
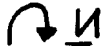



































Die vorliegende Liste mit den gültigen Elementen für die LK 1 bis 4 wird bei Bedarf jährlich aktualisiert.

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

 Schwebebalken/Bank		
1.	Angang: Auflaufen (ohne Stütz der Hände)	
2.	Angang: Freies Aufhocken	
3.	Rolle vw in den Hockstand	
4.	Rolle rw in den Hockstand	
5.	Hocksprung	
6.	Pferdchensprung	
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	
		zusätzlich ab Altersklasse 40:
1.	Rolle rw. in den Kniestand	
2.	Strecksprung mit Beinwechsel	
3.	Halten: Kopfstand (2 Sek.)	
4.	Halten: Standwaage (2 Sek.; Spielbein min. Waagerechte)	
5.	Abgang: Rondat	

 Boden			
1. Rad	X	zusätzlich ab Altersklasse 40:	
2. Rad einarmig	X	1. Rolle rw	rw
3.1 Langsamer Überschlag vw.	v	2. Rolle vw	vw
3.2 Langsamer Überschlag vw - rw (Tick-Tack = vw-Akro)	v	3. Strecksprung mit ½ Drehung	1/2
„3.1 und 3.2 gleiche Elemente“			
5. Langsamer Überschlag rw	v	4. Halten: Kopfstand	!
6. Schersprung	1/2	5. Halten: Standwaage (Spielbein min. Waagerechte)	1/2
7. Hocksprung	1/2		
8. Hocksprung mit ½ Drehung	1/2 1/2		
9. Pferdchensprung	1/2 1/2		
10. Pferdchensprung mit ½ Drehung	1/2 1/2		
11. Felgrolle (kein akrobatisches Element)	1/2		