

RECK

	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	Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz (auch mit Umspringen)	Stemme rückwärts in den Handstand mit 1/2 Drehung	Riesenumschwung vorwärts mit 1/1 Drehung in den Zwiagriff	Riesenumschwung vorwärts mit 1/1 Drehung in den Ellgriff
	gesprungene Pendeldrehung (mindestens 45°)	Riesenumschwung vorwärts	Riesenumschwung rückwärts gesprungen	
	Umspringen aus dem Vor- oder Rückschwung	Riesen vorwärts mit 1/2 Drehung	Riesenumschwung rückwärts mit 1/2 Drehung in den Ellgriff	Riesenumschwung rückwärts gesprungen mit 1/1 Drehung
		Riesenumschwung rückwärts	Ellgriff-Riesenumschwung	
		Riesen rückwärts mit 1/2 Drehung		
EG II	Kippaufschwung mit Überkehren in den Hang		Stemme rückwärts und Bücke mit 1/2 Drehung in den Hang (Voronin)	Gienger
			Stemme rückwärts und Kehre mit 1/4 Drehung in den Hang	Tkatchev gegrätscht / gebückt
EG III	Langhangkippe in den Stütz (auch Laufkippe)	Kippe in den Handstand, auch mit 1/2 Drehung	Handstand , Felge vorwärts in den Handstand (Weiler)	
	Fallkippe in den Stütz		Kamm- oder Zwiagriffkippe mit 1/1 Drehung in den Zwiagriff	Weiler mit 1/1 Drehung in den Zwiagriff
	Aufgrätsch- o. Aufbückumschwung zum Handstand			
	Kippaufschwung rücklings vorwärts/ rückwärts (auch gespreizt) (bei LK 4 zwei verschiedene NE)		Endo	Endo mit 1/1 Drehung in den Zwiagriff
	Felgumschwung (Freie Felge) mindestens waagrecht	Freier Felgumschwung durch den Handstand	Endo mit 1/2 Drehung	Stalder mit 1/2 Drehung in den Zwiagriff
	Grätschumschwung vorwärts (Endo) oder rückwärts (Stalder) mindestens waagrecht			
	Hüftumschwung rückwärts mit geschlossenen oder gespreizten Beinen (bei LK 4 zwei verschiedene NE)			
	Hüftumschwung vorwärts mit geschlossenen oder gespreizten Beinen (bei LK 4 zwei verschiedene NE)		Stalder	Adler durch den Handstand
	Felgabschwung (aufgegrätscht, aufgebückt oder frei) mit 1/2 Drehung zum Vorschwung	Umschwung vorwärts mit Rückgrätschen in den Hang (auch aus der Kippe)	Stalder mit 1/2 Drehung	
	Hüftaufzug, Aufschwung oder Riesenfelgaufschwung in den Stütz			
	Vorschwung im Hang rücklings, 1/2 Drehung in den Hang oder Stütz	Überschlag rücklings rückwärts in den Hang rücklings		
	Felgab-, oder aufschwung, Umspringen i.d. Ellgriff und Stemmaufschwung rückwärts			
EG IV	Hocke, Bücke oder Grätsche	Hecht (auch mit 1/2 Drehung)	Doppelsalto rückwärts gehockt oder gebückt	Doppelsalto Salto vorwärts gestreckt
	Felgabschwung (aufgegrätscht, aufgebückt oder frei), auch mit 1/2 Drehung oder Salto vorwärts	Salto vorwärts gebückt oder gestreckt (auch mit 1/2 Drehung)		Doppelsalto vorwärts gehockt oder gebückt (auch mit 1/2 Drehung)
	Salto vorwärts gehockt (auch mit 1/2 Drehung)	Salto rückwärts gebückt oder gestreckt (auch mit 1/2 oder 1/1 Drehung)	Salto vorwärts gestreckt mit 1/1 oder 3/2 Drehung	Salto vorwärts gestreckt mit 2/1 oder 5/2 Drehung
	Salto rückwärts gehockt (auch mit 1/2 Drehung)		Salto rückwärts gestreckt mit 3/2 oder 2/1 Drehung	Doppelsalto rückwärts gehockt mit 1/1 Drehung (Tsukahara)