







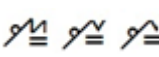














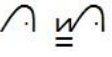








Die vorliegende Liste mit den gültigen Elementen für die LK 1 bis 4 wird bei Bedarf jährlich aktualisiert.

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

 Sprung			
6.10	Sprunghocke		D-Note: 0,60 P.
6.11	Sprunggrätsche		D-Note: 0,60 P.





 Stufenbarren/Reck				
1.	Angang: Hüft-Aufzug		zusätzlich ab Altersklasse 40:	
2.	Riesen-Aufschwung			
3.	Schwungstemme			
4.	Fallkippe in den Stütz			
5.	Aufhocken, Aufbücken, Aufgrätschen (gleiche Elemente) ¹			
6.	Abgang: Felgunterschwung ¹			
			1. Angang: Hüft-Aufschwung	
			2. Angang: Laufkippe	
			3. Angang: Spreiz-Kippaufschwung	
			4. Kippaufschwung rückl. vw. (Wolkenschieber)	
			5. Spreizumschwung	
			6. Abgang: Verbindung Niedersprung - Felgunterschwung	

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

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

- ¹ 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.
- ² Halten (akrobatisch und gymnastisch) können keine Kompositionsanforderungen erfüllen.
Ausnahme: Schwebebalken – LK 4 – KA Nr. 4 Gleichgewichts- oder Halteelement
- ³ Handstandvariationen können keine Kompositionsanforderungen erfüllen.
Ausnahme: Schwebebalken – LK 4 – KA Nr. 4 Gleichgewichts- oder Halteelement

Klarstellung Boden Pferdchensprung | Neu: Schersprung

1.111 (*) – Schwierigkeitswert A	
 	 
<p>* Gymnastische Elemente im gleichen Kästchen der Elementetabelle gelten als gleiche Elemente. In einer Übung kann der Schwierigkeitswert nur einmal berücksichtigt werden (Chronologische Reihenfolge).</p>	