

# IRV CYR Wheel

## Difficulty Catalogue 2018
























[version 3.1]

**IMPORTANT:** The English version of this difficulty catalogue is complete;  
the German text still contains some English expressions.

The English version will be used for reference in any questions of interpretation.

## Contents [Inhalt]

Contents [Inhalt].....	2	
 Foreword and Acknowledgements .....	3	
 Vorwort und Anmerkungen .....	4	
2018 IRV CYR Wheel Difficulty Catalogue (Schwierigkeitskatalog) .....	5	
 Basic steps or waltz [W/WF]: .....	5	
 Basic steps oder waltz [W/WF]: .....	5	
 Body behind or in the wheel [W]	 Körperposition hinter oder im Rad .....	6
 Body in front of the wheel [WF]	 Körperposition vor dem Rad.....	8
 Turns and twists (in spin or basic step/waltz) [T].....	9	
 Spin [Spin]: .....	13	
 Spin [Spin]: .....	13	
 Handsprings [FHS/BHS]: .....	16	
 Überschläge [FHS/BHS]: .....	16	
 Spiral /  Spirale.....	19	
 Big spiral [BS] /  Grosse Spirale [BS].....	19	
 Coin spin [CS] /  Kleine Spirale [CS].....	23	
 Element combinations /  Elementverbindungen [FREE PROGRAMME ONLY] ..... UPDATED APRIL 2018 .....	27	

## Foreword and Acknowledgements

The 2018 CYR Wheel Difficulty Catalogue is an updated version of the 2016 CYR Wheel Difficulty Catalogue and has been prepared by the IRV CYR Wheel Technical Committee, taking into consideration feedback from judges at the 2016 world championships. The English version is complete, while the German text still contains some English expressions. The English version will be used for reference in any questions of interpretation.

New skills and important changes since 2016 are marked with shading.

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

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

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

IRV Difficulty Catalogue 2015: Published in February 2015

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

IRV Difficulty Catalogue 2018: Published in February 2018

**NB: The IRV is still in a start-up phase with regard to CYR Wheel as a competitive discipline and we anticipate a continuous development of the International Cyr Wheel Code of Points and Difficulty Catalogue in the future.**

## Vorwort und Anmerkungen

Der Schwierigkeitskatalog 2018 für Cyr Wheel ist eine überarbeitete Version des Schwierigkeitskatalogs 2016 und wurde vom Technischen Komitee des IRV für Cyr Wheel unter Berücksichtigung von Rückmeldungen von Kampfrichtern der WM 2016 überarbeitet. Die englische Übersetzung ist komplett, die Deutsche noch teilweise unvollständig. Bei Fragen von Interpretationen gilt die englische Version.

Neue Elemente und wichtige Änderungen seit 2016 sind farblich markiert.

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

Die Wertungsbestimmungen 2013 wurden erstellt von:

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

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

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

IRV Schwierigkeitskatalog 2015:

Veröffentlicht im Februar 2015

IRV Schwierigkeitskatalog 2016:

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

IRV Schwierigkeitskatalog 2018:

Veröffentlicht im Februar 2018 (Deutsche Übersetzung von Maria Sollohub [IRV] und Philipp Remy [DTB])

**Anmerkung: Der IRV ist in Hinsicht auf Cyr Wheel als Wettkampfdisziplin immer noch in einer Aufbauphase und erwartet eine kontinuierliche Entwicklung der internationalen Wertungsbestimmungen und des Schwierigkeitskatalogs in der Zukunft.**

## 2018 IRV CYR Wheel Difficulty Catalogue (Schwierigkeitskatalog)

### Basic steps or waltz [W/WF]:

- the gymnast is generally in an upright position in the wheel
- the wheel moves as if in a waltz
- a basic step/waltz skill has to be shown 3-5 times consecutively in order for the difficulty to be recognised
- 1 - 3 additional basic steps/waltz moves are permitted as a transition between difficulty skills in the technical programme. There is no limit to the length of a transition in the free programme.
- a distinction is made between “leading” and “trailing”; for example: if the CYR wheel rotates clockwise, the right shoulder pulls backwards and is the “leading” side, while the left side is “trailing”.
- all skills have to be started and finished in standing position in a rotating wheel

### Basic steps oder waltz [W/WF]:

- der Turner befindet sich in der Regel in Kopfbodenstellung im CW (CYR Wheel)
- das CW macht wiegende Bewegungen
- eine Übung im basic step/waltz muss 3-5 mal hintereinander gezeigt werden, um als SW-Teil anerkannt zu werden
- 1-3 zusätzliche basic steps/waltz sind im Technical Programme zwischen den unterschiedlichen Schwierigkeitselementen erlaubt. Im Free Programme gibt es keine solche Begrenzung für Übergänge.
- man unterscheidet *leading* (führend) und *trailing* (folgend) z.B. dreht sich das CW im Uhrzeigersinn, dann zieht die rechte Schulter nach hinten, die rechte Seite ist die führende Seite, die linke dementsprechend die folgende
- jede Übung muss mit Stand im Rad und aus der Bewegung heraus begonnen und beendet werden

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

 **Körperposition hinter oder im Rad**

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

**A-Teile** im basic step/waltz, Körperposition hinter oder im Rad

W-A 1	With normal foot (and/or hand) positioning	Mit normaler Fußposition (und/oder Handposition)
W-A 2a	With feet or hands together	Mit geschlossenen Füßen oder Händen
W-A 2b	With crossed legs	Mit gekreuzten Beinen
W-A 3	With feet (and/or hands) wide apart	Mit weiter Fußstellung (und/oder Handpositon)
W-A 4	With body in profile, either side (hips at right angle to wheel)	Mit Körperhaltung in Profil (Querverhalten im Rad, vorwärts der rückwärts)
W-A 5	With hands in pronation, supination, cubital or mixed grip	Mit Handhaltung im Ristgriff, Kammgriff, Ellgriff oder Zwiegriff
W-A 6	With one leg extended behind (does not need to be straight)	Ein Bein ist nach hinten gestreckt
W-A 7	With one leg extended in front (does not need to be straight)	Ein Bein ist nach vorne gestreckt



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

**B-Teile** im basic step/waltz, mit Körperposition hinter oder im Rad

W-B 1a	With crossed arms	Mit gekreuzten Armen
W-B 1b	In spindle position (feet at least 30 cm apart)	In Spindelstellung (Füße mindestens 30 cm auseinander)
W-B 1c	In spindle position with one arm (feet at least 30 cm apart)	In Spindelstellung (Füße mindestens 30 cm auseinander) mit einem Arm
W-B 2	With one arm	Mit einem Arm
W-B 3	In arabesque (whereby the free leg is at least in parallel to the floor in the front half turn)	In <i>Arabesque</i> (wobei das freie Bein die gesamte Zeit gestreckt ist und im “front half turn” mindestens parallel zum Boden gehalten wird)
W-B 4	One leg <i>développé</i> or <i>fouetté</i>	Ein Bein <i>développé</i> oder <i>fouetté</i>
W-B 5a	Leading side less than 90 degrees off centre (i.e. at the highest point the legs must be less than 90 degrees from the vertical axis)	Der führende Körperschwerpunkt wird verlagert, weniger als 90 Grad
W-B 5b	Trailing side less than 90 degrees off centre	Der folgende Körperschwerpunkt wird verlagert, weniger als 90 Grad

"C" skills in basic step/ waltz, body behind or in the wheel		C-Teile im basic step/waltz, mit Körperposition hinter oder im Rad
W-C 1a	Leading side more than 90 degrees off centre (leading corner)	Der führende Körperschwerpunkt wird verlagert, mehr als 90 Grad
W-C 1b	Trailing side more than 90 degrees off centre (trailing corner)	Der folgende Körperschwerpunkt wird verlagert, mehr als 90 Grad
<b>W-C 1c (NEW)</b>	Leading dolphin (1 arm leading less than 90 degrees off centre with ankle hook)	"Delphin", führend (führender Arm weniger als 90° "off centre" mit "ankle hook" )
<b>W-C 1d (NEW)</b>	Trailing dolphin (1 arm trailing less than 90 degrees off centre with ankle hook)	"Delphin", folgend (folgender Arm weniger als 90° "off centre" mit "ankle hook")
W-C 2	Crossed legs and arms	Mit überkreuzten Beinen und Armen
W-C 3	Flower picker; leading/trailing side	Eine etwas vom Boden aufhebende Armbewegung
W-C 4a	Flag; leading side	Flag; nur eine Hand und ein Fuß haben Kontakt auf der führenden Seite des Rades
W-C 4b	Flag; trailing side	Flag; nur eine Hand und ein Fuß haben Kontakt auf der folgenden Seite des Rades
W-C 4c	Flag; trailing side (cubital grip)	Flag; nur eine Hand und ein Fuß haben Kontakt auf einer Seite des Rades (folgende Seite), die Hand greift im Ellgriff
W-C 4d	Cross flag; leading side (flag with leading arm and trailing leg)	Cross flag; der führende Arm und das folgende Bein haben Kontakt zum Rad
W-C 4e	Cross flag; trailing side (flag with trailing arm and leading leg)	Cross flag; der folgende Arm und das führende Bein haben Kontakt zum Rad
W-C 5	In vertical front or side splits	Spagat, Seitspagat
W-C 6	Hanging tucked	An den Armen hängend, mit angehockten Beinen
<b>W-C 7 (NEW)</b>	With feet and hands together	Mit geschlossenen Füßen und Händen
"D skills" in basic step/waltz, body position behind or in the wheel		D-Teile im basic step/waltz, mit Körperposition hinter oder im Rad
W-D 1	On hands (in inverted position)	Basic step/waltz in Kopfuntenstellung auf den Händen
W-D 2	Hanging with variations in leg positioning (legs do not need to be straight)	Hängend mit Variationen der Beinpositionen
<b>W-D 3 (NEW)</b>	Leading dolphin (1 arm leading more than 90 degrees off centre with ankle hook)	"Delphin", führend (führender Arm mehr als 90° "off centre" mit "ankle hook")

<b>W-D 4 (NEW)</b>	Trailing dolphin (1 arm trailing more than 90 degrees off centre with ankle hook)	"Delphin", folgend (folgender Arm mehr als 90° "off centre" mit "ankle hook")
<b>"E skills"</b> in basic step/waltz, body position behind or in the wheel		<b>D-Teile</b> im basic step/waltz, mit Körperposition hinter oder im Rad
W-E 1	On hands in spindle position	Auf den Händen in Spindelstellung
W-E 2	On hands with one leg	Auf den Händen mit einem Bein

 <b>Body in front of the wheel [WF]</b> Shoulders and hips in front of the wheel		 <b>Körperposition vor dem Rad</b> Schultern und Hüfte sind vor dem Rad	
<b>"B" skills</b> in basic step/waltz, body in front of the wheel		<b>B-Teile</b> im basic step/waltz, mit Körperposition vor dem Rad	
WF-B 1	With normal foot (and/or hand) positioning	Mit normaler Fußposition (und/oder Handposition)	
WF-B 2	With feet or hands together	Mit geschlossenen Füßen oder Händen	
WF-B 3	With feet and/or hands wide apart	Mit weiter Fußstellung (und/oder Handpositon)	
WF-B 4	With body in profile, either side (hips at right angle to wheel)	Mit Körperhaltung in Profil (Querverhalten im Rad)	
WF-B 5	With crossed legs	Mit gekreuzten Beinen	
WF-B 6	With hands in pronation, supination, cubital or mixed grip	Mit Handhaltung im Ristgriff, Kammgriff, Ellgriff oder Zwiagriff	
WF-B 7	With one leg extended behind (does not need to be straight)	Ein Bein ist nach hinten gestreckt	
WF-B 8	With one leg extended in front (does not need to be straight)	Ein Bein ist nach vorne gestreckt	
<b>"C" skills</b> in basic step/waltz, body in front of the wheel		<b>C-Teile</b> im basic step/waltz, mit Körperposition vor dem Rad	
WF-C 1	With one arm	Mit einem Arm	
<b>"D" skills</b> in basic step/waltz, body in front of the wheel		<b>D-Teile</b> im basic step/waltz, mit Körperposition vor dem Rad	
<b>WF-D 1 (NEW)</b>	With feet and hands together	Mit geschlossenen Füßen und Händen	









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

- the gymnast is in an upright position in the wheel
- the wheel moves as if in a waltz
- turns: the gymnast's body rotates against the direction of rotation of the wheel
- twists: the gymnast's body rotates in the same rotational direction as that of the wheel
- in order to be recognised, turns and twists must **either** be performed **twice in succession** or as a twist/turn combination (e.g. half turn + half twist with no basic step in between)
- when turns/twists are performed in succession, 1 basic step (1 rotation) is permitted between two half turns/twists, while 2 basic steps (2 rotations) are permitted between two full turns/twists
- in the case of a twist/turn combination consisting of A+B or B+C, the difficulty will be counted as the higher of the two (e.g. half twist [B] + full turn [C] = C)
- in the case of a twist/turn combination consisting of A+A, the difficulty will be counted as A, while B+B will be counted as B
- in the case of a twist/turn combination consisting of C+C, the difficulty will be counted as D, while D+D will be counted as E
- a twist/turn combination (consisting of 2 skills) only has to be performed once in order to be recognised
- a hanging full turn/twist only has to be performed once in order to be recognised
- all skills have to be started and finished in standing position in a rotating wheel

## Turns und Twists (im Spin oder basic step/waltz) [T]

- Der Turner ist in aufrechter Position im Rad
- Das Rad bewegt sich wie bei einem Walzer
- Turns: Der Körper des Turners dreht sich gegen die Rotationsrichtung des Rades
- Twists: Der Körper des Turners dreht sich mit der Rotationsrichtung des Rades
- Um anerkannt zu werden, müssen Turns und Twists **entweder zwei Mal in Folge gezeigt** werden **oder** als eine Turn/Twist-Kombination (z.B. half turn + half twist ohne basic step dazwischen)
- Werden Turns und Twists zwei Mal in Folge gezeigt, sind zwischen half turns/twists eine Radumdrehung im basic step erlaubt, zwischen full turn/twist zwei Radumdrehungen
- Wird eine Turn/Twist-Kombination gezeigt, die aus A+B oder B+C besteht, wird immer die höhere der beiden Schwierigkeiten gewertet (z.B. half twist [B] + full turn [C] = C)
- Im Falle einer Turn/Twist-Kombination aus A+A beträgt die Schwierigkeit A, im Falle einer Turn/Twist-Kombination aus B+B beträgt die Schwierigkeit B
- Im Falle einer Turn/Twist-Kombination aus C+C beträgt die Schwierigkeit D, im Falle einer Turn/Twist-Kombination aus D+D beträgt die Schwierigkeit E
- Eine Turn/Twist-Kombination muss nur einmal gezeigt werden, um anerkannt zu werden
- Ein hängender Full Turn/Twist muss nur einmal gezeigt werden, um anerkannt zu werden
- Alle Elemente müssen im Stand im rotierenden Rad begonnen und beendet werden

 <b>“B” skills:</b> Turns and twists in spin or basic step/waltz		 <b>B-Teile:</b> Turns und twists in spin oder basic step/waltz	
T-B 1	Half twist on leading or trailing foot	Half twist auf einem Fuss, führend oder folgende	
T-B 2	Half turn on leading or trailing foot	Half turn auf einem Fuss, führend oder folgende	
T-B 3	Continuous half turns or half twists	Fortlaufende half turns/twists	
<b>T-B 4</b> <b>(CHANGE in difficulty)</b>	Half twist from spindle position in basic step/waltz <b>(previously T-C 6)</b>	Half twist unmittelbar nach einer Spindelstellung im basic step/waltz <b>(ehemals T-C 6)</b>	
 <b>“C” skills:</b> Turns and twists in spin or basic step/waltz		 <b>C-Teile:</b> Turns und twists in spin oder basic step/waltz	
T-C 1	Leading arm and leg half twist	Halbe Körperdrehung mit dem führenden Arm und führenden Bein	
T-C 2	Full turn/twist	Ganze Körperdrehung	
T-C 3	Trailing arm sliding half twist to finish with open body in front of the wheel	Halbe Körperdrehung, während der folgende Arm am Rad entlang rutscht, die Übung endet mit der Körperposition vor dem Rad	
T-C 4	The walk (continuous one-armed half turns on trailing leg)	The walk (fortlaufende half turns an einem Arm auf folgendem Bein)	
T-C 5	Continuous full turns	Fortlaufende (gelaufene) full turns	
<b>T-C 6 (NEW)</b>	Full twist from spindle position in basic step/waltz (spindle to spindle)	Ganze Körperdrehung (full twist) aus der Spindelstellung in die Spindelstellung im basic step/waltz	
T-C 7	Jumping full turn (monkey jump)	Gesprungener full turn	
T-C 8	One arm hanging full turn	Ganze Körperdrehung (full turn), an einem Arm hängend	
 <b>“D” skills:</b> Turns and twists in spin or basic step/waltz		 <b>D-Teile:</b> Turns und twists in spin oder basic step/waltz	
T-D 1	Half turn/twist without hands	Halbe Körperdrehung freihändig	
T-D 2	[from basic step] full turn/twist + half twist/turn (change of arms necessary) without feet on wheel (only needs to be performed once for recognition)	1½ Körperdrehung ohne Aufstellen der Füße (muss nur einmal gezeigt werden)	
<b>T-D 3a</b>	Leading leg/trailing arm full twist (only needs to be performed once) <b>(previously T-D 3)</b>	Führendes Bein, folgender Arm full twist (muss nur einmal gezeigt werden)	





<b>T-D 3b (NEW)</b>	Trailing leg/leading arm full twist (only needs to be performed once)	Folgendes Bein, führender Arm full twist (muss nur einmal gezeigt werden)
T-D 4	One-armed hanging full turn <a href="#">from hanging basic step</a> (only needs to be performed once)	An einem Arm hängend, full turn aus dem basic step/waltz hängend (muss nur einmal gezeigt werden)
T-D 5	One-armed hanging full twist <a href="#">from basic step</a> (only needs to be performed once)	Ganze Körperdrehung (full twist) aus dem basic step/waltz, an einem Arm hängend (muss nur einmal gezeigt werden)
 <b>“E” skills:</b> Turns and twists in spin or basic step/waltz		 <b>E-Teile:</b> Turns und twists in spin oder basic step/waltz
<b>T-E 1 (NEW)</b>	One-armed hanging full twist <a href="#">from hanging basic step</a> (only needs to be performed once)	Ganze Körperdrehung (full twist) aus dem hängenden basic step/waltz, an einem Arm hängend (muss nur einmal gezeigt werden)







### Spin [Spin]:

- the gymnast is usually in an upright position in the wheel
- the wheel makes orbiting movements (i.e. turns on the same point of the wheel)
- in order to be recognised, a spin skill has to **either** be performed twice in succession **or**, in the case of a static position, be held for **at least 2** complete spin rotations (e.g. a jump into front support must be held for **at least 2** complete rotations)
- depending on the skill, 1-2 additional rotations are permitted between two elements (see difficulty list below)
- all spin skills start and finish in standing position **on one or two feet** in a rotating wheel

### Spin [Spin]:

- der Turner befindet sich normalerweise in Kopfbodenstellung im CW
- das CW macht schnelle kreiselnde Bewegungen
- Übungen in Spin (abhängig von der Übung) müssen **entweder** zweimal in Folge **oder**, im Falle einer statischen Position, für **mindestens zwei** komplette Umdrehungen gezeigt werden, um die Schwierigkeit anerkannt zu bekommen (z. B. Ein Sprung in den Stütz muss für **mindestens zwei komplette** Rotationen gehalten werden)
- Abhängig von der Übung sind 1-2 zusätzliche Umdrehungen zwischen zwei Elementen erlaubt (siehe Schwierigkeitsliste unten)
- jede Übung muss mit Stand (**auf einem oder zwei Füßen**) im Rad und aus der Bewegung heraus begonnen und beendet werden

 "A" skills in spin		 A-Teile in Spin
Spin-A 1	With normal foot (and/or hand) positioning	Mit normaler Fußposition (und/oder Handposition)
Spin-A 2a	With feet or together	Mit geschlossenen Füßen oder Händen
Spin-A 2b	With crossed legs	Mit gekreuzten Beinen
Spin-A 3	With feet (and/or hands) wide apart	Mit weiter Fußstellung (und/oder Handpositon)
Spin-A 4	With body in profile, either side (hips at right angle to wheel)	Mit Körperhaltung in Profil (Querverhalten im Rad)
Spin-A 5	With hands in pronation, supination, cubital or mixed grip, crossed arms	Mit Handhaltung im Ristgriff, Kammgriff, Ellgriff oder Zwiagriff, mit gekreuzten Armen
Spin-A 6	With one arm (leading or trailing)	Mit einem Arm (mit führendem oder folgenden Arm)
 "B" skills in spin		 B-Teile in Spin
Spin-B 1	With one leg extended behind (does not have to be straight)	Ein Bein ist nach hinten gestreckt
Spin-B 2	With one leg extended in front (does not have to be straight)	Ein Bein ist nach vorne gestreckt
Spin-B 3	In arabesque (free leg at least parallel to the floor)	In <i>Arabesque</i> (wobei ein Bein die gesamte Zeit mindestens parallel zum Boden gehalten wird)
Spin-B 4	Small jump (optional body/leg positioning), landing on the wheel	Kleiner Sprung (beliebige Körper-, Beinposition), Landung auf dem Rad
Spin-B 5a	In spindle position (feet at least 30 cm apart)	In Spindelstellung (Füße mindestens 30 cm auseinander)
Spin-B 5b	In spindle position with one arm (feet at least 30 cm apart)	In Spindelstellung einarmig (Füße mindestens 30 cm auseinander)
Spin-B 6	Hanging tucked	An den Armen hängend, mit angehockten Beinen
Spin-B 7	Hanging from both elbows	In den Armbeugen hängend
Spin-B 8	Straight hang (superman)	Mit gestrecktem Körper hängend ohne Aufstellen der Füße
Spin-B 9	In horizontal side splits	Im Seitspagat
Spin-B 10	In vertical front splits (one foot at the bottom of the wheel and one at the top)	Im Spagat, ein Fuß unten, ein Fuß oben am Rad
Spin-B 11	No hands, head touching the wheel	Ohne Hände, mit dem Kopf oben an das Rad gelehnt

 "C" skills in spin		 C-Teile in Spin
Spin-C 1	Straight jump into front support on the wheel, landing on the floor	Sprung in den Stütz mit Körperstreckung, mit Landung auf dem Boden
Spin-C 2	In horizontal front splits (hips at right angles to wheel)	Spagat im Querverhalten
Spin-C 3	Straight hang (superman), leaning to leading or trailing side	Mit gestrecktem Körper hängend in einer Hälfte des Rades
Spin-C 4	On hands in an inverted position in the wheel	in Kopfuntenstellung auf den Händen
Spin-C 5	Jumping full turn (monkey jump)	Eine ganze Körperdrehung gesprungen gegen die Drehrichtung des Rades
 "D" skills in spin		 D-Teile in Spin
Spin-D 1	Hanging from one elbow (all body positions)	In einer Armbeuge hängend (alle Körperpositionen)
	<b>For previous Spin-D 2, see Spin-E 1</b>	<b>Für ehemals Spin-D 2 siehe Spin-E 1</b>
Spin-D 3	Profile stance with no hands (hips at right angles to wheel)	Freihändiger Stand im Querverhalten
Spin-D 4	Straight jump into front support on the wheel, landing on the wheel	Sprung in den Stütz mit Körperstreckung, mit Landung auf dem Rad
 "E" skills in spin		 E-Teile in Spin
<b>Spin-E 1 (NEW)</b>	Hanging from one arm (all body positions) (previously Spin-D 2)	An einem Arm hängend (alle Körperpositionen) (ehemals Spin-D 2)
<b>Spin-E 2 (NEW)</b>	Straight jump into front support on the wheel with at least one knee over the wheel figure, landing on the wheel	Sprung in den Stütz mit Körperstreckung, mit Landung auf dem Rad

 **Handsprings [FHS/BHS]:**

- Handsprings must be performed 3-5 times in succession in order for the difficulty to be recognised
- all skills must be started and finished in standing position in a rotating wheel
- one hand must touch the floor

 **Überschläge [FHS/BHS]:**

- Überschläge (Handsprings) müssen 3-5 mal hintereinander gezeigt werden, um als SW-Teil anerkannt zu werden
- jede Übung muss mit Stand im Rad und aus der Bewegung heraus begonnen und beendet werden
- eine Hand muss den Boden berühren

 **Front handsprings [FHS]**









 **Überschläge vorwärts [FHS]**

 **“B” skills:** front handsprings

 **B-Teile:** Überschläge vorwärts

CHANGE in difficulty	<b>Previous FHS-B 1 moved to FHS-C 6</b>	Ehemals FHS-B 1 siehe FHS-C 6
CHANGE in difficulty	<b>Previous FHS-B 2 moved to FHS-C 7</b>	Ehemals FHS-B 2 siehe FHS-C 7
CHANGE in difficulty	<b>Previous FHS-B 3 moved to FHS-C 8</b>	Ehemals FHS-B 3 siehe FHS-C 8



 <b>"C" skills: front handsprings</b>		 <b>C-Teile: Überschläge</b>
FHS-C 1	Legs together off centre (leading side)	Seitlicher Stand mit geschlossenen Beinen ( auf der führenden Seite)
FHS-C 2	With leg kick, leading or trailing leg	Mit einer kickenden Beinbewegung, führendes oder folgendes Bein
FHS-C 3	With body in front of the wheel (fully open)	Mit Körperposition vor dem Rad
FHS-C 4	In spindle position	In Spindelstellung
<b>FHS-C 5 (NEW)</b>	With leading ankle hook (leading batman)	Mit Knöchelhaken, führend (" <i>leading batman</i> ")
<b>FHS-C 6</b> (CHANGE in difficulty)	Normal stance (or profile either side; i.e. both feet in same direction) ( <b>previously FHS-B 1</b> )	Mit normaler Fußposition (oder beide Füße in eine Richtung zeigend)
<b>FHS-C 7</b> (CHANGE in difficulty)	With feet together ( <b>previously FHS-B 2</b> )	Mit geschlossenen Füßen (und/oder Händen)
<b>FHS-C 8 (NEW)</b>	With crossed legs	Mit gekreuzten Beinen
 <b>"D" skills: front handsprings</b>		 <b>D-Teile: Überschläge</b>
FHS-D 1	With one arm	einarmig
<b>FHS-D 2 (NEW)</b>	In spindle position, off centre	In Spindelstellung (" <i>off centre</i> ")
 <b>Back handsprings [BHS]</b>		 <b>Überschläge rückwärts [BHS]</b>
 <b>"C" skills: back handsprings</b>		 <b>C-Teile: Überschläge rückwärts</b>
BHS-C 1a	Normal stance	Mit normaler Fussposition
BHS-C 1b	With feet together	Mit geschlossenen Füßen
BHS-C 2	Legs together off centre (trailing side)	Seitlicher Stand mit geschlossenen Beinen ( auf der folgenden Seite)
BHS-C 3	1 leading leg (standing on trailing leg)	Auf dem folgenden Bein stehend

BHS-C 4	With body in front of the wheel (fully open)	Mit Körperposition vor dem Rad
<b>BHS-C 5</b>	With crossed legs	Mit gekreuzten Beinen
 <b>“D” skills:</b> back handsprings		 <b>D-Teile:</b> Überschläge rückwärts
BHS-D 1	In spindle position	In Spindelstellung
BHS-D 2	1 trailing leg (standing on leading leg)	Auf dem führenden Bein stehend
<b>BHS-D 3 (NEW)</b>	With trailing ankle hook (trailing batman)	Mit Knöchelhaken, folgend ( <i>“trailing batman”</i> )
 <b>“E” skills:</b> back handsprings		 <b>E-Teile:</b> Überschläge rückwärts
BHS-E 1	With one arm	einarmig
<b>BHS-E 2 (NEW)</b>	In spindle position, off centre	In der Spindelstellung, "off centre"

## Spiral / Spirale

### Big spiral [BS] / Grosse Spirale [BS]

- in big spiral a skill has to be performed for 2 successive wheel rotations in order for the difficulty to be recognised
- all skills have to be started and finished in standing position in a rotating wheel (**exception:** backward roll lying in the wheel, where the gymnast is permitted to touch the floor with his/her feet when initiating the skill)
- eine Übung in der Spirale muss 2 Radumdrehungen hintereinander gezeigt werden, um als SW-Teil anerkannt zu werden
- jede Übung muss mit Stand im Rad und aus der Bewegung heraus begonnen und beendet werden (Ausnahme: Rolle rw. im Rad, Turner darf beim Einleiten des Teils den Boden mit den Füßen berühren)

#### "A" skills in big spiral

#### A-Teile in der großen Spirale

**Previous BS-A 1 moved to BS-B 0a**

Ehemals BS-A 1 siehe BS-B 0a

**Previous BS-A 2 moved to BS-B 0b**

Ehemals BS-A 2 siehe BS-B 0b

#### "B" skills in big spiral

#### B-Teile in der großen Spirale

**BS-B 0a (NEW)** Normal stance (**previous BS-A 1**)

Normaler Fußposition

**BS-B 0b (NEW)** Profile stance (hips at right angles to the wheel) (**previous BS-A 2**)

Stand im Querverhalten

BS-B 1a With feet together



Mit geschlossenen Füßen



BS-B 1b With one leg



Mit einem Bein

BS-B 1c With crossed legs

Mit gekreuzten Beinen





BS-B 1d	In spindle position	In Spindelstellung
BS-B 2	In a straight line (two wheel rotations)	Gerade rollen (zwei Radumdrehungen)
BS-B 3	Profile stance on one side (i.e. hands and feet in one half of the wheel)	Stand im Querverhalten, Hände und Füße befinden sich in einer Hälfte des Rades
BS-B 4	Profile stance on one side, with one foot	Stand im Querverhalten, Hände und <b>ein</b> Fuß befinden sich in einer Hälfte des Rades
BS-B 5	With change of direction (two changes must be performed); <u>either</u> change, wheel rotation, change, wheel rotation <u>or</u> change, change, wheel rotation	Richtungswechsel (es müssen zwei Richtungswechsel gezeigt werden); <b>entweder</b> 1 RiWe, 1 RU, 1 RiWe, 1 RU <b>oder</b> 2 RiWe, 1 RU
BS-B 6	With change of direction followed by spindle rotation (two changes must be performed); <u>either</u> change, wheel rotation, change, wheel rotation <u>or</u> change, change, spindle rotation	Richtungswechsel mit anschließender Spindelstellung (es müssen zwei Richtungswechsel gezeigt werden); <b>entweder</b> 1 RiWe, 1 RU, 1 RiWe, 1 RU <b>oder</b> : 2 ReWe, 1 RU)
BS-B 7	With half turn (figure of 8) (must be performed twice)	Mit einer halben Körperdrehung gegen die Drehrichtung des Rades (zweimal zeigen)
BS-B 8	With half twist (figure of 8) (must be performed twice)	Mit einer halben Körperdrehung mit der Drehrichtung des Rades
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: left;">  <b>“C” skills</b> in big spiral </div> <div style="text-align: right;">  <b>C-Teile</b> in der großen Spirale </div> </div>		
BS-C 1a	With full twist (must be performed twice)	Mit einer ganzen Körperdrehung mit der Drehrichtung des Rades (2 mal zeigen)
	<b>Previous BS-C 1b moved to BS-D 5</b>	Ehemals BS-C 1b siehe BS-D 5
BS-C 2	Jumping full twist (monkey) (must be performed twice)	Eine ganze Körperdrehung gesprungen mit der Drehrichtung des Rades (2 mal zeigen)
BS-C 3	“Surfer” (change of direction, whereby the wheel has to turn 90 degrees or more with each change of direction) (must be performed at least twice)	Surfer, das Rad dreht sich während der Turner Wechsel turnt, jeweils mindestens 90°
BS-C 4a	In vertical front splits (one foot at the bottom, one at the top of the wheel)	Im Spagat, ein Fuß unten, ein Fuß oben am Rad
BS-C 4b	In horizontal side splits	Im Seitspagat

BS-C 5	Change of direction without hands (two changes must be performed) <u>either</u> change, wheel rotation, change, wheel rotation <u>or</u> change, change, wheel rotation	Freier (ohne Hände) Richtungswechsel (es müssen zwei Richtungswechsel gezeigt werden; <b>entweder</b> : 1 RiWe, 1RU, 1 RiWe, 1RU <b>oder</b> 2 ReWe, 1RU)
BS-C 6	Change of direction without hands (twice) followed by spindle rotation <u>either</u> change, wheel rotation, change, wheel rotation <u>or</u> change, change, wheel rotation	Freier Richtungswechsel mit anschließender Spindelstellung (es müssen zwei Richtungswechsel gezeigt werden; <b>entweder</b> : 1 RiWe, 1RU, 1 RiWe, 1RU <b>oder</b> 2 ReWe, 1RU)
BS-C 7	Change of direction with one leg (twice) <u>either</u> change, wheel rotation, change, wheel rotation <u>or</u> change, change, wheel rotation	Richtungswechsel mit einem Bein (es müssen zwei Richtungswechsel gezeigt werden; <b>entweder</b> : 1 RiWe, 1RU, 1 RiWe, 1RU <b>oder</b> 2 ReWe, 1RU)
BS-C 8	Reverse (bridge) with normal stance	Brücke rückgeneigt mit normaler Fußposition
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: left;">  <b>“D” skills</b> in big spiral </div> <div style="text-align: right;">  <b>D-Teile</b> in der großen Spirale </div> </div>		
BS-D 1a	With one arm	Einarmig
BS-D 1b	Spindle rotation with one arm	Spindelstellung einarmig
BS-D 2	Reverse (bridge) with feet together (body in front of wheel)	Brücke rückgeneigt mit geschlossenen Füßen(Spannbeuge)
BS-D 3	Reverse (bridge) with one leg	Brücke rückgeneigt, einbeinig
BS-D 4	One-armed jumping full twist (monkey) (must be performed twice)	Eine ganze Körperdrehung gesprungen mit der Drehrichtung des Rades, einarmig
<b>BS-D 5</b> (previously BS-C 1b)	With one-armed full twist followed by one-armed spiral (walking monkey) (must be performed twice) <b>[submitted by Germany, February 2018]</b>	Mit einer ganzen Körperdrehung mit der Drehrichtung des Rades (2 Mal zeigen), einarmig
<b>BS-D 6</b> (previously Dec-D 2)	Backward roll lying in the wheel, landing on the wheel in a big spiral side rotation. The gymnast is allowed to touch the floor with his/her feet when initiating the skill.	Roll rückwärts im CW liegend, Landung auf den Reifen, in die grosse Spirale. Bei der Einleitung der Übung dürfen die Füße den Boden berühren.
<b>BS-D 7</b> (previously Dec-D 1)	All skills in big spiral with <b>one</b> decentralised element, e.g. hanging tucked/straddle that is started and finished in any position in spiral (e.g. with landing in splits or standing on the wheel rim)	Alle Übungen mit <b>einem</b> dezentralen Element in der grossen Spirale, z.B. Hockhang oder Seitgrätschwinkelhang, müssen in der Spirale begonnen und in einer beliebigen Position in der Spirale beendet werden (z.B. mit Landung im Spagat oder Stand auf dem Reifen)





 "E" skills in big spiral		 E-Teile in der großen Spirale
BS-E 1	Reverse (bridge) with one arm	Brücke rückgeneigt einarmig
<b>BS-E 2</b>	A skill consisting of an <b>ongoing</b> decentralised element (e.g. hanging tucked /"cannon ball") in big spiral that is held for at least 2 wheel rotations – it must be started in big spiral and finished in any position in big spiral (e.g. landing in splits or standing on the wheel). <b>(previously Dec-E 1)</b>	Element mit <b>fortwährendem</b> dezentralen Element in der grossen Spirale, z.B. Hockhang mind. zwei Radumdrehungen, müssen in der grossen Spirale begonnen und in einer beliebigen Position in der grossen Spirale beendet werden (z.B. mit Landung im Spagat oder Stand auf dem Reifen).
<b>BS-E 3</b>	Backward roll lying in the wheel – performed directly after another skill (e.g. big spiral, change) and finished landing on the wheel to continue the routine without interruption. <b>(previously Dec-E 2)</b>	Rolle rückwärts im Rad liegend unmittelbar nach einer Übung im Rad (z.B. große Spirale, Wechsel) geturnt werden und anschließend mit Landung im Rad (in der Spirale) weitergeturnt werden.
<b>BS-E 4</b>	Upward circle in the wheel – performed directly after a preceding skill and finished landing in the wheel to continue the routine without interruption. <b>(previously Dec-E 3)</b>	Aufschwung am Rad. Die Übung muss unmittelbar nach einer Übung im Rad geturnt werden und anschliessend mit Landung im Rad weitergeturnt werden.
<b>BS-E 5 (NEW)</b>	Jumping over to other side of wheel in change of direction (champagne)	Im Richtungswechsel auf die andere Seite des Rades springen

## Coin spin [CS] / Kleine Spirale [CS]

- skills in coin spin have to be shown for 3-5 seconds in order for their difficulty to be recognised or 3-5 times in the case of ollies/rodeo
- a coin spin that is performed with an angle of 20° or less to the floor will be upgraded one degree of difficulty (e.g. B skill → C skill)
- all skills have to be started and finished in standing position in a rotating wheel
  
- Elemente der kleinen Spirale müssen 3-5 Sekunden gezeigt werden, Freier Stand und Seitgrätschwinkelhang für 3-5 Radumdrehungen
- Eine kleine Spirale, die in einem kleineren Winkel als 20° geturnt wird, wird eine Stufe in der Schwierigkeit aufgewertet (z.B. B-Teil → C-Teil)
- Alle Elemente müssen im Stand im rotierenden Rad begonnen und beendet werden

 <b>"A" skills</b> in coin spin		 <b>A-Teile</b> in der kleinen Spirale
	Previous CS-A 1 moved to CS B 0a	Ehemals CS-A 1 siehe CS-B 0a
	Previous CS-A 2 moved to CS B 0b	Ehemals CS-A 2 siehe CS-B 0b
 <b>"B" skills</b> in coin spin		 <b>B-Teile</b> in der kleinen Spirale
<b>CS-B 0a</b>	Standard stance ( <b>previously CS-A 1</b> )	Mit normaler Fußposition
<b>CS-B 0b</b>	Profile stance (hips at right angles to wheel) ( <b>previously CS-A 2</b> )	Im Querverhalten
CS-B 1a	With feet together	Mit geschlossenen Füßen
CS-B 1b	With one leg	Mit einem Bein
CS-B 1c	With crossed legs	Mit gekreuzten Beinen



 "C" skills in coin spin		 C-Teile in der kleinen Spirale
CS-C1	<i>Rond de jambe with one leg (leading/trailing leg)</i>	Ein Bein macht kreisende Bewegungen um das Rad zu beschleunigen (rasender Roland)
CS-C2	<i>In spindle position (feet at least 30 cm apart)</i>	In Spindelstellung (Füße mindestens 30 cm auseinander)
CS-C3	<i>With leading arm touching the floor</i>	Der führende Arm berührt den Boden
CS-C4	<i>With spindle arms</i>	Mit gekreuzten Armen, Hände greifen weit auseinander
<b>CS-C5 (NEW)</b>	<i>Front or back ollie with helping hand(s) push</i>	Kleine Spirale nur auf dem Reifen stehend (das Cyr ist entweder vor oder hinter dem Turner), mit Hilfe durch das Drücken der Hände
<b>CS-C6 (NEW)</b>	<i>Rodeo</i>	Im Seitgrätschwinkelstand
 "D" skills in coin spin		 D-Teile in der kleinen Spirale
CS-D 1a	<i>With one arm</i>	Einarmig
CS-D 1b	<i>In one-arm spindle position (feet at least 30 cm apart)</i>	Spindelstellung einarmig (Füße mindestens 30 cm auseinander)
CS-D 2	<i>Reverse bridge</i>	Rückgeneigte Brücke
	<b>Previous CS-D3 moved to CS-E2</b>	Ehemals CS-D 3 siehe CS-E 2
CS-D 4	<i>Reverse sitting</i>	Rückgeneigt sitzend
CS-D 5a	<i>In vertical front splits (one foot at top of wheel, one foot at bottom of wheel)</i>	Spagat (voraufgespreizt)
CS-D 5b	<i>In horizontal side splits</i>	Im Seitspagat
CS-D 6	<i>Scorpion (leading/trailing foot less than 0.5m from head)</i>	Scorpion (coin spin mit einem Bein, das andere Bein wird in rückwärtig Richtung gehalten, weniger als 0,5m vom Kopf entfernt)
<b>CS-D 7 (NEW)</b>	<i>Rodeo with 1 arm</i> <b>[Submitted by Germany, February 2018]</b>	Im Seitgrätschwinkelstand, einarmig
<b>CS-D 8 (NEW)</b>	<i>Front or back ollie without hands</i>	Kleine Spirale nur auf dem Reifen stehend (das Cyr ist entweder vor oder hinter dem Turner), ohne Hände
<b>CS-D 9 (NEW)</b>	<i>Front or back ollie with half twist with helping hand(s) push</i>	Kleine Spirale nur auf dem Reifen stehend (das Cyr ist entweder vor oder hinter dem Turner), mit halber Körperdrehung (half twist) mit Hilfe durch das Drücken der Hände

 "E" skills in coin spin		 E-Teile in der kleinen Spirale
CS-E1	One-armed reverse bridge	Rückgeneigte Brücke einarmig
CS-E2	Reverse bridge with one leg (previously CS-D3)	Rückgeneigte Brücke, einbeinig
CS-E3 (NEW)	Front or back ollie with half twist without hands	Kleine Spirale nur auf dem Reifen stehend mit halber Körperdrehung (half twist) ohne Hände - das Cyr ist entweder vor oder hinter dem Turner

 **Element combinations** /  **Elementverbindungen** [FREE PROGRAMME ONLY] ..... **UPDATED APRIL 2018**

Element combinations from the “**Element Combinations (EC)**” category in the 2018 Cyr Difficulty Catalogue are **only permitted in the Free Programme**. In order to fulfil the Free Programme composition requirements, gymnasts must include **at least one EC skill**. In 2018, gymnasts are limited to performing a **maximum of 3 element combinations** in the Free Programme.

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

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

- The difficulty value of element combinations consisting of 2 skills with different difficulty values will be the higher of the two difficulties.
- If a gymnast wants to perform an element combination consisting of a “**D**” skill and a “**C**” skill, the element combination can be performed “**D (1 rotation) – C (1 rotation) – D (1 rotation) – C (1 rotation)**” = total 4 rotations. Alternatively, the combination can be performed **C – D – C – D** (total 4 rotations).
- In the above example, the **C/D** element combination will be counted as D difficulty.
- It is also possible to combine an A and a B skill to form an element combination with B difficulty, but it is **not permitted to combine A/B skills with C/D/E skills**.

- The difficulty of element combinations of 2 skills with the same difficulty value will be counted as follows:

$A_1-A_2-A_1-A_2 = A$  (total 4 rotations)

$B_1-B_2-B_1-B_2 = B$  total 4 rotations)

$C_1-C_2-C_1-C_2 = D$  (total 4 rotations)

$D_1-D_2-D_1-D_2 = E$  (total 4 rotations)

- **IMPORTANT:** **BIG SPIRAL** skills cannot be used to form element combinations.

- **IMPORTANT:** The difficulty catalogue does not yet cater for an element combination consisting of 2 E skills.

- It is possible for one element combination to fulfil the composition requirements for two skill categories.

- A Free Programme must contain at least one element combination (see Free Programme Regulations).

- In 2018, gymnasts are permitted to perform a maximum of 3 element combinations in the Free Programme.

- The use of element combinations will have a positive influence on the score for artistic impression (see Free Programme Regulations).

- Element combinations from the Element Combinations category are not permitted in the Technical Programme.

- It is important to note that element combinations are different from turn/twist combinations, where two “T” skills are performed directly after one another, once. Turn/twist combinations are permitted in the technical programme.

- Some examples of element combinations are listed below:

## Elementverbindungen

Elementverbindungen aus der Kategorie "Elementverbindungen (EC)" des Schwierigkeitskatalogs 2018 sind ausschließlich im freien Programm erlaubt. Um die Aufbauanforderungen des freien Programmes zu erfüllen, muss mindestens eine Elementverbindung gezeigt werden. Im Jahr 2018 ist die Anzahl der erlaubten Elementverbindungen auf maximal drei beschränkt.

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

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

- Ein Turner zeigt eine Kombination aus C- und D-Teil: Folgende Möglichkeiten können gezeigt werden:  
D (1 RU) – C (1 RU) – D (1 RU) – C (1 RU) oder C (1 RU) – D (1 RU) – C (1 RU) – D (1 RU) → insgesamt 4 RU
- Im Beispiel oben beträgt die Schwierigkeit D (0.8 Pkt.)
- Es ist ebenso möglich eine Kombination aus A- und B-Teilen zu zeigen, deren Schwierigkeit B (0.4 Pkt.) beträgt

- Die Schwierigkeit bei Kombinationen aus Teilen derselben Schwierigkeit errechnen sich wie folgt:  
 $A_1-A_2-A_1-A_2 = A$  (4 Radumdrehungen)  
 $B_1-B_2-B_1-B_2 = B$  (4 Radumdrehungen)  
 $C_1-C_2-C_1-C_2 = D$  (4 Radumdrehungen)  
 $D_1-D_2-D_1-D_2 = E$  (4 Radumdrehungen)
- WICHTIG: Teile der großen Spirale können nicht zu Elementverbindungen kombiniert werden
- WICHTIG: Der Schwierigkeitskatalog enthält noch keine Teile, die eine Kombination zweier E-Teile erlaubt
- Eine Elementkombination kann zwei Aufbaukategorien abdecken (sofern zwei verschiedene Kategorien erfolgreich gezeigt werden)
- Im Freien Programm muss mindestens eine Elementverbindung gezeigt werden (siehe Bestimmungen des freien Programms)
- Das Benutzen von Elementverbindungen hat eine positive Auswirkung auf den Wert des artistischen Könnens (siehe Bestimmungen des freien Programms)
- Im Wettkampfsjahr 2018 sind maximal drei Elementverbindungen zugelassen
- Elementverbindungen aus der Kategorie „Elementverbindungen (EC)“ sind im technischen Programm nicht erlaubt
- WICHTIG: Unterschied zwischen Elementverbindungen und Kombinationen von Turns / Twists, bei welchen zwei verschiedene Turns / Twists direkt hintereinander gezeigt werden. Kombinationen aus Turns / Twists (Kategorie „T“) sind auch im technischen Programm zugelassen
- Einige Beispiele von Elementverbindungen sind unten aufgelistet:

## 🇺🇸 Examples of Element Combinations / 🇩🇪 Beispiele von Elementverbindungen:

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