigen Abstoß dürfen die Beine gehockt angehoben werden bis die Füße die Reifenebene erreicht haben. Danach müssen die Beine gestreckt werden. Bei Abstoß durch Vorspreizen eines Beins müssen die Beine geschlossen werden, wenn das Spreizbein die Waagerechte erreicht. Die Arme sind gebeugt, die Ellbogen werden am Körper angelegt, so dass sie nicht an den Reifen hängen bleiben. Die Hüfte ist gebeugt. Die Hände greifen im Ristgriff an der Sprosse. Der Hüftaufschwung wird in den Stütz an einer Sprosse geturnt. Andere Endpositionen sind möglich und müssen beschrieben werden.</p> <p>Variante: - Hüftaufschwung rückwärts gegen die Rollrichtung</p>	<p>(...) Upward hip circles, downward hip circles, forward/backward hip circles All these hip circles involve rotations usually using a rung as the axis of rotation. In an upward hip circle, the starting position of the centre of body mass is lower than its finishing position. In a downward hip circle, the starting position of the centre of body mass is higher than its finishing position. In a forward or backward hip circle, the starting position of the centre of body mass is at the same level as its finishing position.</p> <p>Upward hip circle (see B23)</p> <p>Upward back hip circle Take-off from the standing position may be with both legs together or one leg may follow the other. In the case of a two-legged take-off, the legs may be tucked until the feet have reached the level of the rims. After that the legs must be straight. If one leg follows the other in take-off, the legs must be joined by the time they reach the horizontal. Arms are bent, elbows by the side of the body so that they do not hit the rims. The hip angle is closed. Hands are in overarm grip on the rung. The upward hip circle is generally performed into a support position. Other finishing positions are possible and must be described when relevant.</p> <p>Variations: - Upward back hip circle against rolling direction</p>
<p>Hüftabschwung vorwärts mit halber Drehung (siehe B24)</p> <p>Der Turner führt zunächst eine Rumpfbeuge vorwärts aus und gelangt so in einen Hufthang. In dieser Position greift eine Hand vor den Körper an den Reifen auf der entgegengesetzten Körperseite (Ristgriff); die andere Hand greift hinter dem Rücken zum Reifen auf der</p>	<p>Downward front hip circle with half turn (see B24)</p> <p>The gymnast leans forwards into a hip hang position. In this position one hand moves in front of the body to hold the rim on the opposite side of the body (overarm grip); the other hand moves behind the back to hold the rim on the opposite side of the body. The downward hip circle</p>

<p>entgegengesetzten Körperseite. Die Abschwungbewegung wird weitergeführt und gleichzeitig erfolgt die halbe Drehung um die Längsachse. Dabei ist die Hüfte kurzzeitig gestreckt und wird danach erst wieder gebeugt.</p> <p>Variante: - Hüftabschwung vorwärts gegen die Rollrichtung mit halber Drehung</p>	<p>is continued while the half turn is executed simultaneously around the longitudinal axis. The hips are extended for a moment before the hip angle is closed again.</p> <p>Variation: - Downward front hip circle with half turn against the rolling direction</p>
<p>Hüftumschwung rückwärts (siehe B25)</p> <p>Beim Hüftumschwung rückwärts befindet sich die Drehachse (= Sprosse) auf Bauchhöhe. Die Arme sind stark gebeugt, die Ellbogen am Körper angelegt. Die Hände greifen im Ristgriff an der Sprosse oder im Speichgriff am Reifen und dürfen in der Endphase gelöst werden. Die Beine bleiben während der Drehbewegung geschlossen. Die Hüfte ist stark gebeugt</p> <p>Hüftumschwung vorwärts</p> <p>Die Drehachse (= Sprosse) befindet sich auf Bauchhöhe. Die Arme sind gebeugt. Die Hände dürfen anfangs gelöst werden, so dass zunächst nur der Oberkörper schwunghaft nach vorne gebeugt wird. Erst etwa in Kopfuntenstellung greifen die Hände im Speichgriff am reifen bzw. Ristgriff an der Sprosse. Die Ellbogen sind am Körper angelegt. Die Beine bleiben während der Drehbewegung geschlossen. Die Hüfte ist gebeugt.</p> <p>Beispiele gehockt und gebückt sind möglich.</p>	<p>Back hip circle (see B25)</p> <p>In the back hip circle, the axis of rotation (= rung) is at stomach level. Arms are well bent with elbows close to the body. Hands are in overarm grip on the rung or in radial grip on the rim and may be released in the end phase of the circle. Legs remain together throughout the circle. The hip angle is very closed.</p> <p>Front hip circle</p> <p>The axis of rotation (= rung) is at stomach level. Arms are bent. Hands may be released at the start so that the upper body can be swung forwards freely. Once in an inverted position, the hands reach into a radial grip on the rim, or overarm grip on the rung. Elbows are kept close to the body. Legs remain together throughout the rotation and the hip angle is closed.</p> <p>Tuck and pike hip circles are both possible.</p>

Anmerkung zu B33

Comment to B33

<p>(...) Beinschwungbewegungen</p> <p>Bei den Beinschwungbewegungen wird eine Positionsänderung durch Beinbewegung herbeigeführt.</p> <p>Hohes Überhocken</p> <p>Aus dem Stütz an der Sprosse mit Ristgriff oder an den Reifen im Sprossenbereich mit Speichgriff, werden die Beine zunächst gestreckt nach hinten geschwungen, dann sofort angehockt und über die Sprosse gebracht. Die Beine bleiben dabei geschlossen. Die Arme sind während des Überhockens gestreckt.</p>	<p>(...) Leg-swing movements</p> <p>Leg-swing movements involve a change of position achieved through leg movement.</p> <p>High tuck over</p> <p>From support position with overarm grip on the rung or radial grip on the rims next to a rung, the legs first swing straight backwards and then immediately tuck up and over the rung. Legs remain together. Arms are straight during the tuck over.</p>
---	--

Strukturgruppen (gültig ab Januar 2013)

Structure Groups (valid from January 2013)

<p><u>Nach</u> dem 3. Schwierigkeitsteil aus derselben Strukturgruppe (auch in Fällen, in denen mehrere Strukturgruppen in einer Elementverbindung vorkommen) wird das Schwierigkeitsteil nicht mehr gezählt. Zusätzlich wird ein Abzug von 0,2 P. (pro Strukturgruppe) im Küraufbau für Mangel an Vielseitigkeit vorgenommen.</p>	<p>The difficulty of a move will no longer be counted <u>after</u> the 3rd occurrence of an element from the same structure group (including cases where more than one group is represented in an element combination). For every structure group with more than three occurrences, there will be an additional deduction of 0.2 in composition for lack of variation.</p>
<p>Strukturgruppen im Geradeturnen sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Knieumschwung (alle Varianten) • Hüftumschwung (alle Varianten) • Hohes Überhocken (alle Varianten) • alle Elemente, die den Kniependelhang beinhalten – als zentrale oder dezentrale Elemente • Hüftabschwung mit ½ Drehung • Hohe Rolle (alle Varianten) • Riesenbrücke (alle Varianten – auch einarmig) 	<p>Structure Groups in straight-line are:</p> <ul style="list-style-type: none"> - knee circle (all variations) - hip circle (all variations) - high tuck over (all variations) - all element combinations containing a knee hang – as a centralised or decentralised element - downward hip circle with ½ turn - high roll (all variations) - giant bridge (all variations – including one-armed)
<p>Innerhalb einer Übung können auch mehrere Elemente der gleichen Strukturgruppe geturnt werden (z.B. Hüftumschwung rückwärts doppelt oder dreifach) sowie mit Elementen aus anderen Strukturgruppen kombiniert werden (z.B. Hohes Überhocken rückwärts, Hüftumschwung rückwärts doppelt). Dabei zählt das mehrfache Turnen von Elementen der gleichen Strukturgruppe innerhalb einer Übung <u>für die Vielseitigkeit</u> genauso wie das einfache Turnen von Elementen einer Strukturgruppe. Beispiel: Hohes Überhocken rückwärts, Hüftumschwung rückwärts doppelt: Zählt für die Vielseitigkeit als: 1x Strukturgruppe 'Hohes Überhocken' und 1x Strukturgruppe 'Hüftumschwung'</p>	<p>The same structure group can only be counted ONCE per move (upper phase + lower phase) even if there is more than one element from the same structure group. There may also be more than one structure group represented in a move.</p> <p>Example: High tuck over backwards followed by double back hip circle.</p> <p>For the purpose of variation, this move counts as 1 x structure group 'high tuck over' and 1 x structure group 'hip circle'</p>

Übungswiederholung

Kommt bald!

Repetition of Moves

Coming soon!