

RECOGNIZABLE GYMNASTICS SKILLS/ NON-FIG A'S

Men's Artistic Gymnastics

anerkannte Wertelemente SO, keine Elemente des CdP

Gerätturnen Männer

FLOOR EXERCISE	BODEN
cartwheels	Räder
forward rolls	Rolle vorwärts
backward rolls	Rolle rückwärts
head stand	Kopfstand
round off	Rondat
jump 1/2 turn	Strecksprung 1/2 DR.
jump 1/1 turn	Strecksprung 1/1 DR.

POMMEL HORSE	SEITPFERD
false scissor	Einspreizen & Rückspreizen
flank off	Flanke vw oder rw
single leg travels (only one count per routine)	Wanderspreizen 1x pro Übung
reverse single leg stockli in or out (again, only one counts per routine)	Unterkreisen 1x pro Übung
leg cuts? (not a big fan of this, but if every one wants this, I'm okay with it, but again, only count one per routine)	im Stütz vorspreizen re/li & Rückspreizen re/li 1x pro Übung

STILL RINGS	RINGE
hanging L	A.d.H. Heben der Beine in die Waagerechte
skin the cat	Hang rücklings
back lever	Hangwaage rücklings
shoulder stand	Schulterstand (Handstand mit gebugten Armen)
back tuck off	Salto rw
front tuck off	Salto vw

PARALLEL BARS	BARREN
shoulder stand	Schulterstand
straddle L	Grätschwinkelstütz
forward roll	Rolle vw
backward roll	Rolle rw
back up rise	Stemme rw
under bar back up rise	?
wendy off	aus dem Oberarmschwung ablegen zum Hang
stutz off	Stützkehre
moy to upper arm support	Moy auf die Unterarme
front tuck off	Salto vw gehockt
back tuck off	Salto rw gehockt

HORIZONTAL BAR	RECK
back up rise support	Stemme rw
back hip circle	Umschwung rw
front hip circle	Felge vorlings
pull over	Aufschwung
glide kip to support	Schwebekippe
swing half turn above 45 degrees? Not sure, but added to see what others thought	Schwung mit 1/2 Dreh. Über 45°
back flyaway tuck	Salto rw gehockt
front flyaway tuck	Salto vw gehockt

SOD vom 28.10.2024