

BODEN				
	Nationales Element (NE) = 0,0 Pkt. LK 1: NE erfüllt <u>nicht</u> 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	Winkel- oder Grätschwinkelst. (2Sek)	Standwaage (2sec)	Spitzwinkelstütz(2s)	
	Strecksprung o.Dr. a.1 Bein mit mind 1/1 Drehung	Handstand (2sec)	Schweizer (2s) a.d. Spagat/Liegestütz / Winkel- o. Grätschwinkelstütz	
	Rolle rw. durch d. Handstand	A.d.Stand o.Grätschstd., Schweizer (2s)	Endorolle in d. Handstand (2s)	
	Ellbogenstützwaage -2 sek.-	Sprung rückw. i.d.Liegestütz o. Bauchlage	Sprung rückw. m. Anbücken oder mit 1/1 Dr. i.d.Liegestütz	
	Handstand Abrollen (keine 2 sek. notwendig)	1/2 o. 1/1 Dr. im Handstand (keine 2 sek. notwendig)	Senken o. Schwung oder heben aus dem Grätschstand i.d.	Heben in d. Kopfkreuz (2s) a.d. Spagat
	Sprung i.d.Liegestütz (auch mit 1/2 Dr.)	Quer-o.Seitspagat (keine 2 sek. notwendig)		
	Handstützüberschlag seitwärts (Rad)	langsamer Überschlag (Bogengang)		
Healy	Rolle rückw. d. d. Handstand m. 1/2 Drehung			
EG II	Sprung- / Flugrolle	Sprungrolle gestreckt (Hechtrolle)		
		Überschlag vorwärts, Hechtüberschlag	Salto vorw. gehockt m. 1/1 Dr.	
		Salto vorw. geh. o. gebückt	Salto vorw. gestreckt	Salto vorw. gestreckt m. 1/1 Dr.
		Salto vw.geh./geb. mit 1/2 Dr.	Salto vorw.gestreckt m. 1/2 Dr.	Salto vorw. gestreckt m. 3/2 Dr.
EG III		Salto rückw. geh. o. gebückt	Salto rückw. gestreckt	Doppelsalto rückw. geh.
		-Salto rw. geh./geb. mit 1/2 Dr. Twistsalto geh. o. geb.	-Salto rw. gestr. mit 1/2 Dr. Twistsalto gestr.	Salto rückw. gestr. m. 3/2 Dr.
		Twistrolle gestreckt	Salto rückw. gestr. m. 1/1 Dr.	Salto rückw.gestr. m. 2/1 Dr.
	Rondat	Flick-Flack	Temposalto rückw.	Doppelsalto rückw. geb.