





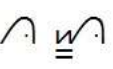
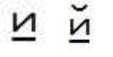
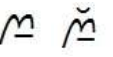


Die vorliegende Liste mit den gültigen Elementen für die LK 1 bis 4 wird bei Bedarf jährlich aktualisiert.

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

Sprung			
6.10	Sprunghocke		D-Note: 1,00 P.
6.11	Sprunggrätsche		D-Note: 1,00 P.

Stufenbarren/Reck			
1.	Angang: Strecksprung mit ½ Drehung - Schwebekippe	SW: A	zusätzlich ab Altersklasse 40:
2.	Angang: Hüft-Aufzug		1. Angang: Hüft-Aufschwung
3.	Riesen-Felgaufschwung		2. Angang: Laufkippe
4.	Schwungstemme		3. Angang: Spreiz-Kippaufschwung
5.	Fallkippe in den Stütz		4. Kippaufschwung rückl. vw. (Wolkenschieber)
6.	Aufhocken oder Aufbücken		5. Spreizumschwung
7.	Abgang: Felgunterschwingung		6. Abgang: Verbindung Niedersprung - Felgunterschwingung

Schwebebalken/Bank			
1.	Angang: Auflaufen (ohne Stütz der Hände)		zusätzlich ab Altersklasse 40:
2.	Angang: Freies Aufhocken		1. Rolle rw. in den Kniestand
3.	Rolle vw in den Hockstand		2. Strecksprung mit Beinwechsel
4.	Rolle rw in den Hockstand		3. Halten: Kopfstand (2 Sek.)
5.	Hocksprung		4. Halten: Standwaage (2 Sek.; Spielbein min. Waagerechte)
6.	Pferdchensprung		5. Abgang: Rondat
7.	Schersprung		
8.	Strecksprung mit ½ Drehung		
9.	Strecksprung mit doppeltem Beinwechsel		
10.	Abgang: Freies Rondat		
11.	Abgang: Handstützüberschlag vw		
12.	Abgang: Handstützüberschlag vw frei		

 Boden	
1. Rad	
2. Rad einarmig	
3. Langsamer Überschlag vw; Langsamer Überschlag vw - rw (Tick-Tack = vw-Akro)	 
4. Langsamer Überschlag rw; (auch aus dem Hockstreck-Sitz)	
5. Schersprung	
6. Hocksprung (auch mit 1/2 LAD)	
7. Pferdchensprung (auch mit 1/2 LAD)	
8. Felgrolle (kein akrobatisches Element)	
zusätzlich ab Altersklasse 40:	
1. Rolle rw	
2. Rolle vw	
3. Strecksprung mit 1/2 Drehung	
4. Halten: Kopfstand	
5. Halten: Standwaage (Spielbein min. Waagerechte)	

Anmerkungen | **Allgemein**

Sind unter einer Nummer **zwei** 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.