













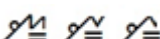















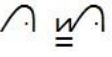






Die vorliegende Liste mit den gültigen Elementen für die LK 1 bis 4 wird bei Bedarf jährlich aktualisiert.

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

 Sprung			
6.10	Sprunghocke		D-Note: 0,60 P.
6.11	Sprunggrätsche		D-Note: 0,60 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-Aufschwung		
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. 1/1 Drehung. (360°) in der Kniewaage  4. Halten: Kopfstand (2 Sek.) ^{2; 3}  5. Halten: Standwaage (2 Sek.; Spielbein min. Waagerechte) ²  Abgang: Rondat 
2.	Hocksprung		
3.	Strecksprung mit ½ Drehung		
4.	Strecksprung mit doppeltem Beinwechsel		
5.	Gymnastische Drehung auf einem Bein um 180°		
6.	Abgang: Freies Rondat		
7.	Abgang: Handstützüberschlag vw		
8.	Abgang: Handstützüberschlag vw frei		

 Boden			
1. Rad		zusätzlich ab Altersklasse 40:	
2. Rad einarmig		1. Rolle rw in den Stand	
3. Langsamer Überschlag vw		2. Rolle vw in den Stand	
Langsamer Überschlag vw - rw (Tick-Tack = vw-Akro) ¹		3. Freie Rolle in den Stand	
4. Langsamer Überschlag rw; (auch aus Hockstreck-Sitz) ¹		4. Strecksprung mit ½ Drehung	
5. Schersprung		5. Halten: Kopfstand ^{2,3}	
6. Hocksprung		6. Halten: Standwaage (Spielbein min. Waagerechte) ²	
7. Felgrolle ³			

¹ Sind unter einer Nummer **zwei oder mehr** 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.

² Halten (akrobatisch und gymnastisch) können keine Kompositionsanforderungen erfüllen.
Ausnahme: Schwebebalken – LK 4 – KA Nr. 4 Gleichgewichts- oder Halteelement

³ Handstandvariationen können keine Kompositionsanforderungen erfüllen.
Ausnahme: Schwebebalken – LK 4 – KA Nr. 4 Gleichgewichts- oder Halteelement