



KUNSTTURNEN MÄNNER

TECHNICHES PROGRAMM

GYMNASTIQUE GENERALE – Kategorie Adultes

ZYKLUS Herbst 2023 - 2024

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
Alterskategorien und zugehöriges Übungsprogramm.....	2
Meinungsverschiedenheiten	2
Generelle Funktionsweise der Kürübungen (freie Übungen)	3
Genereller Teil	3
Auswertung der Übung (Boden und Parallelbarren)	3
- BODEN -	5
- BARREN -	13
- SPRUNG -	22
Funktionsprinzip der Pflichtübungen	25
Prinzipien zur Wertung der Pflichtübungen.....	25
- PAUSCHENPFERD -	26
- RINGE -	31
- RECK -	35

Einleitung

Das technische Programm der „Gymnastique Artistique Masculine“ wurde ausgearbeitet, um allen männlichen Turnern zu ermöglichen ihr Leistungsniveau auf Wettkampfebene vorzeigen zu können.

Dieses gemischte Programm mit Pflichtübungen und Kürübungen ermöglicht jedem Turner an jedem Gerät sein Niveau zeigen zu können.

Das technische Programm der FLGym GAM wird sich im Laufe der Jahre entwickeln. Falls Unterschiede auftreten zwischen der deutschen und französischen Version, zählt die französische als Referenz.

Alterskategorien und zugehöriges Übungsprogramm

Minis	7 – 9 Jahre	Programm Minis - Espoirs
Espoirs	10 – 14 Jahre	Programm Minis - Espoirs
Adultes	Ab 15 Jahren	Programm Adultes
Championnats Nationaux : Juniors	15 bis 18 Jahre	Code of Points FIG Junior
Championnats Nationaux : Nationale	Ab 18 Jahren	Code of Points FIG

Meinungsverschiedenheiten

- Bei Meinungsverschiedenheiten und Missverständnissen zählt immer der Text der Übung als Referenz, die Zeichnungen oder die Videos dienen nur als Verständnishilfe.
- Bei Meinungsverschiedenheiten an einem Wettkampf ist immer der Chef Kampfrichter zuständig für die letzte Entscheidung einer Verbesserung des Ausgangswertes (D Note, inbegriffen die neutralen Abzüge) oder nicht.
- Jeder Einspruch muss nach den Regeln der FLGym abgegeben und behandelt werden.

Generelle Funktionsweise der Kürübungen (freie Übungen)

Genereller Teil

- Es gibt 2 getrennte Noten – D und E für jede Übung oder Sprung. Das D-Kampfgericht ermittelt die D-Note, den Inhalt einer Übung und das E-Kampfgericht die E-Note, die Übungsausführung.
- Vor jedem Wettkampf wird die FLGym den Vereinen mitteilen auf welchem Boden der anstehende Wettkampf ausgetragen wird (die Länge der Bahn oder ob eine gesamte Bodenfläche vorhanden sein wird) um eine gute Vorbereitung der Übungen zu gewährleisten.
- **Vom Turner wird erwartet, dass er in seine Übung nur solche Elemente einbezieht, die er vollkommen sicher und mit einem hohen Maß an Ästhetik und technischem Niveau ausführen kann. Sehr schlecht ausgeführte Elemente werden vom D-Kampfgericht nicht anerkannt und werden durch das E-Kampfgericht abgezogen.**

Auswertung der Übung (Boden und Parallelbarren)

- Die D-Note beinhaltet durch Addition:
 1. Die Summe der Schwierigkeitswerte von 10 Elementen: die 9 besten aber max. 5 Elemente aus derselben Elementgruppe innerhalb der zählenden Elemente plus dem Wert des Abganges. Wenn der Kampfrichter für die Ermittlung der zählenden 9 (für Junioren 7) Elemente zwischen Elementen gleicher Wertigkeit aber aus verschiedenen Elementgruppen auswählen kann, muss er dies zu Gunsten des Turners tun. Die Elementgruppe des Abganges wird als erstes gezählt.
 2. Die Werte der Elementgruppen, die innerhalb der 10 zählenden Elemente erfüllt wurden.
- Die Werte der Schwierigkeiten sind wie folgt:
NI = 0,10 NII=0,20 NIII=0,30 A=0,40 B=0,50 C=0,60

- Jede erfüllte Elementgruppenanforderung (innerhalb der 10 zu zählenden Elemente), wird mit 0,5 Punkten vom D-Kampfgericht belohnt. Um die Elementgruppenanforderung zu erfüllen muss die Übung ein Element der Wertigkeit NIII, A, B oder C enthalten.

- Für die Elementgruppenanforderung Abgang gilt folgende Regelung:
 - ➔ NI, NII oder NIII Abgang +0,00 Pkt. (Anf. nicht erfüllt)
 - ➔ A Abgang +0,30 Pkt. (Anf. teilw. erfüllt)
 - ➔ Minimum B Abgang +0,50 Pkt. (Anf. voll erfüllt)

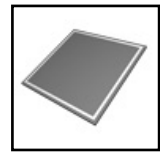
- Für kurze Übungen werden vom D-Kampfgericht folgende neutrale Abzüge von der Endnote angewandt:
 - ➔ 7 Elemente oder mehr - 0,0 Punkte
 - ➔ 5-6 Elemente - 4,0 Punkte
 - ➔ 3-4 Elemente - 6,0 Punkte
 - ➔ 1-2 Elemente - 8,0 Punkte
 - ➔ 0 Elemente -10,0 Punkte

- Für jede Übung wird die perfekte Übungsausführung als Maßstab herangezogen. Die maximale Punktzahl der E-Note beträgt 10 Punkte.

- Für die Berechnung der Endnote wird folgende Formel angewandt:

$$D \text{ Note} + 10 \text{ Punkte} - \text{Abzüge (E Note)} - \text{neutrale Abzüge}$$

- Kein Element (auch nicht aus demselben Kasten) kann für die Anrechnung als Schwierigkeitswert wiederholt werden. Wiederholungen sind nicht verboten aber entstandene Fehler werden vom E-Kampfgericht abgezogen.



- BODEN -

- Ein Element kann nur 1 Elementgruppe erfüllen. Wenn ein Element als Abgang ausgeführt wird (nur Elementgruppe II und III) kann dieses Element nur die Abgangsgruppe erfüllen und der Turner muss ein weiteres Element dieser Gruppe zeigen, um die entsprechende Elementgruppe zu erfüllen. Das Element für den Abgang ist das erste von fünf zu zählenden Elementen einer Elementgruppe. Einzige Ausnahme: im Falle einer Wiederholung zählt das Teil nicht.
- Jede Übung muss mit einem gültigen Abgang abgeschlossen werden. Ungültige Abgänge sind:
 - ➔ Beenden der Übung mit einem nur teilweise ausgeführten oder unvollständigen Abgang
 - ➔ Abgänge die nicht auf den Füßen landen (einschließlich Elemente zum Abrollen)
 - ➔ Abgang aus der Elementgruppe I
 - ➔ Abgänge die absichtlich seitwärts landen
- Wenn das letzte geturnte Element ein « Strecksprung » ist, so wird dieses nicht als ungültiger Abgang gewertet, sondern das direkt davor geturnte Element der Elementgruppen II oder III wird als Abgangsgruppe gewertet.
- Verbindungen (D-Note) werden gewertet für jede direkte Verbindung von Saltoelementen mit einem Wert von 0,1. Im Falle der Wiederholung eines Elements oder eines großen Fehlers (-0,5) oder eines Sturzes zählt der Verbindungswert nicht.
- Die Elementgruppen am Boden sind:
 Elementgruppe I – nicht akrobatische Elemente
 Elementgruppe II – akrobatische Teile vorwärts
 Elementgruppe III – akrobatische Teile rückwärts

NI = 0,10

NII = 0,20

NIII = 0,30

A = 0,40

B = 0,50 C = 0,60

Groupe d'éléments I - Eléments non-acrobatique, nicht akrobatische Elemente

Rouler écarté à l'appui renversé (2")

Endorolle zum Handstand (2")



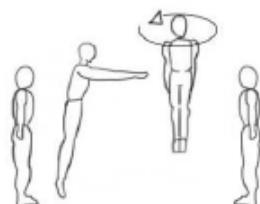
Saut d'extension

Strecksprung



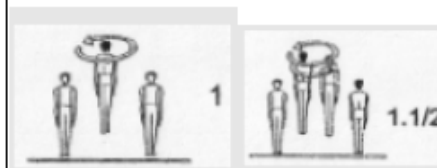
Saut d'extension avec 1/2 tour

Strecksprung mit 1/2 Drehung



Saut d'extension avec 1/1 ou 3/2 t.

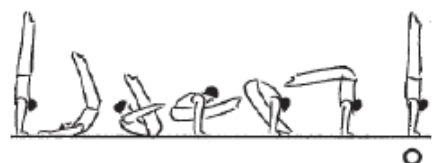
Strecksprung mit 1/1 oder 3/2 Dreh.



Rouler carpié à l'app. renv. (2s) avec j. serrées

Endorolle geb. i. d. Hdst (2s) mit geschl. Beinen

C



Saut groupé

Hocksprung



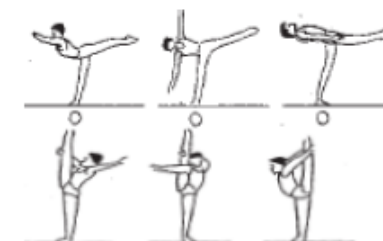
1 cercle des jambes serrées ou écartées

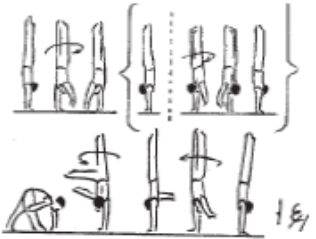
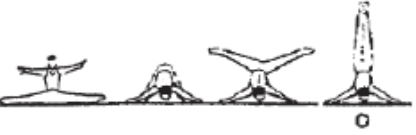
1 Kreisfl. oder gespreizte. Kreisfl.

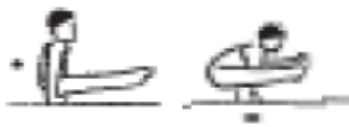


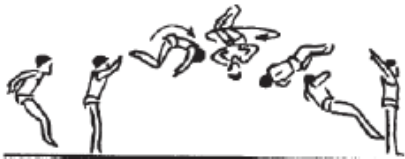
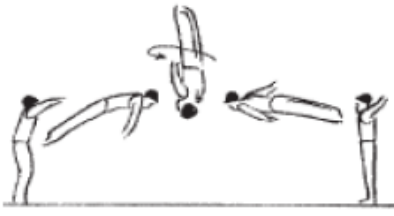
Toutes les balances (2s)

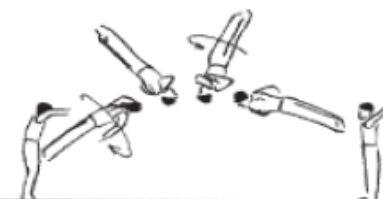
Alles Standwaagen (2s)

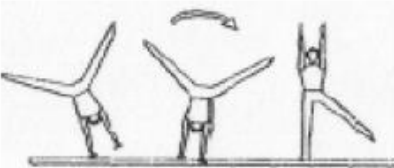
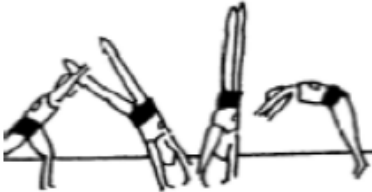
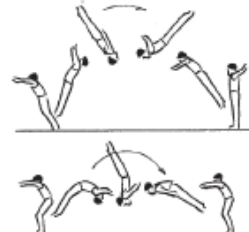


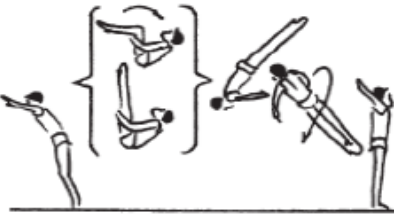
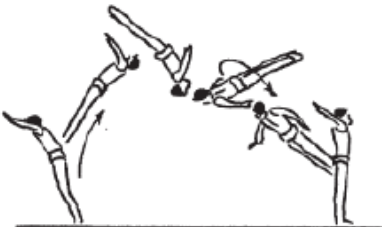
NI = 0,10	NII = 0,20	NIII = 0,30	A = 0,40	B = 0,50 C = 0,60
Groupe d'éléments I - Eléments non-acrobatique, nicht akrobatische Elemente				
			Grand écart transversal ou latéral Seitspagat oder Querspagat 	Appui renv. suisse du gr. écart. de l'éq. ou éq écartée ou de couché facial (2s) Schweizer Handstand (2s) a. d. Spagat, Winkel o. Grätschwinkelstütz o. a. d. Liegestütz 
			De la station, appui renv. Suisse (2s) A. D. Stand, Schweizer Handstand (2s) 	S'élever corps fléchi, bras t. à l'app. renv. (2") Mit gestr. Arm. u. geb. Körper z. Hdst (2") heben 
Tépied (2s) Kopfstand (2s) 			Appui renversé (2s) Handstand (2s) 	S'élever à la croix renversée (2") Heben zum Japaner Handstand (2") 
			1/2 ou 1/1 t. en l'app. renv. ou à l'app. renv. 1/2 o. 1/1 dr. im Hdst. oder zum Hdst. 	Du gr. écart s'élever à la croix renv. (2s) A. d. Spagat heben i. d. Handstand (2s) C 

NI = 0,10	NII = 0,20	NIII = 0,30	A = 0,40	B = 0,50 C = 0,60
Groupe d'éléments I - Eléments non-acrobatique, nicht akrobatische Elemente				
		Équerre jambes serrées ou écartées (2s) Winkelstütz oder gespreizt (2s) 		Équerre, jambes levée verticales (2s) Spitzwinkelstütz (2s) 
				Équerre jamb. vert. (2S) et s'élever à l'app. renv. (2s). Aussi a. jamb. écartées en montant Spitzwinkelstütz (2s) und heben i. d. Hdst (2s) auch mit gegrätschten Beinen  C
				Équerre, jambes à l'horizontal (2s) Spitzwinkelstütz Beine waagrecht (2s) (Manna)  C

NI = 0,10	NII = 0,20	NIII = 0,30	A = 0,40	B = 0,50 C = 0,60
Groupe d'éléments II - Parties acrobatiques en avant, akrobatische Teile vorwärts				
			Salto avant groupé ou carpé Salto vorwärts gehockt oder gebückt 	Salto avant tendu Salto vorwärts gestreckt 
	Appui renversé passager - rouleau av. flüchtiger Handstand - abrollen 	Appui renv passager - roul. av. j.b. s. et tendues flüchtiger Handstand - abrollen Beine zs. u. gestr. 	Salto av. groupé ou carpé, a. 1/2 t. Salto vw. geh. o. geb. mit 1/2 Dr. 	Salto avant groupé avec 1/1 tour Salto vorwärts gehockt mit 1/1 Dr. 
			Renversement avant Überschlag vw. o. Hechtüberschlag 	Salto avant tendu avec 1/2 tour Salto vorwärts gestreckt mit 1/2 Dr. 
Rouleau avant groupé Rolle vorwärts gehockt 			Saut de poisson Sprungrolle gehechtet 	Salto avant tendu avec 1/1 tour Salto vorwärts gestreckt mit 1/1 Dr. C 

NI = 0,10	NII = 0,20	NIII = 0,30	A = 0,40	B = 0,50 C = 0,60
Groupe d'éléments II - Parties acrobatiques en avant, akrobatische Teile vorwärts				
				Salto avant tendu avec 3/2 tour Salto vorwärts gestreckt mit 3/2 Dr. C 

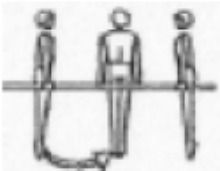
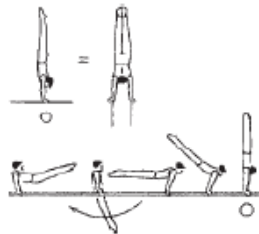
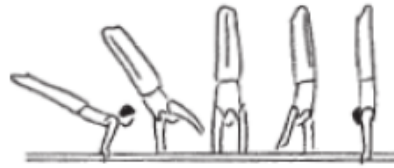
NI = 0,10	NII = 0,20	NIII = 0,30	A = 0,40	B = 0,50 C = 0,60
Groupe d'éléments III - Parties acrobatiques en arrière, akrobatische Teile rückwärts				
Rouleau arrière groupé Rolle rückwärts gehockt 	Rouleau arrière avec jambes tendues Rolle rw. mit gestreckten Beinen 	Rouleau en arr. à l'app. renversé Rolle rückwärts in den Hdst. 	Rouleau en arr. à l'app. renv. avec 1/2 t. Rolle rw. d. d. Hdst. mit 1/2 Dr. 	
			Renversement arrière Flick-Flack 	
Roue Rad 	Rondade Radwende 			Double salto arrière groupé Doppelsalto rückwärts gehockt C 
			Salto arrière groupé ou carpé Salto rw. Gehockt oder gebückt 	Salto arrière tendu ou tempo Salto rückw. gestreckt oder Temposalto 

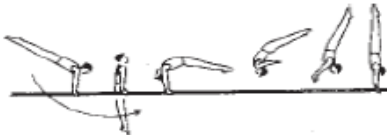
NI = 0,10	NII = 0,20	NIII = 0,30	A = 0,40	B = 0,50 C = 0,60
Groupe d'éléments III - Parties acrobatiques en arrière, akrobatische Teile rückwärts				
			Salto arr. groupé ou carpé a. 1/2 t. Salto rw. geh. o. geb. mit 1/2 Dr. 	Salto arrière tendu avec 1/2 tour Salto rückwärts gestreckt mit 1/2 Dr. 
				Salto arrière tendu avec 1/1 tour Salto rückwärts gestreckt mit 1/1 Dr. 
				Salto arrière tendu avec 3/2 tour Salto rückwärts gestreckt mit 3/2 Dr. C 
				Salto arrière tendu avec 2/1 tour Salto rückwärts gestreckt mit 2/1 Dr. C 

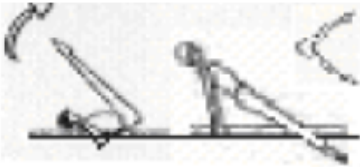
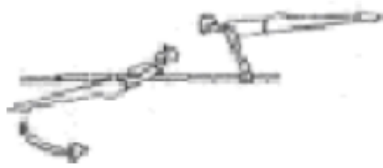
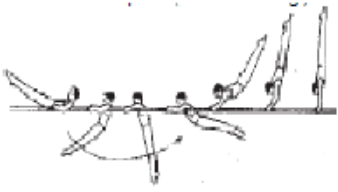


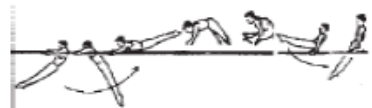
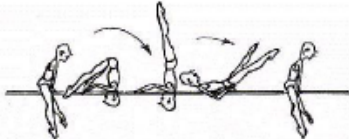
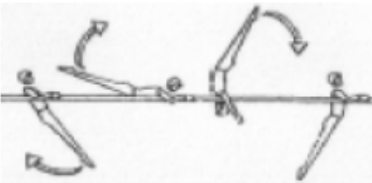
- BARREN -

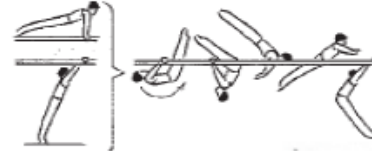
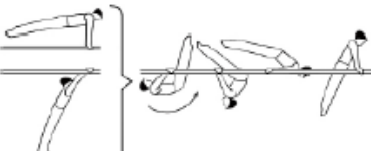
- Der Angang am Barren bzw. der Anlauf muss aus dem Stand mit geschlossenen Beinen erfolgen. Die Übung beginnt, wenn die Füße den Boden verlassen. Übungsbeginn durch Anschwingen mit einem Bein oder aus der Schrittstellung ist nicht gestattet (d.h. die Füße müssen den Boden gleichzeitig verlassen).
- Ein Sprungbrett auf der regulären Mattenlage des Gerätes ist für Angang erlaubt.
- Die Mattenhöhe darf nicht verändert werden.
- Für den Abgang ist eine zusätzliche 10cm Landematte erlaubt.
- Die Geräthöhe ist festgelegt auf 200cm vom Boden, 180cm ab Mattenoberkante und darf nicht verändert werden.
- Für Rückschwünge im Stütz oder im Oberarmhang, die nicht mindestens zu einem Wertteil führen, sondern eine einfache Schwungumkehr aus einer oder in eine niedrigere Hangposition darstellen, wird ein Abzug vorgenommen.
- Alle Kippen müssen mit gestreckten Beinen ausgeführt werden.
- In einer Übung darf das Element „Schulterstand“ nur 1 mal vorkommen. Bei einer Wiederholung wird vom E-Kampfgericht ein Abzug von 0,3 Punkte vollzogen.
- Die Elementgruppen am Barren sind:
Elementgruppe I – Elemente oder durch den Stütz auf beiden Holmen
Elementgruppe II – Elemente die im Oberarmstütz beginnen
Elementgruppe III – Schwungelemente durch den Hang an 1 oder 2 Holmen
Elementgruppe IV – Abgänge.

NI = 0,10	NII = 0,20	NIII = 0,30	A = 0,40	B = 0,50 C = 0,60
Groupe d'éléments I - Eléments en appui ou par l'appui sur les 2 barres, Schwungelemente durch den Stütz auf beiden Holmen				
	1/2 tour en appui 1/2 Drehung im Stütz 		Toute appui renversé sur 1 ou 2 b.(2s) Alle Handstände a. 1 o. 2 Holmen (2s) 	S'élever corps fl. et bras t. à l'app. renv. dans 1 ou 2 barres (2s) aussi j. écartées Heben m. gestr. Armen u. geb. Hüfte i. d. Hdst a. 1 o. 2. Holmen (2s) auch gegrätscht 
Appui (2s) Stütz (2s) 	équerre groupé (2s) Winkelstütz gehockt (2s) 		Toutes les équerres (2s) Alle Winkelstütze (2s) 	Healy à l'appui brachial Healy in den Oberarmhang 
			Tout app. renv. a. 1/2 t. av (aussi avec 2s) Alle Handstände m. 1/2 Dr. vw (auch m. 2s) 	
			Passer les jambes écartées en avant à l'appui ou l'équerre (2") Vorgrätschen in den Stütz oder Winkelstütz (2") 	Pas. les jamb. éc. en arr. à l'app. renv. Rückgrätschen in den Handstand 

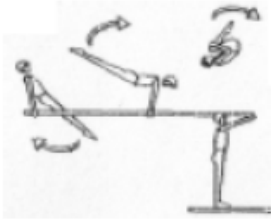
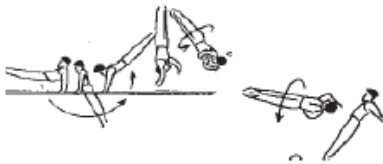
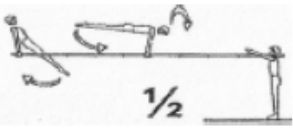
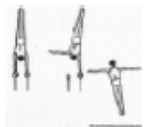
NI = 0,10	NII = 0,20	NIII = 0,30	A = 0,40	B = 0,50 C = 0,60
Groupe d'éléments I - Eléments en appui ou par l'appui sur les 2 barres, Schwungelemente durch den Stütz auf beiden Holmen				
				Salto arrière à l'appui renversé Salto rückwärts in den Handstand C 
				Demi-tour en av. à l'app. renversé Stützkehre vw. In den Handstand C 
				Elan av. 1/1 t. av. app. 1 bras à l'app. renv. Vorschung mit 1/1 Dr. i. d. Hdst (Diamidov) C 
				Salto avant à l'appui Salto vorwärts in den Stütz C 

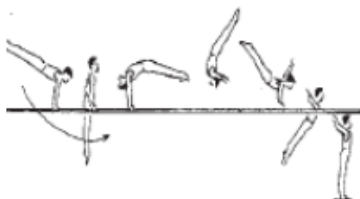
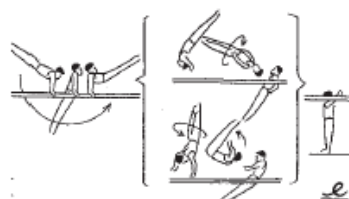
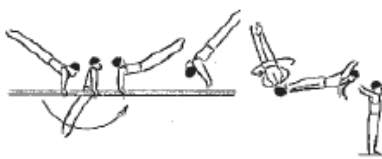
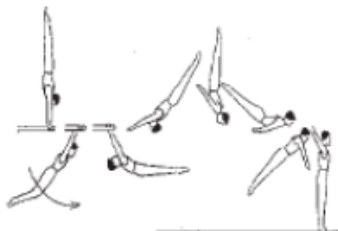
NI = 0,10	NII = 0,20	NIII = 0,30	A = 0,40	B = 0,50 C = 0,60
Groupe d'éléments II - Eléments qui commencent à l'appui brachial, Schwungelemente durch den Oberarmstütz				
	Etablissement en avant au siège écarté Stemme vorwärts zum Grätschsitz 		Etablissement en avant à l'appui Stemme vorwärts in den Stütz 	Etablis. en av. et pass. l. jamb. en arr à l'app renv. Stemme vw. und rückgrätschen i. d. Hdst 
	Petite bascule au siège écarté Kurze Kippe zum Grätschsitz 	Petite bascule Kurze Kippe 		Rouler en arrière à l'appui renversé avec bras tendus Rolle rückwärts in den Handstand mit gestreckten Armen 
		Etablissement en arrière à l'appui Stemme rückwärts in den Stütz 		Etablissement arrière à l'app. renv. Stemme rw. In den Handstand 

NI = 0,10	NII = 0,20	NIII = 0,30	A = 0,40	B = 0,50 C = 0,60
Groupe d'éléments II - Eléments qui commencent à l'appui brachial, Schwungelemente durch den Oberarmstütz				
			Etablis. arr. et pass. l. jambes éc. en av. à l'app. bras fléchis Stemme rw. und vorgrätschen in den Stütz mit gebeugten Armen 	Etablis. arr. et pass. l. jambes éc. en av. à l'app. bras tendus Stemme rw. und vorgrätschen in den Stütz mit gestreckten Armen 
		Appui brachial renversé (2s) Schulterstand (2s) 		
	Rouleau avant au siège écarté Rolle vorwärts zum Grätschsitz 	Rouleau avant Rolle vorwärts 		
		Rouleau arrière Rolle rückwärts 		

NI = 0,10	NII = 0,20	NIII = 0,30	A = 0,40	B = 0,50 C = 0,60
Groupe d'éléments III - Eléments d'élan par la suspension sur 1 ou 2 barres, Schwungelemente durch den Hang an 1 oder 2 Holmen				
		Bascule au siège écarté Schwebekippe in den Grätschsitz 	Bascule d'élan sur 1 ou 2 barres Schwebekippe 	Bascule en passant l. jambes éc. en arrière à l'app. rev. sur 1 ou 2 b. Schwebekippe z. Rückgrätschen in d. Hdst auf 1 oder 2 Holmen 
			Etablis. av. en tournant avec transp. à la suspension Felge mit Wandern in den Hang 	Etablis. av. en tournant avec transp. à l'appui Felge in den Stütz 
				Bascule 1 b. par l'éq. éc. à l'app. rev. Schwebekippe a. 1 Holm durch den Grätschwinkelstütz in d. Handstand 
		Moy à l'appui brachial avec jambes fléchies Moy zum Oberarmhang mit gebeugten Beinen 	Moy à l'appui brachial avec jambes tendues Moy zum Oberarmhang mit gestreckten Beinen 	Grand tour arrière à l'app. rev. Riesenfelge rw. In den Handstand C 

NI = 0,10	NII = 0,20	NIII = 0,30	A = 0,40	B = 0,50 C = 0,60
Groupe d'éléments III - Eléments d'élan par la suspension sur 1 ou 2 barres, Schwungelemente durch den Hang an 1 oder 2 Holmen				
				Moy à l'appui avec jambes fléchis Moy z. Stütz mit gebeugten Beinen 
				Moy à l'appui avec jambes tendues Moy z. Stütz mit gestreckten Beinen C 
			Bascule allemande à la susp. brach. Schwabenkippe in d. Oberarmhang 	Bascule allemande à l'appui Schwabenkippe in den Stütz 
				Basc. all. avec pass. j. éc. en arr. à l'app. r. Schwabenkippe z. Rückgrätsch. i. d. Hdst C 

NI = 0,10	NII = 0,20	NIII = 0,30	A = 0,40	B = 0,50 C = 0,60
Groupe d'éléments IV - Sorties, Abgänge				
		Salto avant groupé Salto vorwärts gehockt 	Salto avant groupé avec 1/2 tour Salto vw. gehockt mit 1/2 Drehung 	
			Salto avant carpé ou tendu Salto vw. gebückt oder gestreckt 	Salto av. carpé ou tendu avec 1/2 t. Salto vw. geb. oder gestr. mit 1/2 Dr. 
	Sortie couronné groupé Kreisswende gehockt 	Sortie couronné tendu par l'app. renv. Kreisswende gestreckt durch d. Hdst 		Salto av. carpé ou tendu avec 1/1 t. Salto vw. geb. oder gestr. mit 1/1 Dr. C 
Toute sortie arr. du balancement av. ou sans 1/2 tour Jeder Abgang hinten aus dem Schwung mit oder ohne 1/2 Drehung 	Toute sortie arr. du balancement à l'appui renversé ou de l'app. renv. Jeder Abgang hinten aus dem Schwung durch den Handstand oder vom Hdst 			

NI = 0,10	NII = 0,20	NIII = 0,30	A = 0,40	B = 0,50 C = 0,60
Groupe d'éléments IV - Sorties, Abgänge				
		Salto arrière groupé Salto rückwärts gehockt 		Double salto arrière groupé Doppelsalto rückwärts gehockt C 
			Salto arrière carpé ou tendu Salto rw. gebückt oder gestreckt 	Salto arr. carpé ou tendu avec 1/2 t. Salto rw. geb. o. gestr. mit 1/2 Dr. 
				Salto arr. carpé ou tendu avec 1/1 t. Salto rw. geb. o. gestr. mit 1/1 Dr. C 
		De la susp. à l'extr. salto arr. gr. ou carp. A. d. Hang am Holmende, Salto rw geh. o. geb. 	De la susp. à l'extrém. salto arr. tendu A. d. Hang am Holmende, Salto rw gestr. 	

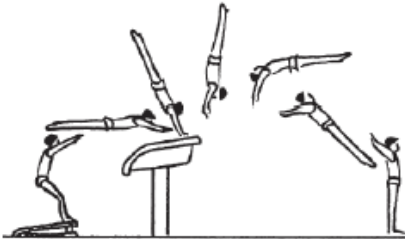
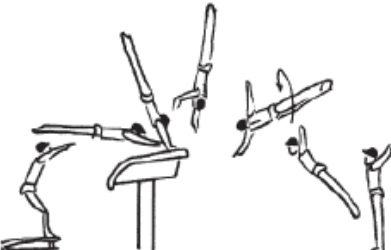
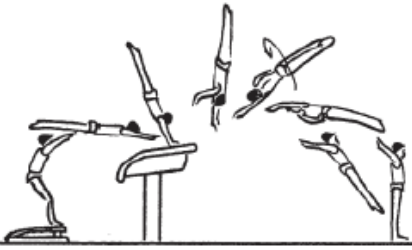
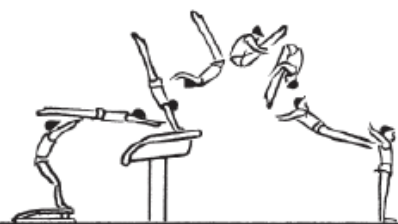
- SPRUNG -



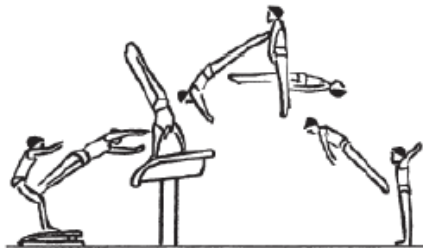
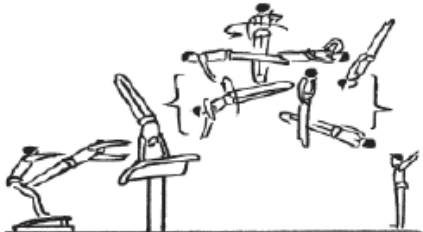
- Vor jedem Wettkampf wird die FLGym den Vereinen mitteilen wie viele Sprünge sowie die Regelungen um eine gute Vorbereitung zu gewährleisten.
- Der Turner hat das Recht die Höhe des Sprungtisches auszuwählen: 1m25 oder 1m35.
- Der Turner hat das Recht einen in der folgenden Tabelle aufgeführten Sprung auszuführen.
- Der Trainer hat die Pflicht die Kampfrichter zu informieren welchen Sprung der Turner vorhat auszuführen, indem er die Sprunghöhe (links unten in jedem Kästchen) angibt, und dies bevor der Sprung ausgeführt wird.
- Cuervo-Sprünge haben den gleichen Wert wie entsprechende Überschlagsprünge mit Salto vorwärts und Drehung(en).
- Kasamatsu-Sprünge haben den gleichen Wert wie entsprechende Tsukahara-Sprünge mit Drehungen.
- Ein zusätzlicher Anlauf ist mit einem neutralen Abzug von 1,00 Punkt (auf diesem Sprung) wie folgt zulässig (wenn der Turner weder das Sprungbrett noch den Tisch berührt hat).
 - ➔ Wenn nur ein Sprung gefordert wird – ein zweiter Anlauf ist mit Abzug zugelassen. Ein dritter Anlauf ist nicht erlaubt.
 - ➔ Wenn zwei Sprünge gefordert werden – ein dritter Anlauf ist mit Abzug zugelassen. Ein vierter Anlauf ist nicht erlaubt.
- Die D-Note von jedem Sprung ist unten in der Mitte von jedem Kästchen angegeben.
- Für die Berechnung der Endnote wird folgende Formel angewandt:

$$D \text{ Note} + 10 \text{ Punkte} - \text{Abzüge (E Note)} - \text{neutrale Abzüge}$$

Saut - Sprung

Sauter à la position accroupie sur l'agrès et sans arrêt et sans pas saut d'extension Aufhocken und ohne Pause oder Schritte Streckprung in den Stand  #001 1,0	Saut groupé Hocke  #002 2,0	Renversement avant Überschlag vorwärts  #100 3,2	Renversement avant avec 1/2 tour Überschlag vorwärts mit 1/2 Dr.  #101 3,6	Renversement avant avec 1/1 tour Überschlag vorwärts mit 1/1 Dr.  #102 4,0
	Saut écarté Grätsche  #003 2,0		Renversement av. et salto av. groupé Überschlag vw. u. salto vw. gehockt  #110 4,8	Renv. av. et salto av. groupé av. 1/2 t. ou Cuervo groupé Üb. vw. u. salto vw. gehockt mit 1/2 Dr. oder Cuervo gehockt  #111 5,6
			Renversement av. et salto av. carpé Überschlag vw. u. salto vw. gebückt  #120 5,6	Renv. av. et salto av. carpé av. 1/2 t. ou Cuervo carpé Üb. vw. u. salto vw. gebückt mit 1/2 Dr. oder Cuervo gebückt  #121 6,4

Saut - Sprung

		Tsukahara groupé Tsukahara gehockt  #210 4,4	Tsukahara carpé Tsukahara gebückt  #220 4,8	Tsukahara tendu Tsukahara gestreckt  #230 5,6
			Tsuk. groupé av. 1/1 t. ou Kasamatsu Tsuk. Gehockt m. 1/1 Dr. o. Kasamatsu  #211 5,6	Tsuk. tendu av. 1/1 t. ou Kasamatsu Tsuk. Gestreckt m. 1/1 Dr. o. Kas. gestr.  #231 6,4
		Rondade et renversement arrière Rondat und Überschlag rückwärts  #300 3,2	Yurchenko groupé Yurchenko gehockt  #310 4,4	

Funktionsprinzip der Pflichtübungen

Die vorgeschriebenen Übungen bewegen sich zwischen Stufe 1 und Stufe 7 (oder 8 am Pauschenpferd).

Die Stufe 1 entspricht der einfachsten Übung, die der Turner im Wettkampf vorzeigen kann.

Die Stufe 7 (respektive 8) entspricht der schwersten Übung, die der Turner im Wettkampf vorzeigen kann.

Der Turner hat das Recht die Stufen zu mischen auf den verschiedenen Geräten.

Prinzipien zur Wertung der Pflichtübungen

Jede Stufe der Pflichtübungen hat einen Ausgangswert (D Note) der vor der Übung angegeben ist.

Jede Stufe hat ebenfalls eine Ausführungsnote (E Note) auf 10 Punkte.

$$\text{Endnote} = \text{ausgangswert (D Note) (vom D Kampfgericht)} + \text{Ausführungsnote (E Note) (vom E Kampfgericht = 10 Punkte – Abzüge) – neutrale Abzüge}$$

Der Ausgangswert einer Übung (D Note) wird errechnet durch die vorgezeigten Elemente. Jedes Element was fehlt oder nicht anerkannt wurde in der Übung wird durch einen neutralen Abzug von 1 Punkt bestraft (-1 Punkt).

Ein Element wird nicht anerkannt, wenn:

- es ausgeführt wurde mit einer Hilfe,
- ein Halteelement von Minimum 2 Sekunden ohne Halt ausgeführt wurde,
- ein Element unerkennbar ausgeführt wurde,

Die Wertung der Ausführungsnote erfolgt nach dem Code of Points der FIG mit ein paar Anpassungen, welche im Vorwort der einzelnen Geräte erläutert werden.

- PAUSCHENPFERD -



Erklärungen zur Wertung der Pflichtübungen am Pauschenpferd

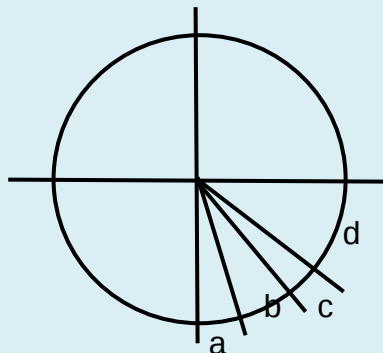
Die Elemente dürfen umgekehrt werden (ganze Übung).

Eine Kreisflanke beginnt und endet im Liegestütz vorlings.

Abzug für fehlerhafte Haltung bei Kreisflanken oder Wandern:

Bei den Kreisflanken werden die Abzüge für Haltefehler und Hüftwinkel pro Kreisflanke angewendet (nach Code of Points).

Winkelabweichungen im Querstütz werden ebenfalls nach Code of Points abgezogen:



- a) $0^\circ - 15^\circ = - 0,0$ Punkte
- b) $> 15^\circ - 30^\circ = - 0,1$ Punkte
- c) $> 30^\circ - 45^\circ = - 0,3$ Punkte
- d) $> 45^\circ = -0,5$ Punkte und keine Anerkennung

Generell : zusätzliche Kreisflanken können hinzugefügt werden ohne neutralen Abzug, die Haltungsfehler für Kreisflanken werden dennoch vom E Kampfericht abgezogen.

Stufe 1: ND: 1 Punkt

- a) Aus dem Stand, linke Hand auf dem Leder und rechte Hand auf der linken Pausche, Sprung in den Stütz, Seitwärtstransport nach rechts, linke Hand auf der linken Pausche, danach rechte Hand auf der rechten Pausche in den Stütz,
- b) Einbeinschwung links,
- c) Einbeinschwung rechts,
- d) Schwung links und linkes Bein unter der linken Hand nach vorne,
- e) Schwung links und linkes Bein unter der linken Hand zurück,
- f) Schwung rechts und rechtes Bein unter der rechten Hand nach vorne,
- g) Schwung rechts und rechtes Bein unter der rechten Hand zurück,
- h) Abgang : in den Stand.

Stufe 2: ND: 1,5 Punkte

- a) Aus dem Stand, Sprung in den Stütz,
- b) Einbeinschwung links,
- c) Einbeinschwung rechts,
- d) Schwung links und linkes Bein unter der linken Hand nach vorne, Schwung rechts und linkes Bein unter der rechten Hand zurück (falsche Schere),
- e) Einbeinschwung links,
- f) Schwung rechts und rechtes Bein unter der rechten Hand nach vorne, Schwung links und rechtes Bein unter der linken Hand zurück (falsche Schere),
- g) Einbeinschwung rechts,
- h) Schwung links und linkes Bein unter der linken Hand nach vorne, Schwung rechts und linkes Bein unter der rechten Hand zurück (falsche Schere),
- i) Einbeinschwung links,
- j) Schwung rechts und rechtes Bein unter der rechten Hand nach vorne, Schwung links und rechtes Bein unter der linken Hand zurück (falsche Schere),
- k) Einbeinschwung rechts,
- l) Schwung links und linkes Bein unter der linken Hand nach vorne, Spreizstütz,
- m) $\frac{1}{2}$ Kreisflanke, Abgang mit $\frac{1}{4}$ Drehung nach rechts, in den Stand seitlings vor dem Pauschenferd.

Stufe 3 : ND : 2,5 Punkte

- a) Aus dem Stand, Sprung in den Stütz,
- b) Schwung links und linkes Bein unter der linken Hand nach vorne, Schwung rechts und linkes Bein unter der rechten Hand zurück (falsche Schere),
- c) Einbeinschwung links,
- d) Schwung rechts und rechtes Bein unter der rechten Hand nach vorne, Schwung links und rechtes Bein unter der linken Hand zurück (falsche Schere),
- e) Einbeinschwung rechts,
- f) Schwung links und linkes Bein unter der linken Hand nach vorne, Schwung rechts und linkes Bein unter der rechten Hand zurück (falsche Schere),
- g) Schwung links und linkes Bein unter der linken Hand nach vorne, Schere vorwärts rechts,
- h) Schwung links und rechtes Bein unter der linken Hand zurück (falsche Schere), Einbeinschwung rechts,
- i) Schwung links und linkes Bein unter der linken Hand nach vorne, Spreizstütz,
- j) Kreisflanke, Abgang mit $\frac{1}{4}$ Drehung nach rechts, in den Stand seitlings vor dem Pauschenpferd.

Stufe 4 : ND : 3 Punkte

- a) Aus dem Stand, Sprung in den Stütz,
- b) Schwung links und linkes Bein unter der linken Hand nach vorne, Schwung rechts und linkes Bein unter der rechten Hand zurück (falsche Schere),
- c) Schwung links und linkes Bein unter der linken Hand nach vorne, Schere vorwärts rechts,
- d) Schwung links und rechtes Bein unter der linken Hand zurück (falsche Schere),
- e) Einbeinschwung rechts,
- f) Schwung links und linkes Bein unter der linken Hand nach vorne, Spreizstütz,
- g) 2 Kreisflanken auf den Pauschen,
- h) Abgang mit $\frac{1}{4}$ Drehung nach rechts, in den Stand seitlings vor dem Pauschenpferd.

Stufe 5 : ND : 4 Punkte

- a) Aus dem Stand, Sprung in den Stütz,
- b) Schwung rechts und rechtes Bein unter der rechten Hand nach vorne,
- c) Schere vorwärts links,
- d) Schere vorwärts rechts,
- e) Schwung links und rechtes Bein unter der linken Hand zurück (falsche Schere),
- f) Einbeinschwung rechts,
- g) Schwung links und linkes Bein unter der linken Hand nach vorne, Spreizstütz,
- h) 1 Kreisflanke auf den Pauschen,
- i) 1 Wanderflanke im Seitstütz nach rechts,
- j) 1 Kreisflanke mit der rechten Hand auf der linken Pausche und der linken Hand auf dem Leder,
- k) Abgang mit $\frac{1}{4}$ Drehung nach rechts, in den Stand seitlings vor dem Pauschenpferd.

Stufe 6 : ND : 5 Punkte

- a) Aus dem Stand, Sprung in den Stütz,
- b) Schwung links und rechtes Bein unter der linken Hand nach vorne,
- c) Schere rückwärts rechts,
- d) Zwischenschwung links,
- e) Schere vorwärts rechts,
- f) Schere vorwärts links gesprungen nach links, Spreizstütz mit der linken Hand auf dem Leder und der rechten Hand auf der linken Pausche,
- g) Seitwärtstransport nach rechts im Spreizstütz mit Beinwechsel,
- h) Schwung links und linkes Bein unter der linken Hand nach vorne, Schwung rechts und rechtes Bein unter der rechten Hand zurück,
- i) 1 Kreisflanke auf den Pauschen,
- j) 1 Wanderflanke im Seitstütz nach rechts,
- k) 1 Kreisflanke mit der rechten Hand auf der linken Pausche und der linken Hand auf dem Leder mit $\frac{1}{4}$ Drehung,
- l) 1 Kreisflanke im Querstütz vorlings,
- m) Wende.

Das Element „d“ ist nicht obligatorisch in der Übung und würde keine Abzüge für mangelnde Höhe bekommen.

Stufe 7 : ND : 5,5 Punkte

- a) Aus dem Stand, Sprung in den Stütz,
- b) Schwung links und rechtes Bein unter der linken Hand nach vorne,
- c) Schere rückwärts rechts,
- d) Zwischenschwung links,
- e) Schere vorwärts rechts,
- f) Schere vorwärts links gesprungen nach links, Spreizstütz mit der linken Hand auf dem Leder und der rechten Hand auf der linken Pausche,
- g) Seitwärtstransport nach rechts im Spreizstütz mit Beinwechsel,
- h) Schwung links und linkes Bein unter der linken Hand nach vorne, Schwung rechts und rechtes Bein unter der rechten Hand zurück,
- i) 1 Kreisflanke auf den Pauschen,
- j) 1 Tschechenkehre auf den Pauschen,
- k) 1 Wanderflanke im Seitstütz nach rechts,
- l) 1 Kreisflanke mit der rechten Hand auf der linken Pausche und der linken Hand auf dem Leder mit $\frac{1}{4}$ Drehung,
- m) 1 Kreisflanke im Querstütz vorlings,
- n) Wende.

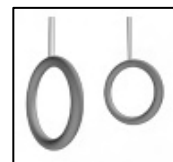
Das Element „d)“ ist nicht obligatorisch in der Übung und würde keine Abzüge für mangelnde Höhe bekommen.

Stufe 8 : ND : 6,5 Punkte

- a) Aus dem Stand, Sprung in den Stütz,
- b) Schwung links und rechtes Bein unter der linken Hand nach vorne,
- c) Schere rückwärts rechts,
- d) Zwischenschwung links,
- e) Schere vorwärts rechts,
- f) Schere vorwärts links gesprungen nach links, Spreizstütz mit der linken Hand auf dem Leder und der rechten Hand auf der linken Pausche,
- g) Seitwärtstransport nach rechts im Spreizstütz mit Beinwechsel,
- h) Schwung links und linkes Bein unter der linken Hand nach vorne, Schwung rechts und rechtes Bein unter der rechten Hand zurück,
- i) 1 Kreisflanke auf den Pauschen,
- j) 1 Tschechenkehre auf den Pauschen,
- k) Wanderflanken rückwärts im Querstütz ($\frac{1}{2}$ oder $\frac{2}{3}$) (Sivado B) nach rechts,
- l) 1 Kreisflanke im Querstütz vorlings,
- m) Wende.

Das Element „d)“ ist nicht obligatorisch in der Übung und würde keine Abzüge für mangelnde Höhe bekommen.

- RINGE -

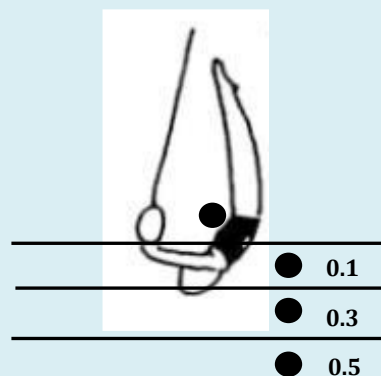
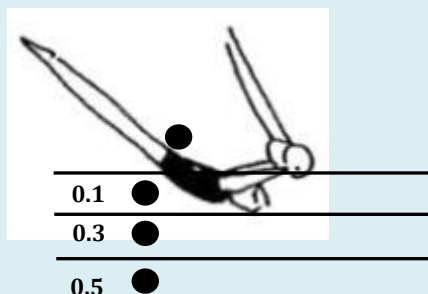


Erklärungen zur Wertung der Pflichtübungen an den Ringen

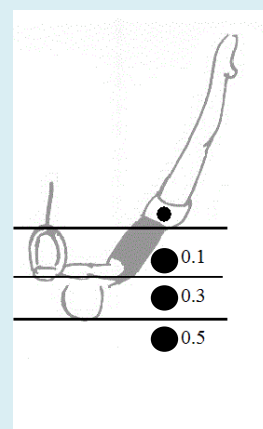
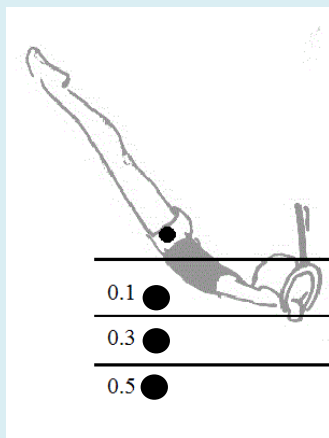
Amplitude der Schwünge:

Die minimale Amplitude der Schwünge ist bei jeder Übung angegeben und wird bewertet zum Körperschwerpunkt.

Die Wertung der Amplitude der Schwünge vorwärts und rückwärts der Stufe 3 bis 5: Bei allen Schwüngen muss der Körperschwerpunkt auf Höhe der Ringe sein.



Die Wertung der Amplitude der Schwünge vorwärts und rückwärts der Stufe 6 bis 7: Bei allen Schwüngen muss der Körperschwerpunkt bei 45° über der Höhe der Ringe sein.



Die Zugstemme muss immer anfangen mit gestreckten Armen im Hang sonst wird vom E Kampfgericht ein Abzug von 0,3 Punkten vollzogen.

Stufe 1: ND: 1 Punkte

- a) Hang mit gestrecktem Körper, Klimmzug 2s halten,
- b) Hang mit gestrecktem Körper, Aufzug in den Strecksturzhang gebückt,
- c) Langsames Absenken nach hinten, zurückheben in den Strecksturzhang gebückt, Strecksturzhang, Schwung vorwärts,
- d) Schwung rückwärts,
- e) Schwung vorwärts,
- f) Schwung rückwärts,
- g) Schwung vorwärts,
- h) Schwung rückwärts,
- i) Schwung vorwärts,
- j) Schwung rückwärts und Absprung in den Stand.

Bei allen Schwüngen muss sich der Körperschwerpunkt bei 45° unter der Höhe der Ringe befinden.

Stufe 2: ND: 2 Punkte

- a) Hang mit gestrecktem Körper, Klimmzug (2“) halten,
- b) Hang mit gestrecktem Körper, Aufzug in den Strecksturzhang gebückt,
- c) Langsames Absenken nach hinten, zurückheben in den Strecksturzhang gebückt, Strecksturzhang, Auskugeln,
- d) Schwung vorwärts,
- e) Schwung rückwärts,
- f) Schwung vorwärts,
- g) Schwung rückwärts,
- h) Schwung vorwärts und Salto rückwärts gehockt in den Stand.

Bei allen Schwüngen muss sich der Körperschwerpunkt bei 45° unter der Höhe der Ringe befinden.

Stufe 3: ND: 3 Punkte

- a) Hang mit gestrecktem Körper, Zugstemme in den Stütz,
- b) Winkelstütz (2“),
- c) Absenken mit gestrecktem Körper in den Strecksturzhang,
- d) Strecksturzhang gebückt, Schwung vorwärts,
- e) Schwung rückwärts und Einkugeln gestreckt,
- f) Schwung rückwärts,
- g) Schwung vorwärts und Auskugeln,
- h) Schwung vorwärts und Salto rückwärts gestreckt in den Stand.

Bei allen Schwüngen muss sich der Körperschwerpunkt auf Höhe der Ringe befinden.

Stufe 4: ND: 4 Punkte

- a) Hang mit gestrecktem Körper,
- b) Aufzug mit gestreckten Beinen in den Strecksturzhang,
- c) Strecksturzhang gebückt, Schwung vorwärts,
- d) Schwung rückwärts und Einkugeln gestreckt,
- e) Stemme rückwärts zum Stütz,
- f) Winkelstütz (2"),
- g) Absenken mit gestrecktem Körper in den Strecksturzhang,
- h) Auskugeln,
- i) Schwung vorwärts und Auskugeln bei 45°,
- j) Schwung vorwärts und Salto rückwärts gestreckt in den Stand.

Bei allen Schwüngen muss sich der Körperschwerpunkt auf Höhe der Ringe befinden.

Stufe 5: ND: 4,5 Punkte

- a) Hang mit gestrecktem Körper,
- b) Aufzug mit gestreckten Beinen in den Strecksturzhang,
- c) Strecksturzhang gebückt, Schwung vorwärts,
- d) Stemme rückwärts zum Stütz,
- e) Winkelstütz (2"),
- f) Heben in den Schulterstand (2"),
- g) Absenken mit gestrecktem Körper in den Strecksturzhang,
- h) Auskugeln,
- i) Schwung vorwärts und Auskugeln bei 45,
- j) Schwung vorwärts und Salto rückwärts gestreckt in den Stand.

Bei allen Schwüngen muss sich der Körperschwerpunkt auf Höhe der Ringe befinden.

Stufe 6: ND: 5,5 Punkte

- a) Hang mit gestrecktem Körper,
- b) Aufzug mit gestreckten Beinen in den Strecksturzhang,
- c) Hangwaage rücklings (2"),
- d) Zurück in den Strecksturzhang mit gestrecktem Körper,
- e) Strecksturzhang gebückt, Schwung vorwärts,
- f) Schwung rückwärts und Einkugeln gestreckt,
- g) Stemme rückwärts zum Stütz,
- h) Winkelstütz (2"),
- i) Heben mit gebeugtem Körper und gebeugten Armen in den Handstand (2"),
- j) Absenken mit gestrecktem Körper in den Strecksturzhang,
- k) Auskugeln,
- l) Schwung vorwärts und Auskugeln bei 45,
- m) Schwung vorwärts und Doppelsalto rückwärts gehockt in den Stand.

Bei allen Schwüngen muss sich der Körperschwerpunkt auf 45° über der Höhe der Ringe befinden.

Stufe 7: ND: 6,5 Punkte

- a) Hang mit gestrecktem Körper,
- b) Aufzug mit gestreckten Beinen in den Strecksturzhang,
- c) Kippe in den Stütz,
- d) Absenken mit gestrecktem Körper in den Strecksturzhang,
- e) Strecksturzhang gebückt, Schwung vorwärts,
- f) Schwung rückwärts und Einkugeln gestreckt,
- g) Stemme rückwärts zum Stütz,
- h) Winkelstütz (2"),
- i) Heben mit gebeugtem Körper und gestreckten Armen in den Handstand (2"),
- j) Abschwingen aus dem Handstand,
- k) Schwung vorwärts und Auskugeln bei 45,
- l) Schwung vorwärts und Auskugeln bei 45,
- m) Schwung vorwärts und Doppelsalto rückwärts gehockt in den Stand.

Bei allen Schwüngen muss sich der Körperschwerpunkt auf 45° über der Höhe der Ringe befinden.

- RECK -

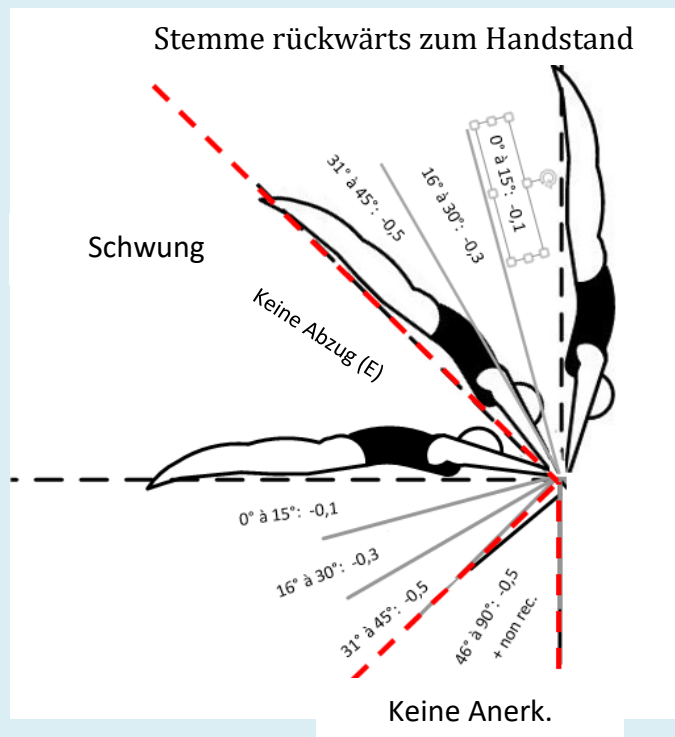


Erklärungen zur Wertung der Pflichtübungen am Reck

Kein Abzug für Ablegen.

Amplitude der Schwünge und Stemmen:

Die minimale Amplitude der Schwünge ist bei jeder Übung angegeben und wird in Bezug auf den Körperschwerpunkt bewertet.



Generell : zusätzliche Riesenfelgen (rückwärts oder vorwärts) können hinzugefügt werden ohne neutralen Abzug, die Haltungsfehler für Riesenfelgen werden dennoch vom E Kampfgericht abgezogen.

Stufe 1: ND: 1 Punkt

- a) Hang mit gestrecktem Körper,
- b) Klimmzugaufzug in den Stütz,
- c) Rückschwung (horizontal) und Felgunterschwung (Füße Minimum horizontal),
- d) Schwung rückwärts (Minimum 45° unter der Horizontalen),
- e) Schwung vorwärts (Minimum 45° unter der Horizontalen),
- f) Schwung rückwärts (Minimum 45° unter der Horizontalen),
- g) Schwung vorwärts (Minimum 45° unter der Horizontalen),
- h) Schwung rückwärts und Absprung in den Stand.

Stufe 2: ND: 2 Punkte

- a) Hang mit gestrecktem Körper,
- b) Klimmzugaufzug in den Stütz,
- c) Rückschwung (horizontal) und Bauchwelle rückwärts,
- d) Felgunterschwung (Füße Minimum horizontal),
- e) Schwung rückwärts (Minimum horizontal),
- f) Schwung vorwärts mit ½ Drehung (Minimum horizontal),
- g) Schwung vorwärts (Minimum horizontal),
- h) Schwung rückwärts (Minimum horizontal),
- i) Schwung vorwärts (Minimum horizontal),
- j) Schwung rückwärts (Minimum horizontal),
- k) Schwung vorwärts und Salto rückwärts gehockt in den Stand.

Stufe 3: ND: 2,5 Punkte

- a) Schwungaufnahme (freie Wahl),
- b) Kippe zum Stütz,
- c) Rückschwung (horizontal) und freie Felge (horizontal),
- d) Felgunterschwung (Füße Minimum horizontal),
- e) Schwung rückwärts (Minimum horizontal),
- f) Schwung vorwärts mit ½ Drehung (Minimum horizontal),
- g) Schwung vorwärts (Minimum horizontal),
- h) Schwung rückwärts (Minimum horizontal),
- i) Schwung vorwärts und Salto rückwärts gehockt in den Stand.

Stufe 4: ND: 3,5 Punkte

- a) Schwungaufnahme (freie Wahl),
- b) Kippe zum Stütz,
- c) Rückschwung (Minimum 45° über der Horizontalen) und freie Felge (Minimum 45° über der Horizontalen),
- d) Schwung vorwärts mit ½ Drehung (Minimum horizontal),
- e) Schwung vorwärts (Minimum horizontal),
- f) Stemme rückwärts zum Stütz,
- g) Felgunterschwung (Füße Minimum 45° über der Horizontalen),
- h) Schwung vorwärts (Minimum 45° über der Horizontalen),
- i) Schwung vorwärts und Salto rückwärts gestreckt in den Stand.

Stufe 5: ND: 4,5 Punkte

- a) Schwungaufnahme (freie Wahl),
- b) Kippe zum Stütz,
- c) Rückschwung zum Handstand,
- d) Riesenfelge rückwärts mit ½ Drehung zum Handstand,
- e) Riesenfelge rückwärts mit ½ Drehung zum Handstand,
- f) Riesenfelge rückwärts,
- g) Riesenfelge rückwärts,
- h) Schwung vorwärts und Salto rückwärts gestreckt in den Stand.

Stufe 6: ND: 5,5 Punkte

- a) Schwungaufnahme (freie Wahl),
- b) Freie Felge zum Handstand,
- c) Riesenfelge rückwärts mit ½ Drehung zum Handstand,
- d) Riesenfelge rückwärts,
- e) Riesenfelge rückwärts mit ½ Drehung,
- f) Riesenfelge vorwärts,
- g) Riesenfelge vorwärts mit ½ Drehung,
- h) Riesenfelge rückwärts,
- i) Schwung vorwärts und Salto rückwärts gestreckt in den Stand.

Stufe 7: ND: 6,5 Punkte (7 Punkte mit Bonus)

- a) Schwungaufnahme (freie Wahl),
- b) Stemme rückwärts und Bücke gesprungen mit $\frac{1}{2}$ Drehung in den Hang (Voronin) ODER Stemme rückwärts und Kehre gesprungen mit $\frac{1}{4}$ Drehung in den Hang (Element II.32 im Code of Points FIG) zur Wahl,
- c) Kippe zum Stütz und Rückschwung zum Handstand mit $\frac{1}{2}$ Drehung,
- d) Riesenfelge rückwärts,
- e) **Bonus (freiwillig): Grätschumschwung vorwärts durch den Handstand (Stalder),**
- f) Riesenfelge rückwärts mit $\frac{1}{2}$ Drehung,
- g) Riesenfelge vorwärts,
- h) Riesenfelge vorwärts mit $\frac{1}{2}$ Drehung,
- i) Riesenfelge rückwärts,
- j) Schwung vorwärts und Doppelsalto rückwärts gehockt in den Stand.