

























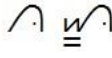






Die vorliegende Liste mit den gültigen Elementen für die LK 1 bis 4 wird bei Bedarf jährlich aktualisiert.

Die Nationalen Elemente (NE) erhalten einen Schwierigkeitswert von **0,05 Punkten**.

|  <b>Sprung</b> |                |                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6.10                                                                                            | Sprunghocke    |  D-Note: 0,60 P. |
| 6.11                                                                                            | Sprunggrätsche |  D-Note: 0,60 P. |

|  <b>Stufenbarren/Reck</b> |                                                                                 |                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.                                                                                                         | <b>Angang:</b> Hüft-Aufzug                                                      |      |
| 2.                                                                                                         | Riesen-Aufschwung                                                               |      |
| 3.                                                                                                         | Schwungstemme                                                                   |      |
| 4.                                                                                                         | Fallkippe in den Stütz                                                          |      |
| 5.                                                                                                         | Aufhocken aus dem Rückschwung                                                   |      |
|                                                                                                            | Aufbücken aus dem Rückschwung                                                   |     |
|                                                                                                            | Aufgrätschen aus dem Rückschwung<br>(gleiche Elemente) <sup>1</sup>             |    |
| 6.                                                                                                         | <b>Abgang:</b> Felgunterschwingung <sup>1</sup>                                 |    |
|                                                                                                            |                                                                                 | <b>zusätzlich ab Altersklasse 40:</b>                                                 |
| 1.                                                                                                         | <b>Angang:</b> Hüft-Aufschwung                                                  |    |
| 2.                                                                                                         | <b>Angang:</b> Laufkippe                                                        |    |
| 3.                                                                                                         | <b>Angang:</b><br>Spreiz-Kippaufschwung                                         |    |
| 4.                                                                                                         | Kippaufschwung rückl. vw.<br>(Wolkenschieber)                                   |    |
| 5.                                                                                                         | Spreizumschwung                                                                 |  |
| 6.                                                                                                         | <b>Abgang (zählt als ein Element):</b><br>Niedersprung -<br>Felgunterschwingung |  |

|  <b>Schwebebalken/Bank</b> |                                                                                |                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.                                                                                                            | Rolle vw in den Hockstand                                                      |    |
| 2.                                                                                                            | Hocksprung                                                                     |    |
| 3.                                                                                                            | Strecksprung mit ½ Drehung                                                     |    |
| 4.                                                                                                            | Strecksprung mit doppeltem Beinwechsel                                         |    |
| 5.                                                                                                            | Gymnastische Drehung auf einem Bein um 180°                                    |    |
| 6.                                                                                                            | <b>Abgang:</b> Freies Rondat                                                   |    |
| 7.                                                                                                            | <b>Abgang:</b><br>Handstützüberschlag vw                                       |    |
| 8.                                                                                                            | <b>Abgang:</b><br>Handstützüberschlag vw frei                                  |    |
|                                                                                                               |                                                                                | <b>zusätzlich ab Altersklasse 40:</b>                                                 |
| 1.                                                                                                            | Rolle rw in den Kniestand                                                      |  |
| 2.                                                                                                            | Strecksprung mit Beinwechsel                                                   |  |
| 3.                                                                                                            | 1/1 Drehung. (360°)<br>in der Kniewaage                                        |  |
| 4.                                                                                                            | <b>Halten:</b> Kopfstand (2 Sek.) <sup>2; 3</sup>                              |  |
| 5.                                                                                                            | <b>Halten:</b> Standwaage (2 Sek.;<br>Spielbein min. Waagerechte) <sup>2</sup> |  |
| 6.                                                                                                            | Schulterrolle vw<br>(Endposition beliebig)                                     |  |
| 7.                                                                                                            | Schulterrolle rw<br>(Endposition beliebig)                                     |  |
| 8.                                                                                                            | <b>Abgang:</b> Rondat                                                          |  |

|  <b>Boden</b> |                                                                                   |                                                                           |                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Rad                                                                                         |  |                                                                           |                                                                                     |
| 2. Rad einarmig                                                                                |  |                                                                           |                                                                                     |
| 3. Langsamer Überschlag vw                                                                     |  |                                                                           |                                                                                     |
| Langsamer Überschlag vw - rw<br>(Tick-Tack = vw-Akro) <sup>1</sup>                             |  |                                                                           |                                                                                     |
| 4. Langsamer Überschlag rw;<br>(auch aus Hockstreck-Sitz) <sup>1</sup>                         |  |                                                                           |                                                                                     |
| 5. Hocksprung                                                                                  |  |                                                                           |                                                                                     |
| 6. Felgrolle <sup>3</sup>                                                                      |  |                                                                           |                                                                                     |
|                                                                                                |                                                                                   | <b>zusätzlich ab Altersklasse 40:</b>                                     |                                                                                     |
|                                                                                                |                                                                                   | 1. Rolle rw in den Stand                                                  |  |
|                                                                                                |                                                                                   | 2. Rolle vw in den Stand                                                  |  |
|                                                                                                |                                                                                   | 3. Freie Rolle in den Stand                                               |  |
|                                                                                                |                                                                                   | 4. Strecksprung mit ½ Drehung                                             |  |
|                                                                                                |                                                                                   | 5. <b>Halten:</b> Kopfstand <sup>2; 3</sup>                               |  |
|                                                                                                |                                                                                   | 6. <b>Halten:</b> Standwaage<br>(Spielbein min. Waagerechte) <sup>2</sup> |  |

<sup>1</sup> Sind unter einer Nummer **zwei oder mehr** Elemente aufgeführt, dann gelten diese als **gleiche** Elemente. Werden beide Elemente in einer Übung gezeigt, kann der Schwierigkeitswert nur einmal berücksichtigt werden. Die Anerkennung erfolgt in chronologischer Reihenfolge.

<sup>2</sup> Halten (akrobatisch und gymnastisch) können keine Kompositionsanforderungen erfüllen.  
Ausnahme: Schwebebalken – LK 4 – KA Nr. 4 Gleichgewichts- oder Halteelement

<sup>3</sup> Handstandvariationen können keine Kompositionsanforderungen erfüllen.  
Ausnahme: Schwebebalken – LK 4 – KA Nr. 4 Gleichgewichts- oder Halteelement