

RINGE				
	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	Rückschwung im Stütz zum Ablegen in den Hang	Felgaufschwung in den Stütz	Felge in den gegrätschten Stütz auf den Handgelenken (Deltchev)	
		Schleudern gebückt oder gestreckt	Felge mit gestreckten Armen durch den Handstand	
		Stemme rückwärts in den Stütz	Stemme rückwärts mit gestreckten Armen durch den Handstand	
		Einkugeln vorwärts gebückt oder gestreckt	Honma	Doppelsalto vorwärts gehockt (Yamawaki)
		Kippe in den Stütz	a.d.Stütz, Rückschwung in den Handstand (2 s.)	Felge mit gestreckten Armen in den Handstand (2s)
		Vorschwung im Stütz, Ablegen zum Rückschwung in den Hang	Stemme rückwärts in den Grätschwinkelstütz (2s)	Stemme mit gestreckten Armen in den Handstand (2s)
		Hang, langsames Einkugeln	Rückschwung aus dem Stütz in den Handstand (2s)	
			Felge mit gebeugten Armen in den Handstand (2 s) nur in KM	
	Stütz, Abrollen zum RS i. Hang	Stemme mit gebeugten Armen in den Handstand (2s) nur in KM		
EG II	Langsames gestrecktes Senken über die Hangwaage rücklings in den Hang rücklings	Winkelstütz, Grätschwinkelstütz (2s)	Spitzwinkelstütz (2s)	Kopfkreuz (2s)
	Heben mit gestrecktem Körper in den Strecksturzhang (durch die Hangwaage vorlings) Beugen der Arme erlaubt	Hangwaage rücklings (2s)	Kreuzhang (2s)	Kreuzhang, heben in den Winkelstütz (2s)
		Hangwaage vorlings (2s)	Stützwaage gegrätscht (2s)	Stützwaage (2s)
		Heben mit gebeugten Armen und Hüfte in den Handstand	Heben in den Handstand (Schweizer 2s)	
	Zugstemme in den Stütz	Felge vorwärts mit gebeugter Hüfte in den Stütz	Zugstemme in die Hangwaage rücklings (2s)	
EG III	Rückschwung in die Hangwaage rücklings (2s)		Kippe in den Winkelstütz (2s)	Stemme vorwärts in den Kreuzhang (2s)
			Stemme vorwärts in den Winkelstütz (2s)	Stemme rückwärts in die Stützwaage gegrätscht (2s)
			Honma in den Winkelstütz (2s)	Stemme rückwärts in den Kreuzhang (2s)
				Kippe in den Kreuzhang (2s)
EG IV		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
	Salto vorwärts gehockt (auch mit 1/2 oder 1/1 Drehung)	Salto rückwärts gebückt oder gestreckt	Salto rückwärts gestreckt mit 1/2 oder 1/1 Drehung	Salto rückwärts gestreckt mit 3/2 oder 2/1 Drehung
	Salto rückwärts gehockt (auch mit 1/2 oder 1/1 Drehung)		Doppelsalto rückwärts gebückt oder gestreckt	Doppelsalto rückwärts gestreckt
				Doppelsalto vorwärts gehockt (auch mit 1/2 Drehung)
			Tsukahara	