

Eingeschränkte Strukturgruppen in der Kür Spirale sind:

1. Richtungswechsel ohne Bindungen (alle Varianten, auch: Umsteigekippwechsel, Spagatkippwechsel)
2. Freier Wechsel mit Bindungen (alle Varianten)
3. Übungen mit Spagat (Große und Kleine Spirale zählen zu einer Strukturgruppe)
4. Übungen mit Bücke
5. Übungen mit Seitbrücke rückgeneigt ohne Bindungen (Große und Kleine Spirale zählen zu einer Strukturgruppe)
6. Übungen mit Seitliegestütz mit Seitaufspreizen
7. Dezentrale Übungen in der Kleinen Spirale
8. Übungen in der Vertikalen Spirale

Eingeschränkte Strukturgruppen in der Kür Gerade sind:

1. Knieumschwung (alle Varianten)
2. Hüftumschwung (alle Varianten)
3. Hohes Überhocken (alle Varianten)
4. alle Elemente, die den Kniependelhang beinhalten – als zentrale oder dezentrale Elemente
5. Hüftabschwung mit $\frac{1}{2}$ Drehung
6. Hohe Rolle (alle Varianten)
7. Riesenbrücke (alle Varianten – auch einarmig)