

RINGE				
	Nationales Element (NE) = 0,0 Pkt. LK 1: NE erfüllt nicht EG LK 2+3 : NE erfüllt EG	häufige A-Teile (Wert: 0,2)	häufige B-Teile (Wert:0,4)	häufige C-Teile: (Wert: 0,6)
EG I	Rückschwung i. Stütz z. Ablegen i.d. Hang	Felgaufschwung i.d. Stütz	Felge in d. gegr. Stütz auf den Handgelenken (Deltschev)	
		Schleudern geb. o. gestreckt	Felgaufschwung durch d. Hstd.	
		Stemme rückw. i.d. Stütz	Stemme rückw. d.d. Handstand	
		Einkugeln vw. geb. o. gestreckt	Honma	Doppelsalto vorw.geh. (Yamawaki)
		Kippe in den Stütz	Rückschwung in den Handstand (2 s.)	Felge mit gestr. Armen i.d.Hdst. (2s)
		Voschw. im Stütz, Ablegen z. Rückschw. i. Hang	Stemme rückw. i.d. Grätschw.stütz	Stemme mit gestr. Armen i.d.Hdst. (2s)
		Hang, langsames Einkugeln	Rückschwung aus d. Stütz i.d.Handstd.	
		Hang, langsames Einkugeln	Felge m. gebeugten Armen z.Hdst. (2 s)	
		Stütz, abrollen zum RS i. Hang	Stemme mit geb. Armen z. Hdst. (2 s.)	
EG II	Langsames gestr. Senken über d. Hangwaage rl. i.d. Hang rl.	Winkelstütz ,Grätschwinkelstütz (2s)	Spitzwinkelstütz (2s)	Kopfkreuz (2s)
	Heben m. gestrecktem Körper i.d. Strecksturzhang (Arme dürfen gebeugt werden)	Hangwaage rückl. (2s)	Kreuzhang (2s)	Kreuzhang, heben i.d. Winkelstütz (2s)
		Hangwaage vorl. (2s)	Stützwaage gegrätscht (2s)	Stützwaage (2s)
		Heben geb. Arme und Hüfte i.d.Hstd.	Heben i.d. Handstd.(Schweizer 2s)	
	Zugstemme i.d. Stütz	Felge vorw. geb. i.d. Stütz	Zugstemme in die Hangwaage rl.(2s)	
EG III	Rückschwung i.d. Hangwaage rl. (2Sek)		Kippe in den Winkelstütz	Stemme vorw. i.d. Kreuzhang (2s)
			Stemme vorw. in den Winkelstütz	Stemme rückw. i.d. Stützw. gegr.(2s)
			Honma in den Winkelstütz	Stemme rückw. i.d.Kreuzhang (2s)
				Kippe i.d. Kreuzhang (2s)
EG IV		Salto vorw. geb. o. gestreckt	Salto vorw. geb./gestr. m.1/2 Dr.	Salto vorw. m. 1/1 o.3/2 Dr.
	Salto vw. geh. (auch mit 1/2 oder 1/1 Dr.)	Salto rückw. geb. o. gestreckt	Salto rückw.gestr. m.1/2o.1/1Dr.	Salto rückw. m.3/2 o. 2/1 Dr.
	Salto rw. geh. (auch mit 1/2 oder 1/1 Dr.)		Doppelsalto rückw. geh.o.geb.	Doppelsalto rückw. gestreckt
				Doppelsalto vorw. gehockt Tsukahara