

BARREN				
	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		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 rückw. i.d. Stütz	Stützkehre i.d. Handstand
		Vorgrätschen i.d. Stütz o. Winkelstütz (2s.)		Diamidow
	3/4 Salto vorw. In den Oberarmstütz	1/2 Dr. rückw. i. Handstand (auch m. 2 s)	Rückgrätschen in den Handstand	Salto vorw. in d. Stütz
	Ellbogenstützwaage -2 sek.-	Rückgrätschen i. d. Stütz	Healy in den Oberarmstütz	
	Stützkehre vorw. (waagrecht)	alle Winkelstütze 2s.		
EG II	Oberarmstand - 2 sek.		Stemme rückwärts i.d. Handstand	
	Schulterstand - 2 sek.	Stemme rückw. mit Vorgr. i.d. Beugestütz	Stemme rückwärts mit Vorgrätschen i.d. Stütz	
	Stemme rw. i.d. Stütz	Stemme vorwärts i.d. Stütz	Stemme vorw. mit Rückgrätschen i.d. Handstand	
	Rolle rw. i.d. Hang oder Stütz			
	Oberarmkippe in den Stütz (oder Grätschsitz - nur für LK 4)			
	Stemme vorw. i. d. Grätschsitz (nur für LK 4)			
EG III	Moystemme in den Oberarmstütz	Schwebekippe	Schwebekippe mit Rückgrätschen i.d. Handtand	
	Fallkippe in den Stütz	Schwabenkippe (Unterschwung) i.d. Oberarmstütz	Schwebekippe gegr. a. 1 Holm in d. Handstand	Schwebekippe geb. a. 1 Holm i.d. Handstand
			Unterschwung i.d. Stütz	
	Felgumschwung in den Oberarmstütz	Felge mit Wandern i.d. Hang	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/kehre a.d. Außenquers. (nur LK 4)			
	Holländer			