

MINIS FÉMININS TECHNISCHES PROGRAMM GYMNASTIQUE GÉNÉRALE

Version 01.03.2024



**FÉDÉRATION LUXEMBOURGEOISE
DE GYMNASTIQUE**

ERKLÄRUNGEN UND ABKÜRZUNGEN

Abkürzungen

(1)	Es muss 1 Element aus dieser Zeile ausgewählt werden.
(2)	Es müssen 2 Elemente aus dieser Zeile ausgewählt werden.
2Sek.	Die Turnerin muss das Element 2 Sekunden halten, um den Schwierigkeitswert zu bekommen.
SW	Schwierigkeitswert
UH	Unterholm
OH	Oberholm

Die Wertung

Die Elementtabellen enthalten Erklärungen zu den Elementen, Bildern und Symbolen. Die Bilder sind nur eine ungefähre Darstellung der Elemente und sind nicht entscheidend für die Wertung. Der Text ist gültig für die Wertung. Sollte es Unterschiede zwischen den unterschiedlichen Sprachen geben, so gilt der französische Text.

(3.106)	Diese einzelnen Nummern stehen für die verschiedenen Elemente aus den « Wertungsvorschriften – Kunstturnen Frauen ». Der Text aus „Minis féminins – Technisches Programm – Gymnastique Générale » bleibt der gültige Text für die Wertung der Kampfrichter.
---------	---

Help Desk

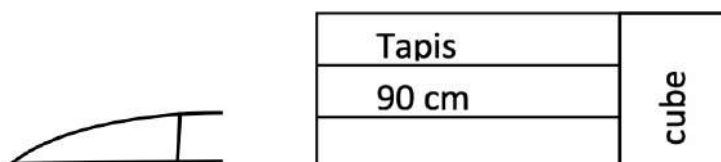
Die Erklärungen, die die Wertung betreffen, und die Erklärungen, die die Ausführung der unterschiedlichen Elemente betreffen, befinden sich in einem getrennten Dokument, nämlich dem Dokument „Help Desk“.

SPRUNG



Material:

- Höhe: Mattenberg 90 cm mit einem Schaumstoffblock („Cube“) 90 cm
- Länge insgesamt (Mattenberg und Schaumstoffblock): 3,5 m (minimum)
- Trampo-tremp, Sprungbrett oder Brett mit doppelter Höhe
- 2 Deckel einer Kiste für den Anlauf erlaubt (optional)
- 1 zusätzliche Matte von 10 cm auf dem Mattenberg für Niveau 3,4 & 5 erlaubt (optional)

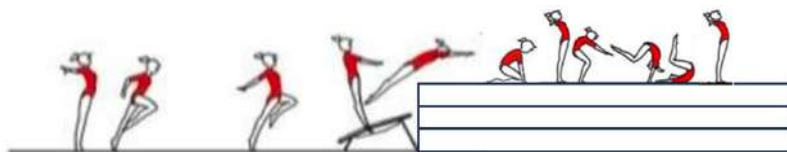


Elementtabelle Sprung

Niveau 1 – SW: 2 Punkte

Mit Trampo-tremp, Sprungbrett oder Brett mit doppelter Höhe

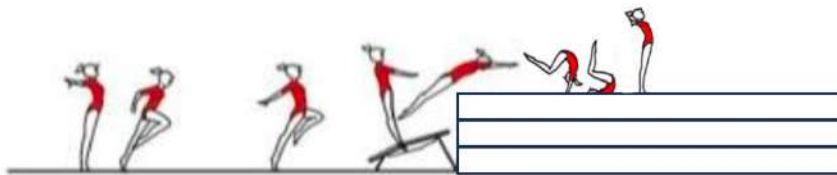
Anlauf und Einsprung mit 2 Füßen auf das Trampo-tremp (oder Sprungbrett oder Brett mit doppelter Höhe), Stütz beider Hände auf der Matte, Knie zusammen zwischen den Händen absetzen, dann in den Stand gehen und Rolle vorwärts auf der Matte in den Stand.



Niveau 2 – SW: 3 Punkte

Mit Trampo-tremp, Sprungbrett oder Brett mit doppelter Höhe

Anlauf und Einsprung mit 2 Füßen auf das Trampo-tremp (oder Sprungbrett oder Brett mit doppelter Höhe), Stütz beider Hände auf der Matte und Rolle vorwärts auf die Matte in den Stand.



Niveau 3 – SW: 4 Punkte

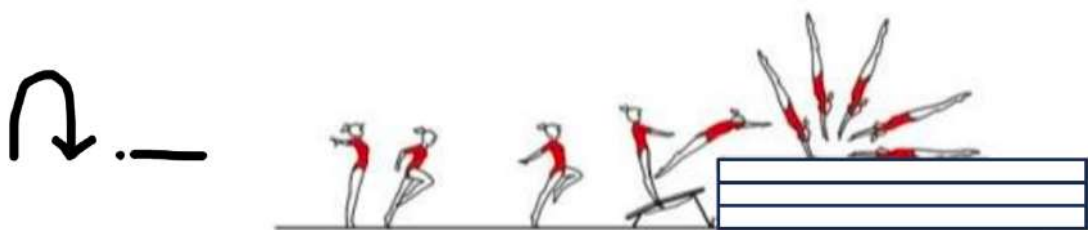
Mit Trampo-tremp, Sprungbrett oder Brett mit doppelter Höhe

Anlauf und Einsprung mit 2 Füßen auf das Trampo-tremp (oder Sprungbrett oder Brett mit doppelter Höhe), Strecksprung in den Stand auf die Matte, dann Handstand 180° mit Landung in der Rückenlage auf der Matte. Kein Abdruck erforderlich.

**Niveau 4 – SW: 5 Punkte**

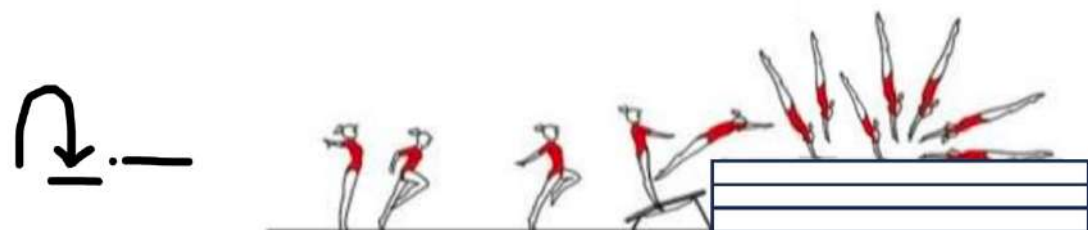
Mit Trampo-tremp, Sprungbrett oder Brett mit doppelter Höhe

Anlauf und Einsprung mit 2 Füßen auf das Trampo-tremp (oder Sprungbrett oder Brett mit doppelter Höhe), Stütz beider Hände auf der Matte und Handstütz-Sprungüberschlag mit Landung in der Rückenlage auf der Matte. Kein Abdruck erforderlich.

**Niveau 5 – SW: 6 Punkte**

Mit Trampo-tremp, Sprungbrett oder Brett mit doppelter Höhe

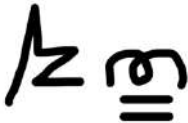
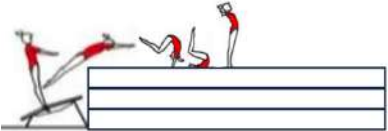
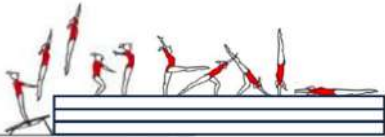
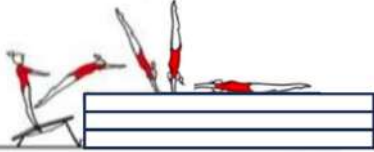
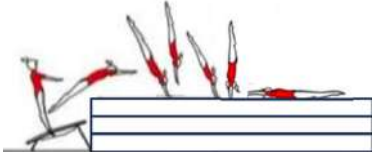
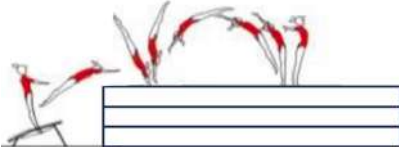
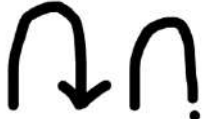
Anlauf und Einsprung mit 2 Füßen auf das Trampo-tremp (oder Sprungbrett oder Brett mit doppelter Höhe), Stütz beider Hände auf der Matte und Handstütz-Sprungüberschlag, gleichzeitig mit den Händen vorwärtsspringen, um in der Rückenlage auf der Matte zu landen.



Anlauf und Einsprung mit 2 Füßen auf das Trampo-tremp (oder Sprungbrett oder Brett mit doppelter Höhe), Stütz beider Hände auf der Matte und Handstütz-Sprungüberschlag in den Stand auf die Matte.



Symboltabelle Sprung

Niveau 1 SW: 2 Punkte Mit Trampo-tremp, Sprungbrett oder Brett mit doppelter Höhe	Niveau 2 SW: 3 Punkte Mit Trampo-tremp, Sprungbrett oder Brett mit doppelter Höhe	Niveau 3 SW: 4 Punkte Mit Trampo-tremp, Sprungbrett oder Brett mit doppelter Höhe	Niveau 4 SW: 5 Punkte Mit Trampo-tremp, Sprungbrett oder Brett mit doppelter Höhe	Niveau 5 SW: 6 Punkte Mit Trampo-tremp, Sprungbrett oder Brett mit doppelter Höhe
 	 	 	 	 
				 

STUFENBARREN



Material:

- Unterholm: 1,75 cm
- Oberholm: 2,55 cm
- Länge der Matten: 8m
- Höhe der Matten: 20 cm + 20 cm + 10 cm Landematte
- Sprungbrett oder Kiste/ Schaumstoffblock („Cube“) für den Angang erlaubt

Elementtabelle:

- 5 Anforderungsgruppen
- 4 Schwierigkeitsgruppen

Die zu erfüllenden Anforderungen sind folgende :

- 1 Angang
- 1 Element am Unterholm
- 1 Rückschwung
- 1 Abgang
- 2 Elemente am Oberholm

Die Reihenfolge kann von der Turnerin frei gewählt werden, wobei der Angang zu Beginn und der Abgang zum Schluss der Übung am Unterholm zu respektieren sind.

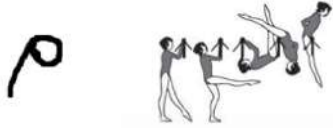
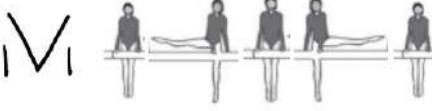
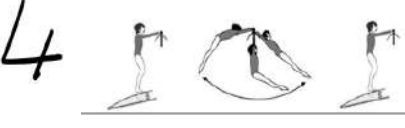
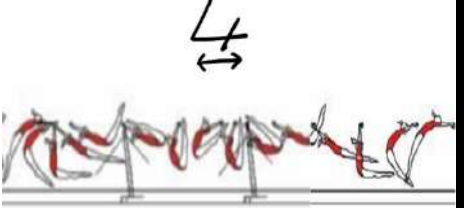
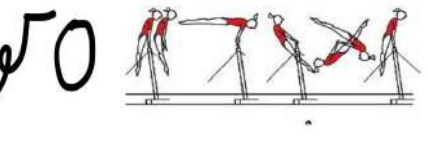
Aufgepasst: Es gibt verschiedene Präzisionen die Reihenfolge betreffend in der Elementtabelle, die ebenfalls zu respektieren sind.

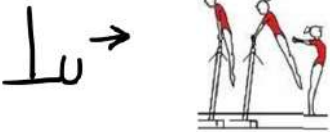
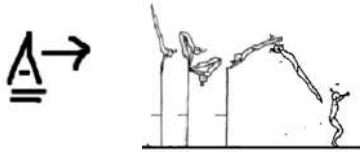
Die Turnerin kann die Elemente aus den unterschiedlichen Schwierigkeitsgruppen auswählen:

SW: 0,40	SW: 0,60	SW: 0,80	SW: 1,00
----------	----------	----------	----------

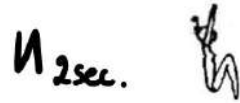
Ein Element kann nur einmal in einer Übung einen SW erhalten, dies in chronologischer Reihenfolge. Um den SW zu erhalten, muss das Element mit der in der Elementtabelle beschriebenen Körperposition gezeigt werden.

Elementtabelle Stufenbarren

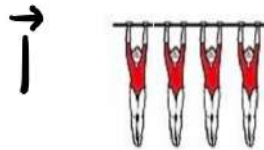
	SW: 0,40 Punkte	SW: 0,60 Punkte	SW: 0,80 Punkte	SW: 1,00 Punkte
Angänge (1)	Aus dem Stand vor dem UH, Ristgriff, beidbeiniger Sprung in den Stütz 	Aus dem Stand vor dem UH, Ristgriff, beidbeiniger Sprung in den Stütz, Arme gestreckt 	Aus dem Stand vor dem UH, Ristgriff, einbeiniger Hüftaufzug in den Stütz 	Aus dem Stand vor dem UH, Ristgriff, beidbeiniger Hüftaufzug in den Stütz 
Unterholme (1)	Aus dem Stütz am UH, ein Bein über 90° heben und wieder senken, anschließend das andere Bein über 90° heben und wieder senken 	Aus dem Stütz am UH, ein Bein über den UH heben (ohne Schwung), den Körper drehen, den Griff wechseln und das andere Bein über den UH heben, um auf der anderen Seite wieder in die Stützposition mit den Beinen zusammen zu kommen 	An den UH springen, mit den Beinen nach vorne schwingen, ausstrecken und Rückkehr in die Ausgangsposition (Vorbereitung Kippe). <i>Aufgepasst: Dieses Element wird vor dem Angang geturnt.</i> 	An den UH springen, mit den Beinen nach vorne schwingen, Beine zum UH bringen und in dieser Position rückwärts und vorwärts schaukeln. Anschließend Hüfte öffnen und Rückkehr in die Ausgangsposition. (Vorbereitung Kippe) <i>Aufgepasst: Dieses Element wird vor dem Angang geturnt.</i> 
Rückschwünge (1)	Rückschwung < 45° <i>Aufgepasst: Dieses Element wird direkt in Verbindung mit dem Abgang geturnt.</i> 	Rückschwung 45°-90° <i>Aufgepasst: Dieses Element wird direkt in Verbindung mit dem Abgang geturnt.</i> 	Rückschwung 45°-90° gefolgt von einem Hüftumschwung rückwärts (2.105) 	Rückschwung 90° gefolgt von einem Hüftumschwung rückwärts (2.105) 

Abgänge (1)	Aus dem Stütz am UH, Vorschung, Rückschwung, Niedersprung in den Stand 	Aus dem Stütz am UH, kontrollierter Hüftabzug im Ristgriff zum Stand vorlings  Aus dem Stütz am UH, Vorschung, Rückschwung, Niedersprung mit ½ Drehung (180°) in den Stand 	Aus dem Stütz am UH, Vorschung, Rückschwung, Aufgrätschen, Unterschwung in den Stand  Aus dem Stütz am UH, ohne Schwung sich nach hinten bewegen, Felgunterschwung in den Stand 	Aus dem Stütz am UH, Vorschung, Rückschwung, Aufhocken auf den UH zwischen die Griffe, gefolgt von einem Strecksprung in den Stand  Aus dem Stütz am UH, Vorschung, Rückschwung, Aufbücken zwischen die Griffe, Unterschwung in den Stand  Aus dem Stütz am UH, Vorschung, Rückschwung, Felgunterschwung in den Stand In Verbindung mit einem Hüftumschwung rückwärts vor diesem Element, muss die Turnerin keinen zusätzlichen Vorschung und Rückschwung zeigen um 1 P. zu erhalten 
Oberholm (2)	Der Trainer hebt die Turnerin in den Hang am OH. 	Der Trainer hebt die Turnerin in den Hang am OH. 	Der Trainer hebt die Turnerin in den Hang am OH. 	Der Trainer hebt die Turnerin in den Hang am OH. 

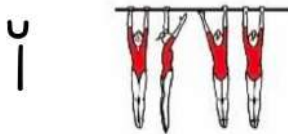
Gehockte Position 2 Sek. fixieren
(Knie $>90^\circ$)



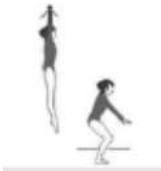
Sich im Hang seitlich mit den Händen vom Anfang des OH bis zur Mitte des OH weiterbewegen



$\frac{1}{2}$ Drehung (180°) im Hang, Anfang und Schluss im Ristgriff



Abgang: Nach dem letzten Element, kontrollierter Abgang in den Stand



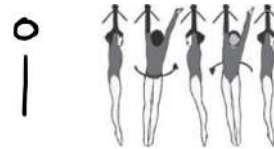
C-Plus Position (Schiffchen) 2 Sek. fixieren, danach C-Minus-Position (Bogenspannung) 2 Sek. fixieren



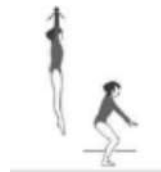
Position mit gestreckten Beinen 2 Sek. fixieren (Beine $>90^\circ$)



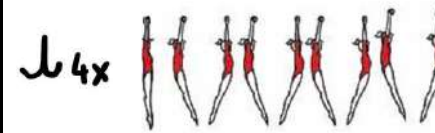
$\frac{1}{1}$ Drehung (360°) im Hang, Anfang und Schluss im Ristgriff



Abgang: Nach dem letzten Element, kontrollierter Abgang in den Stand



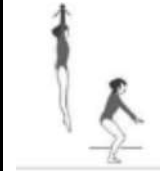
4 Konterschwünge vorwärts und rückwärts



Position mit gestreckten Beinen und Füßen am OH 2 Sek. fixieren



Abgang: Nach dem letzten Element, kontrollierter Abgang in den Stand



Aus dem Hang, beidbeiniger Hüftaufzug in den Stütz (mit Hilfe des Trainers), Rückschwung über den Hang, 2 Grundschwünge



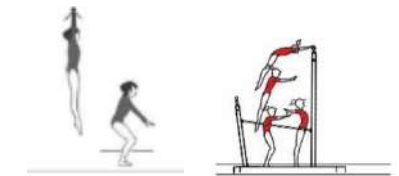
Aus dem Hang, beidbeiniger Hüftaufzug in den Stütz (mit Hilfe des Trainers), Felgunterschwung über den Hang in den Rückschwung, 2 Grundschwünge



Position mit gestreckten Beinen und Füßen am OH 2 Sek. fixieren, dann in die Position mit gestreckten Beinen (Beine $>90^\circ$) gehen und 2 Sek. fixieren



Abgang: Nach dem letzten Element, kontrollierter Abgang in den Stand



Symboltabelle Stufenbarren

	SW: 0,40 Punkte	SW: 0,60 Punkte	SW: 0,80 Punkte	SW: 1,00 Punkte
Angänge (1)				
Unterholm (1)				
Rückschwünge (1)				
Abgänge (1)				
Oberholm (2)				

BALKEN



Material:

- Höhe des Balkens 90 cm
- Höhe der Matten 20 cm
- Länge der Matten 3m für den Angang und 3m für den Abgang
- 1 zusätzliche Landematte von 10 cm obligatorisch für den Abgang
- Sprungbrett für den Angang erlaubt

Elementtabelle:

- 5 Anforderungsgruppen
- 4 Schwierigkeitsgruppen

Die zu erfüllenden Anforderungen sind folgende :

- 1 Angang
- 1 akrobatisches Element
- 1 Drehung
- 1 gymnastischer Sprung
- 1 Halteelement (2Sek.)
- 1 Abgang

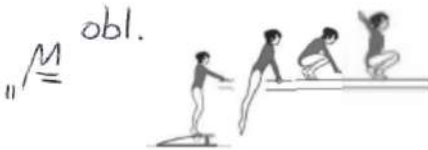
Die Reihenfolge kann von der Turnerin frei gewählt werden, wobei der Angang zu Beginn und der Abgang zum Schluss der Übung zu respektieren sind.

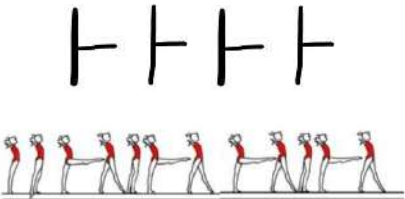
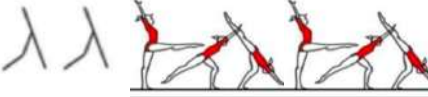
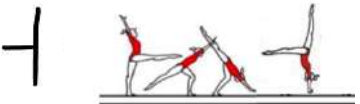
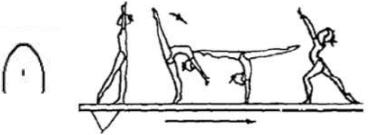
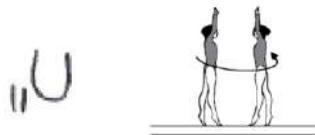
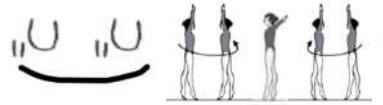
Die Turnerin kann die Elemente aus den unterschiedlichen Schwierigkeitsgruppen auswählen:

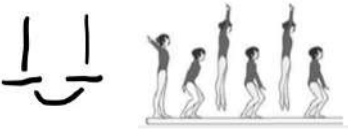
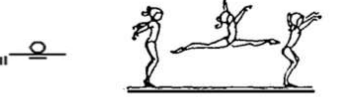
SW: 0,40	SW: 0,60	SW: 0,80	SW: 1,00
----------	----------	----------	----------

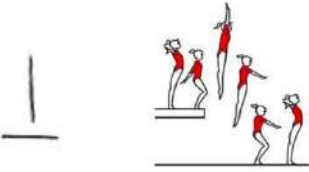
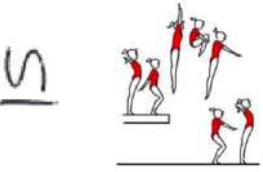
Ein Element kann nur einmal in einer Übung einen SW erhalten, dies in chronologischer Reihenfolge. Um den SW zu erhalten, muss das Element mit der in der Elementtabelle beschriebenen Körperposition gezeigt werden.

Elementtabelle Balken

	SW: 0,40 Punkte	SW: 0,60 Punkte	SW: 0,80 Punkte	SW: 1,00 Punkte
Angänge (1)	Seitstand vorlings, Hände auf dem Balken, Absprung von beiden Beinen, Stützaufnahme und Überspreizen in den Reitsitz mit gegrätschten Beinen 	Seitstand schräg zum Balken, Hände auf dem Balken, Absprung von beiden Beinen, seitliches Aufhocken hinter die Hände 	Seitstand vorlings, Hände auf dem Balken, Absprung von beiden Beinen, Aufhocken zwischen die Hände auf dem Balken 	Anlauf, Freies Aufspringen am Ende oder schräg zum Balken, Absprung und Landung 2 Beine  Seitstand vorlings, Überhocken oder Überbücken in den Stütz rücklings (1.106)  Seitstand vorlings, Absprung von beiden Beinen mit Stütz der Hände in den Seitspagat (Oberkörper berührt nicht den Balken) oder in den Grätschseitpagat (Oberkörper berührt den Balken), Endposition ohne Hände, die den Balken berühren (1.105)  Seitstand schräg zum Balken, Absprung von einem Bein oder beiden Beinen mit Stütz der Hände in das Querspagat, Endposition ohne Hände, die den Balken berühren (1.105) 

Akrobatische Elemente (1)	Vorspreizen vorwärts $>45^\circ$ (1x Bein links und 1x Bein rechts) 	Vorspreizen vorwärts $>90^\circ$ (2x Bein links und 2x Bein rechts)  Gehockte Position, Hände auf dem Balken, Absprung von beiden Beinen, Hockhandstand 160°  Vorspreizen gefolgt von einem Standspagat: Vorspreizen vorwärts $>90^\circ$ (links oder rechts), dann mit dem gleichen Bein Ausfallschritt vorwärts bis zum Stütz der Hände, vorderes Bein bleibt im Stand und hinteres Bein $>135^\circ$, zurück in den Stand (Das Element muss keine 2 Sek. gehalten werden.) 	Rolle vorwärts mit Stütz der Hände in den Reitsitz mit gegrätschten Beinen  Vorspreizen gefolgt von einem Standspagat: Vorspreizen vorwärts $>90^\circ$ (links oder rechts), dann mit dem gleichen Bein Ausfallschritt vorwärts bis zum Stütz der Hände, vorderes Bein bleibt im Stand und hinteres Bein $>135^\circ$, zurück in den Stand, Wiederholung mit dem anderen Bein (Das Element muss keine 2 Sek. gehalten werden.)  Schwingen in den Handstand, Beine mit Spreizwinkel im Querverhalten $>90^\circ$ und ein Bein $>180^\circ$ 	Rolle vorwärts mit Stütz der Hände in den Stand  Schwingen in den Querhandstand 180°  Rad mit Stütz beider Hände ohne Flugphase (4.107)  Überschlag rückwärts ohne Flugphase mit Stütz beider Hände (Brücke rückwärts) (4.109) 
Drehungen (1)	$\frac{1}{2}$ Drehung (180°) beidbeinig im Relevé 	$\frac{1}{2}$ Drehung (180°) beidbeinig in der Hockposition im halben Relevé 	$\frac{1}{2}$ Drehung (180°) beidbeinig im Relevé, weiterhin im Relevé bleiben und 1 Schritt vorwärts machen, gefolgt von einer zweiten $\frac{1}{2}$ Drehung (180°) beidbeinig im Relevé 	$\frac{1}{2}$ Drehung (180°) auf einem Bein, Spielbein beliebig unter der Horizontalen 

Gymnastische Sprünge (1)	Strecksprung, Absprung von beiden Beinen 	Scherhocksprung vorwärts, Knie nacheinander über der Horizontalen (2.110)  Verbindung von 2 Strecksprüngen, Absprung von beiden Beinen 	Hocksprung, Knie über der Horizontalen, Absprung von beiden Beinen  Verbindung von 2 Scherhocksprüngen vorwärts, Knie nacheinander über der Horizontalen (2.110) 	Spagatsprung, Absprung von beiden Beinen, Spreizwinkel 180° (2.202)  Spagatsprung, Absprung von einem Bein, vorderes Bein bleibt gestreckt, Spreizwinkel 180° (2.101) 
Halteelemente (2 Sek.) (1)	Einbeiniger Stand, Spielbein im Passé (gebeugt am Standbeinknie), Arme in Hochhalte (Position Drehvorbereitung, keine Zehenspitzen verlangt) 	Beidbeiniger Stand im Relevé, Arme in Hochhalte 	Einbeiniger Kniestand, Hände auf dem Balken, Spielbein in der Arabesque Position >135° 	Grätschwinkelstütz  Standwaage vorwärts, Beinspreizwinkel >90°  Einbeiniger Stand mit Halten des Spielbeins mit einer Hand seitlich, Spreizwinkel der Beine >135°  Reitsitz mit gegrätschten Beinen, nach hinten in die Liegestützposition schwingen 

Abgänge (1)	Strecksprung, Absprung von beiden Beinen 	Hocksprung, Absprung von beiden Beinen 	Rondat mit Stütz beider Hände 	Grätschsprung oder Seitpagatsprung, Absprung zwei Beinen, beide Beine über der Horizontalen  Handstützüberschlag mit Stütz beider Hände 
------------------------	---	--	--	--

Symboltabelle Balken

	SW: 0,40 Punkte	SW: 0,60 Punkte	SW: 0,80 Punkte	SW: 1,00 Punkte
Angänge (1)				
Akrobatische Elemente (1)				
Drehungen (1)				
Gymnastische Sprünge (1)				
Halteelemente (2Sek.) (1)				
Abgänge (1)				

BODEN



Material:

- Matte: Länge 12 m und Breite 2 m

Elementtabelle:

- 5 Anforderungsgruppen
- 4 Schwierigkeitsgruppen

Die zu erfüllenden Anforderungen sind folgende :

- 2 akrobatische Elemente
- 1 Handstand
- 1 Drehung
- 1 gymnastischer Sprung
- 1 Halteelement (2 Sek.)

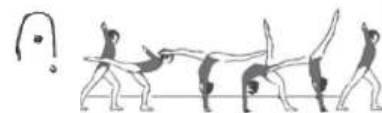
Die Reihenfolge kann von der Turnerin frei gewählt werden.

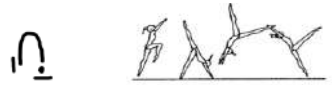
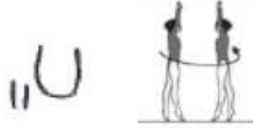
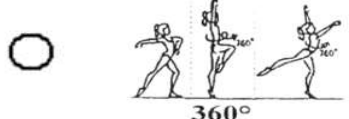
Die Turnerin kann die Elemente aus den unterschiedlichen Schwierigkeitsgruppen auswählen:

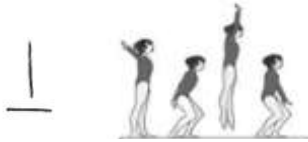
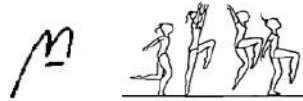
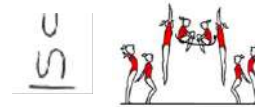
SW: 0,40	SW: 0,60	SW: 0,80	SW: 1,00
----------	----------	----------	----------

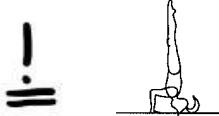
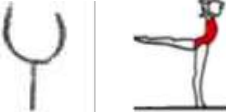
Ein Element kann nur einmal in einer Übung einen SW erhalten, dies in chronologischer Reihenfolge. Um den SW zu erhalten, muss das Element mit der in der Elementtabelle beschriebenen Körperposition gezeigt werden.

Elementtabelle Boden

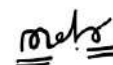
	SW: 0,40 Punkte	SW: 0,60 Punkte	SW: 0,80 Punkte	SW: 1,00 Punkte
Akrobatische Elemente (2)	Rolle vorwärts  Rolle rückwärts  Vorspreizen vorwärts >90° (1x Bein links und 1x Bein rechts) 	Rad mit beiden Händen  Rolle rückwärts mit gestreckten Armen, gebeugten Beinen  Sich aus der Rückenlage in die Brücke heben, Beine geschlossen und gestreckt, dann zurück in die Ausgangsposition 	Rolle rückwärts, gebückte Haltung und Arme und Beine gestreckt, aufrichten mit gestreckten Beinen  Rad mit einer Hand  Sich aus der Rückenlage in die Brücke heben, dann über den Bogengang in den Stand (Vorbereitung Überschlag rückwärts ohne Flugphase)  Einspringen Rad, ein Bein aufsetzen, das andere hinzuziehen um mit den beiden Füßen geschlossen in den Stand zu gelangen (Vorbereitung Rondat) 	Überschlag rückwärts ohne Flugphase mit Stütz beider Hände (Brücke rückwärts)  Überschlag vorwärts ohne Flugphase mit Stütz beider Hände (Brücke vorwärts)  Überschlag vorwärts-rückwärts ohne Flugphase (Tick-Tack)  Rondat mit Strecksprung (3.106)  Rolle rückwärts mit gestreckten Armen und Beinen, Landung in der Liegestützposition 

				Überschlag vorwärts mit Flugphase und Stütz beider Hände, Landung auf 1 Bein (3.105) 
Handstände (1)	Gehockte Position, Hände auf dem Boden, Absprung von beiden Beinen rückwärts in den Liegestütz und wieder zurück in die Ausgangsposition 	Gehockte Position, Hände auf dem Boden, Absprung von beiden Beinen, Hockhandstand 160° 	Querhandstand 180°, Anfangs- und Rückbewegung beliebig 	Querhandstand 180° mit ½ Drehung (180°) im Handstand, Anfangs- und Rückbewegung beliebig (3.101)  Rolle vorwärts über den Hockstand, Arme in Vorhalte direkt zum Absprung mit Hocken und Strecken der Beine in den Querhandstand 180°, abrollen mit gestreckten Armen und Beinen in den Stand 
Drehungen (1)	½ Drehung (180°) beidbeinig im Relevé 	½ Drehung (180°) auf einem Bein, Spielbein beliebig unter der Horizontalen  ½ Drehung (180°) beidbeinig in der Hockposition im halben Relevé 	½ Drehung (180°) auf einem Bein - Spielbein beliebig unter der Horizontalen, Spielbein absetzen und weiterhin im Relevé bleiben, gefolgt von einer ½ Drehung (180°) beidbeinig im Relevé 	1/1 Drehung (360°) auf einem Bein, Spielbein beliebig unter der Horizontalen (2.101) 

Gymnastische
Sprünge (1)Strecksprung, Absprung von beiden
BeinenScherhocksprung vorwärts (Sprung
mit alternierendem Beinwechsel),
Knie nacheinander über der
Horizontalen (1.111)Strecksprung mit ½ Drehung
(180°), Absprung von beiden
BeinenHocksprung, Knie über der
Horizontalen, Absprung von beiden
BeinenScherhocksprung vorwärts mit ½
Drehung (180°), Knie nacheinander
über der HorizontalenHocksprung ½ Drehung (180°),
Knie über der Horizontalen,
Absprung von beiden BeinenStrecksprung mit 1/1 Drehung
(360°), Absprung von beiden
Beinen (1.110)Schersprung, Knie über der
HorizontalenSpagatsprung, Absprung von
beiden Beinen, Spreizwinkel 180°
(1.109)Grätschristsprung oder
Seitpagatsprung, Absprung von
beiden Beinen, beide Beine über
der Horizontalen (1.107)Spagatsprung, Absprung von
einem Bein, vorderes Bein bleibt
gestreckt, Spreizwinkel 180°
(1.101)

Halteelemente (2Sek.) (1)	Einbeiniger Stand, Spielbein im Passé (gebeugt am Standbeinknie), Arme in Hochhalte (Position Drehvorbereitung, kein Relevé oder halbes Relevé verlangt) 	Beidbeiniger Stand im Relevé, Arme in Hochhalte  Schulterstand rücklings mit gestrecktem Körper (Kerze), Beine geschlossen und gestreckt, Hände an der Hüfte, Anfangs- und Rückbewegung beliebig 	Querspagat 180° ohne Stütz der Hände auf dem Boden (rechts oder links), Anfangs- und Rückbewegung beliebig  Einbeiniger Stand mit Halten des Spielbeins mit einer Hand seitlich >135° 	Einbeiniger Stand im halben Relevé, Spielbein im Passé (gebeugt am Standbeinknie), Arme in Hochhalte (Position Drehvorbereitung, Fuß im halben Relevé)  Kopfstand mit Stütz der Hände, Beine geschlossen und gestreckt, Anfangs- und Rückbewegung beliebig  Schulterstand rücklings mit gestrecktem Körper (Kerze), Beine geschlossen und gestreckt, Arme gestreckt auf dem Boden unter den Beinen, Anfangs- und Rückbewegung beliebig  Standwaage vorwärts, Beinspreizwinkel >90° 
--------------------------------------	---	---	---	---

Symboltabelle Boden

	SW: 0,40 Punkte	SW: 0,60 Punkte	SW: 0,80 Punkte	SW: 1,00 Punkte
Akrobatische Elemente (2)	 	 	   	   
	 	 	 	   
	 	 	 	   
Handstände (1)	 	 	 	 
				 
Drehungen (1)	 	 	 	 
		 		
Gymnastische Sprünge (1)	 	   	   	   
		 	   	 
Halteelemente (2Sek.) (1)	 	 	 	 
		 	 	   



FÉDÉRATION LUXEMBOURGEOISE DE GYMNASTIQUE

📍 3, route d'Arlon | L-8009 STRASSEN
☎ +352 / 48 59 99 | Fax: +352 / 49 39 74
✉ secretariat@flgym.lu

www.flgym.lu