













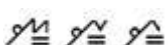

























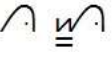





Die vorliegende Liste mit den gültigen Elementen für die LK 1 bis 4 wird bei Bedarf jährlich aktualisiert.

Die Nationalen Elemente (NE) erhalten einen Schwierigkeitswert von **0,05 Punkten**.

 Sprung			
6.10	Sprunghocke		D-Note: 1,00 P.
6.11	Sprunggrätsche		D-Note: 1,00 P.

 Stufenbarren/Reck			
1.	Angang: Hüft-Aufzug		zusätzlich ab Altersklasse 40: 1. Angang: Hüft-Aufschwung  2. Angang: Laufkippe  3. Angang: Spreiz-Kippaufschwung  4. Kippaufschwung rückl. vw. (Wolkenschieber)  5. Spreizumschwung  6. Abgang: Verbindung Niedersprung - Felgunterschwung 
2.	Riesen-Felgaufschwung		
3.	Schwungstemme		
4.	Fallkippe in den Stütz		
5.	Aufhocken, Aufbücken, Aufgrätschen (gleiche Elemente) ¹		
6.	Abgang: Felgunterschwung ¹		

 Schwebebalken/Bank			
1.	Rolle vw in den Hockstand		zusätzlich ab Altersklasse 40: 1. Rolle rw. in den Kniestand  2. Strecksprung mit Beinwechsel  3. Halten: Kopfstand (2 Sek.)  4. Halten: Standwaage (2 Sek.; Spielbein min. Waagerechte)  5. Abgang: Rondat 
2.	Rolle rw in den Hockstand		
3.	Hocksprung		
4.	Schersprung		
5.	Strecksprung mit ½ Drehung		
6.	Strecksprung mit doppeltem Beinwechsel		
7.	Abgang: Freies Rondat		
8.	Abgang: Handstützüberschlag vw		
9.	Abgang: Handstützüberschlag vw frei		

 Boden			
1. Rad		zusätzlich ab Altersklasse 40:	
2. Rad einarmig		1. Rolle rw	
3. Langsamer Überschlag vw;		2. Rolle vw	
Langsamer Überschlag vw - rw (Tick-Tack = vw-Akro)		3. Strecksprung mit ½ Drehung	
4. Langsamer Überschlag rw; (auch aus Hockstreck-Sitz) ¹		4. Halten: Kopfstand	
5. Schersprung		5. Halten: Standwaage (Spielbein min. Waagerechte)	
6. Hocksprung (auch mit ½ LAD) ¹			
Felgrolle			
7. (kein akrobatisches Element)			

¹ Sind unter einer Nummer **zwei** Elemente aufgeführt, dann gelten diese als **gleiche** Elemente. Werden beide Elemente in einer Übung gezeigt, kann der Schwierigkeitswert nur einmal berücksichtigt werden. Die Anerkennung erfolgt in chronologischer Reihenfolge.