

BARREN				
	Nationales Element (NE) = 0,0 Pkt. LK 1: NE erfüllt nicht 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		alle Handstände (2s)	Heben mit gebeugten Armen und gestreckten Hüften oder gestreckten Armen und gebeugten Hüften zum Handstand (2s)	Salto rückwärts durch den Handstand (Novikov)
	Tschechenkehre, Tschechenwende oder Drehwende (auch als Angang)	1/2 Drehung vorwärts im Handstand (auch mit 2s) Vorgrätschen in den Stütz oder Winkelstütz (2s)	Stützkehre rückw. i.d. Stütz	Stützkehre in den Handstand
	3/4 Salto vorwärts In den Oberarmstütz	1/2 Drehung rückwärts im Handstand (auch mit 2 s)		Diamidow
	Ellbogenstützwaage (2s)	Rückgrätschen in den Stütz	Rückgrätschen in den Handstand	Salto vorwärts in den Stütz
	Stützkehre vorwärts (waagrecht)	alle Winkelstütze (2s)	Healy in den Oberarmstütz	
	EG II	Oberarmstand (2s)		Stemme rückwärts i.d. Handstand
Schulterstand (2s)		Stemme rückwärts mit Vorgrätschen in den Beugestütz	Stemme rückwärts mit Vorgrätschen in den Stütz	
Stemme rückwärts in den Stütz		Stemme vorwärts in den Stütz	Stemme vorw. mit Rückgrätschen in den Handstand	
Rolle rückwärts in den Hang oder Stütz				
Oberarmkippe in den Stütz (oder Grätschsitz - nur für LK 4)				
Stemme vorwärts in den Grätschsitz (nur für LK 4)				
EG III	Moystemme in den Oberarmstütz	Schwebekippe	Schwebekippe mit Rückgrätschen in den Handstand	
	Fallkippe in den Stütz	Schwabenkippe (Unterschwing) in den Oberarmstütz	Schwebekippe gegrätscht an 1 Holm in den Handstand	Schwebekippe gebückt an 1 Holm in den Handstand
	Felgumschwung in den Oberarmstütz	Felge mit Wandern in den Hang	Unterschwing in den Stütz Felge in den Stütz	
			Moystemme gebeugt in den Stütz	Moystemme gestreckt in den Stütz
EG IV	Salto vorwärts gehockt (auch mit 1/2 oder 1/1 Drehung)			
	Salto rückwärts gehockt (auch mit 1/2 oder 1/1 Drehung)	Salto vorwärts gebückt oder gestreckt	Salto vorwärts gebückt oder gestreckt mit 1/2 Drehung	Salto vorwärts gebückt oder gestreckt mit 1/1 oder 3/2 Drehung
	Drehwende /-kehre gehockt/ gebückt/ gestreckt	Salto rückwärts gebückt oder gestreckt	Salto rückwärts gebückt oder gestreckt mit 1/2 Drehung	Salto rückwärts gebückt oder gestreckt mit 1/1 oder 3/2 Drehung
	Wende mit 1/2 Drehung (Wendekehre)			Doppelsalto rückwärts gehockt
	Kehre mit 1/2 Drehung			
	Handstand auf 1 Holm, Abgrätschen/ Abhocken			
	Fechterflanke/kehre aus dem Außenquersitz (nur LK 4)			
Holländer				