

BODEN

	Nationales Element (NE) = 0,0 Pkt. LK 1: NE erfüllt <u>nicht</u> 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	Winkel- oder Grätschwinkelstütz (2s)	Standwaage (2s)	Spitzwinkelstütz (2s)	
	Strecksprung oder Drehung auf einem Bein mit mindestens 1/1 Drehung	Handstand (2s)	Schweizer (2s) aus dem Spagat/ Liegestütz / Winkel- oder Grätschwinkelstütz	
	Rolle rückwärts durch den Handstand	aus dem Stand oder Grätschstand, Schweizer (2s)	Endorolle in den Handstand (2s)	
	Ellbogenstützwaage (2s)	Sprung rückwärts in den Liegestütz oder die Bauchlage	Sprung rückwärts mit Anbücken oder mit 1/1 Drehung in den Liegestütz	
	Aufschwingen zum flüchtigen Handstand (auch mit Abrollen)	1/2 oder 1/1 Drehung im Handstand (keine 2s notwendig)	senken oder Schwung oder heben aus dem Grätschstand in das Kopfkreuz (2s)	Heben in das Kopfkreuz (2s) aus dem Spagat
	Sprung in den Liegestütz (auch mit 1/2 Drehung)	Quer-oder Seitspagat (keine 2s notwendig)		
	Handstützüberschlag seitwärts (Rad)	langsamer Überschlag (Bogengang)		
	Healy	Rolle rückwärts durch den Handstand mit 1/2 Drehung		
EG II	Sprung- / Flugrolle	Sprungrolle gestreckt (Hechtrolle)		
		Überschlag vorwärts, Hechtüberschlag	Salto vorwärts gehockt mit 1/1 Drehung	
		Salto vorwärts gehockt oder gebückt	Salto vorwärts gestreckt	Salto vorwärts gestreckt mit 1/1 Drehung
		Salto vorwärts gehockt oder gebückt mit 1/2 Drehung	Salto vorwärts gestreckt mit 1/2 Drehung	Salto vorwärts gestreckt mit 3/2 Drehung
EG III		Salto rückwärts gehockt oder gebückt	Salto rückwärts gestreckt	Doppelsalto rückwärts gehockt
		Salto rückwärts gehockt/gebückt mit 1/2 Drehung (identisch mit Twistsalto gehockt oder gebückt)	Salto rückwärts gestreckt mit 1/2 Drehung (identisch mit Twistsalto gestreckt)	Salto rückwärts gestreckt mit 3/2 Drehung
		Twistrolle gestreckt	Salto rückwärts gestreckt mit 1/1 Drehung	Salto rückwärts gestreckt mit 2/1 Drehung
	Rondat	Flick-Flack	Temposalto rückwärts	Doppelsalto rückwärts gebückt ₁