

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 2 s.	Heben m. geb. Armen u. gestr. Hüften oder gestr. Armen und geb. Hüften z. Hdst. (2s)	Salto rückw. d.d. Handstand (Novikov)
	Tschechenkehre, Tschechenkehre oder Drehwende (auch als Angang)	1/2 Dr. vorw. i. Handstand (auch m. 2s.)		Stützkehre i.d. Handstand
		Vorgrätschen i.d. Stütz o. Winkelstütz (2s.)	Stützkehre rückw. i.d. Stütz	
	3/4 Salto vorw. In den Oberarmstütz	1/2 Dr. rückw. i. Handstand (auch m. 2 s)		Diamidow
	Ellbogenstützwaage -2 sek.-	Rückgrätschen i. d. Stütz	Rückgrätschen in den Handstand	Salto vorw. in d. Stütz
	Stützkehre vorw. (waagrecht)	alle Winkelstütze 2s.	Healy in den Oberarmstütz	
EG II	Oberarmstand/Schulterstand - 2 sek.		Stemme rückwärts i.d. Hdst. (oder m. 1/2 Dr.)	
	Oberarmkippe in den Stütz	Stemme rückw. mit Vorgr. i.d. Beugestütz	Stemme rückw. mit Vorgrätschen i.d. Stütz	
	Stemme rw. i.d. Stütz	Stemme vorwärts i.d. Stütz	Stemme vorw. mit Rückgrätschen i.d. Hdst	
	Rolle rw. i.d. Hang oder Stütz			
EG III	Moystemme in den Oberarmstütz	Schwebekippe	Schwebekippe mit Rückgrätschen i.d. Handtand	
	Fallkippe in den Stütz	Schwabenkippe (Unterschwing) i.d. Oberarmstütz	Schwebekippe gegr. a. 1 Holm in d. Handstand	Schwebekippe geb. a. 1 Holm i.d. Handstand
	Felgumschwung in den Oberarmstütz	Felge mit Wandern i.d. Hang	Unterschwing i.d. Stütz	
			Felge in den Stütz	
		Moystemme gebeugt in den Stütz	Moystemme gestreckt in den Stütz	
EG IV	Salto vw. geh. (auch mit 1/2 oder 1/1 Dr.)			
	Salto rw. geh. (auch mit 1/2 oder 1/1 Dr.)	Salto vorw. geb. o. gestreckt	Salto vorw. geb. o. gestreckt mit 1/2 Dr.	Salto vorw. geb. o. gestr. m. 1/1 o. 3/2 Dr.
	Drehwende /-kehre geh./ geb./ gestr.	Salto rückw. geb. o.gestreckt	Salto rückw. geb. o. gestreckt mit 1/2 Dr.	Salto rückw. geb. o. gestr. m. 1/1 o. 3/2 Dr.
	Wende m. 1/2 Dr. (Wendekehre)			Doppelsalto rückw. gehockt
	Kehre mit 1/2 Drehung			
	Hdst. auf 1 Holm, Abgrätschen/ Abhocken			
	Fechterflanke a.d. Außenquers. (nur LK 4)			
Holländer				