



**FEDERATION LUXEMBOURGEOISE  
DE GYMNASTIQUE**

**SECRÉTARIAT** 3, route d'Arion | L-8009 Strassen | T. +352 48 59 99 | F. +352 49 39 74 | [secretariat@figym.lu](mailto:secretariat@figym.lu) | [www.figym.lu](http://www.figym.lu)

Sous le Haut Patronage de S.A.R. le Grand-Duc de Luxembourg ASBL fondée le 09.07.1899 – Affiliée à : FIG, UEG, COSL

# ***Pflichtübungen – Kunstturnen weiblich AK 7 – 13***

## ***Exercices Imposés Gym. Art. Féminine Catégories d'âges 7 - 13***

***version janvier 2024***



# **1) Bewertungsrichtlinien für die E Note:**

*Es gelten die Wertungsvorschriften des jeweil aktuellen Code de Pointage (CdP). Alle abweichenden bzw. zusätzlichen Bewertungsrichtlinien sind in den Übungen aufgeführt.*

*Es werden keine Abzüge für Künstlerische Darstellung und Choreographie am Balken und Boden gemacht. Die Turnerin kann nur einen Bonus von 0,3Pkte oder 0,5Pkte am Boden erhalten :*

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| +0,3 | Eine mittelmäßig strukturierte und zusammengestellte Bodenübung mit künstlerischer Darbietung. Körperbewegungen und Ausdruck der Turnerin passen mittelmäßig mit dem Thema und dem Charakter der Musik zusammen. Die Turnerin präsentiert sich und stellt zum Teil eine Verbindung mit dem Kampfgericht und den Zuschauern her. |
| +0,5 | Eine hervorragend strukturierte und zusammengestellte Bodenübung mit künstlerischer Darbietung. Körperbewegungen und Ausdruck der Turnerin passen hervorragend mit dem Thema und dem Charakter der Musik zusammen. Die Turnerin präsentiert sich und stellt eine Verbindung mit dem Kampfgericht und den Zuschauern her.        |

## **1) Règlements pour la note E:**

*Sont en vigueur les règlements du code de pointage (CdP) actuel. Toutes les déductions différentes ou supplémentaires sont notées dans les exercices.*

*Il n'y aura pas de déductions pour artistique et chorégraphie à la poutre et au sol. La gymnaste peut seulement obtenir un bonus de 0,3points ou 0,5points au sol :*

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| +0,3 | Un exercice structuré et composé de façon médiocre avec une représentation artistique. Les mouvements du corps et l'expression de la gymnaste correspondent de façon médiocre avec le thème et le caractère de la musique. La gymnaste se présente et entre en partie en contact avec le jury et le public. |
| +0,5 | Un exercice structuré et composé de façon excellente avec une représentation artistique. Les mouvements du corps et l'expression de la gymnaste correspondent de façon excellente avec le thème et le caractère de la musique. La gymnaste se présente et entre en contact avec le jury et le public.       |

## **2) Zusammensetzung der D-Note:**

### **2) Calcul de la note D**

- *Abzug bei Nichtausführung eines oder mehreren Elementen aus demselben Feld: -1,5points*
- *Déduction pour non-exécution d'un ou des élément(s) d'une même case: -1,5points*
- *Abzug bei Nichtanerkennung eines oder mehreren Elementen aus demselben Feld: -0,5points*
- *Déduction pour non-reconnaissance d'un ou des élément(s) d'une même case: -0,5points*

## **3) Wettkampfstufen und Alter:**

### **3) Niveaux de compétition et âges:**

Die Turnerinnen haben pro Alter mehrere Niveaus zur Auswahl. Die Wahl beschränkt sich jedoch auf die lila angezeigten Felder unten in der Tabelle. Das Niveau kann von Gerät zu Gerät frei gewählt werden. (Z.B die Turnerin hat 8 Jahre und darf am Barren Niveau 1, am Balken Niveau 3 und am Boden Niveau 2 wählen) Die Turnerin darf aber nicht die Elemente von zwei Niveaus an einem Gerät mischen.

*Les gymnastes ont plusieurs niveaux au choix par âges. Leur choix se limite toutefois aux cases lilas du tableau ci-dessus. A chaque agrès le niveau est au choix de la gymnaste (p.ex. une gymnaste de 8ans peut choisir aux barres le niveau 1, à la poutre le niveau 3 et au sol le niveau 2). La gymnaste ne peut pas mélanger les éléments de deux niveaux sur un agrès.*

Die Turnerinnen der Altersklasse 12/13 dürfen auch in der Kategorie Juniors starten.

*Les gymnastes de la catégorie 12/13 ans peuvent également s'inscrire dans la catégorie Juniors.*

Bei Meinungsverschiedenheiten und Missverständnissen zählt immer der Text der Übung als Referenz, die Videos dienen nur als Verständnishilfe. Am Sprung und Barren zählt der französische Text als Referenz und am Balken und Boden zählt der deutsche Text als Referenz.

*Lors de litiges ou de divergences de compréhension, c'est le texte du mouvement qui fait toujours office de référence, les vidéos ne sont là qu'à titre d'aide à la compréhension. Au saut et aux barres c'est le texte français qui fait office de référence et à la poutre et au sol c'est le texte allemand qui fait office de référence.*

|                   | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 | Niveau 4 | Niveau 5 |
|-------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 7 Jahre / ans     |          |          |          |          |          |
| 8 Jahre / ans     |          |          |          |          |          |
| 9 Jahre / ans     |          |          |          |          |          |
| 10 Jahre / ans    |          |          |          |          |          |
| 11 Jahre / ans    |          |          |          |          |          |
| 12-13 Jahre / ans |          |          |          |          |          |



## Sprung

Die Turnerin muss einen Sprung 1 und einen Sprung 2 ausführen.  
Der Mittelwert der 2 Sprünge ergibt die Endnote.

| Niveau                 | Niveau 1 (3 Punkte) | Niveau 2 (4 Punkte)                                                               | Niveau 3 (5 Punkte)                                                                 | Niveau 4 (6 Punkte)              | Niveau 5 (7 Punkte)                                                                 |
|------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Sprung 1</u></b> | Strecksprung        | Überschlag in die Rückenlage                                                      | Radwende auf die Knie                                                               | Überschlag zum Stand             | Yourchenko-Ansatz (in den Stand)                                                    |
| <b>Material</b>        | Sprungbrett         | Trampo-Tremp<br>oder Sprungbrett                                                  | Trampo-Tremp<br>oder Sprungbrett                                                    | Trampo-Tremp<br>oder Sprungbrett | Trampo-Tremp<br>oder Sprungbrett                                                    |
| <b>Höhe</b>            | Matte 30cm          | Mattenberg 90cm<br>(+ 10cm Matte erlaubt)                                         | Mattenberg 90cm<br>(+ 10cm Matte erlaubt)                                           | Mattenberg 90cm                  | Mattenberg 90cm                                                                     |
|                        |                     |  |  |                                  |  |
| <b><u>Sprung 2</u></b> | Strecksprung        | Salto vw. gehockt                                                                 | Salto vw. gestreckt                                                                 | Radwende Salto rw. gehockt       | Radwende Salto rw. gestreckt                                                        |
| <b>Material</b>        | Sprungbrett         | Sprungbrett                                                                       | Sprungbrett                                                                         | Sprungbrett                      | Sprungbrett                                                                         |
| <b>Höhe</b>            | Matte 30cm          | Matte 30cm                                                                        | Matte 30cm                                                                          | Matte 30cm                       | Matte 30cm                                                                          |
|                        |                     |                                                                                   |                                                                                     |                                  |                                                                                     |



## Stufenbarren

Niveau 1-5 Stufenbarren : UH 1,75m OH 2,55m

Mattenlage 30cm (20cm + 10cm Landematte), 2 Zusatzmatten 20cm für Niveau 1,2 und 3

|                             | Anforderung 1                                                                                                                                                                                                                                           | Anforderung 2               | Anforderung 3     | Anforderung 4                                                                                                           | Anforderung 5                                                                                            | Anforderung 6                                                                                 |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Niveau 1</b><br>3 Punkte | Vom Sprungbrett an den UH springen, nach vorne schwingen + Bringen der Beine zum UH + in dieser Position VW RW schaukeln + Öffnen der Hüfte + Rückkehr in die Ausgangsposition (Vorbereitung Kippe), 1 Schritt nach vorne, Hüftaufzug Beine geschlossen | Vorschwung, Rückschwung 45° | Hüft-Umschwung RW | Vorschwung, Rückschwung und Abdruck zum Niedersprung in den Stand                                                       | Hang OH mit Hilfe<br>4 Konterschwünge VW RW                                                              | 5ter Konterschwung VW Abspringen in den Stand                                                 |
| <b>Niveau 2</b><br>4 Punkte | Kippaufschwung (1.101) direkt zum                                                                                                                                                                                                                       | Rückschwung 90°             | Hüft-Umschwung RW | Vorschwung, Rückschwung<br>Aufhocken auf den unteren Holm<br><br>Strecksprung in den Stand                              | Hang OH mit Hilfe<br>Hüftaufzug<br>Felgunterschwung über den Hang in den Rückschwung,<br>3 Grundschwünge | 3ter Grundschwung (hinten) zum Niedersprung in den Stand                                      |
| <b>Niveau 3</b><br>5 Punkte | Kippaufschwung (1.101) direkt zum                                                                                                                                                                                                                       | Rückschwung 135°            | Hüft-Umschwung RW | Vorschwung, Rückschwung<br>Aufhocken auf den unteren Holm,<br>Griffwechsel zum OH,<br>Kippaufschwung (1.101) direkt zum | Rückschwung 90° zum Felgunterschwung über den Hang in den Rückschwung,<br><br>3 Grundschwünge            | 4ter Grundschwung (vorne) zur ½ LAD mit umgreifen in den Ristgriff, Niedersprung in den Stand |

|                             | Anforderung 1                                                                      | Anforderung 2                                                                       | Anforderung 3                                                                                                      | Anforderung 4                                                                                                                   | Anforderung 5                                                      | Anforderung 6                                                                                                                                                             | Anforderung 7                    | Anforderung 8                         |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Niveau 4</b><br>6 Punkte | Kippaufschwung<br>direkt zum<br>Rückschwung<br>135°                                | Felgumschwung<br>135° zum<br>Kippaufschwung<br>direkt zum                           | Rückschwung 45°<br>Aufhocken auf den<br>unteren Holm, <b>Oder</b><br><b>Sohlwellumschwung</b><br>gebückt (5.108)   | Griffwechsel zum OH,<br>Kippaufschwung<br>direkt zum<br>Rückschwung 90°<br>Abschwung in den<br>Hang zum<br>Riesenfelgaufschwung | direkt<br>Felgunterschwung<br>über den Hang in<br>den Rückschwung, | Kippaufschwung                                                                                                                                                            | direkt zum<br>Rückschwung<br>90° | Salto RW<br>gehockt oder<br>gestreckt |
| <b>Niveau 5</b><br>7 Punkte | Kippaufschwung<br>direkt zum<br>Rückschwung in<br>den Handstand<br>(2.101) (2.201) | Felgumschwung<br>in den<br>Handstand<br>(2.305) zum<br>Kippaufschwung<br>direkt zum | Rückschwung 45°<br>Aufhocken auf den<br>unteren Holm, <b>Oder</b><br>(5.108) (2.206)<br>(4.205) (4.208)<br>(5.207) | Griffwechsel zum<br>OH, Kippaufschwung<br>direkt zum                                                                            | Rückschwung in<br>den Handstand<br>(2.101) (2.201)                 | Riesenfelge RW<br>(3.201) <b>Oder</b><br>Riesenfelge mit<br>180° LAD (min<br>135°) +<br>(optionale<br>Riesenfelge) +<br>Riesenfelge mit<br>180° LAD (min<br>135°) (3.201) | Riesenfelge RW<br>(3.201)        | Salto RW<br>gestreckt<br>(6.104)      |

#### Anmerkungen :

- Für die Anforderung 4 – Niveau 2+3 muss der Trainer anwesend sein
- Grundschwünge beginnen hinten
- Konterschwünge beginnen **vorne**
- Bonus 0.2 pts für die Elemente 2.201 (Beine geschlossen) und 5.108 (gebückt)
- Bonus 0.4 pts für die Elemente 2.206 / 4.205 / 4.208 / 5.207
- Bonus 1.0 pts für 2x Riesenfelge mit 180° LAD (3.201)
- -0,3 Punkte (jedes Mal) bei Abweichung vom vorgeschriebenen Winkel bei Rückschwüngen oder Felgumschwüngen

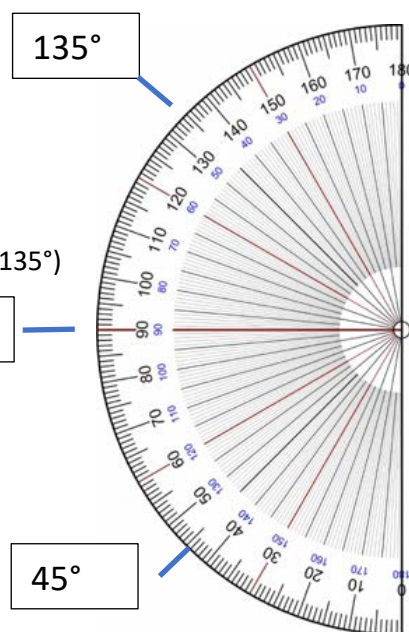
#### Rückschwung



(Beispiel Rückschwung 135°)



(Beispiel Rückschwung 90°)







## Schwebebalken

**Niveau 1 - 4** Balken: 1,25m, Mattenlage mit zusätzlicher Matte 20 cm unter dem Balken (20cm + 20cm) / Abgangsmatte 30 cm (20cm +10cm Landematte)

**Niveau 5** Balken: 1,25m Keine zusätzliche Matte / Abgangsmatte 30 cm (20cm +10cm Landematte)

→ Anzustrebende Seitigkeiten für Perspektivverbindungen

| Drehseite →                  | Links                                | Rechts                               |
|------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Rad                          | Links                                | Rechts                               |
| Bogengang vw.                | Links                                | Rechts                               |
| Handstand                    | Links                                | Rechts                               |
| Bogengang rw                 | Rechts                               | Links                                |
| Flick-Flack                  | Rechts                               | Links                                |
| Spagatsprung aus dem Schritt | Links abspringen, rechtes Bein vorne | Rechts abspringen, linkes Bein vorne |

- „Spannung“

Fußstellung wie Bewegungsbeginn, Arme in Seit-Schräg-Tief-Halte



- „Arme“

Arme in Seit-Schräg-Rück-Hoch-Halte



- „Drehvorbereitung“



enge Fußstellung, Arm der Drehseite in Rund-Vorhalte (ca. Brust, Schulterhöhe), anderer Arm in der maximalen Seit-Schräg-Rück-Hoch-Halte



- **„Landungsdrill“**

Senken in weite Schrittstellung mit Blickkontakt Balken, vorderes Bein gebeugt (schiebt/drückt nach vorn), hinteres Bein gestreckt, Arme maximal in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte (aktives Ziehen nach hinten) mit Abbremsen der Bewegungsenergie



- **„Verbindungsdrill“**

Landung in enger Fußstellung mit Armen in Tief-Seit-Schräg-Vor-Halte und Aufrichten mit Armen in die Position, Spannung



**Die Reihenfolge der Elemente ist frei wählbar.**

|                 | <b>Niveau 1</b><br><b>(3 Punkte)</b>                                                                                                                          | <b>Niveau 2</b><br><b>(4 Punkte)</b>                                                                                                                                                         | <b>Niveau 3</b><br><b>(5 Punkte)</b>                                                                                                                                                                                       | <b>Niveau 4</b><br><b>(6 Punkte)</b>                                                                                                                                                                                        | <b>Niveau 5</b><br><b>(7 Punkte)</b>                                                                                                                                                                                        |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aufgang:</b> | Aus dem Seitstand vl: Stützaufnahme und Überspreizen mit ¼ Drehung über den Grätschwinkelstütz 2 sec. halten absenken in den Reitsitz mit gegrätschten Beinen | Aus dem Seitstand vl: Stützaufnahme und Überspreizen mit ¼ Drehung über den Grätschwinkelstütz 2 sec. halten absenken in den Reitsitz, aufrichten über den Rückschwung zum Liegestütz 3 sec. | Angang B oder<br><b>Bonus +1,0 Punkt</b><br>Aus dem Seitstand vl: Sprung in den Stütz und heben in den Schweizer Handstand 2 sec. mit geschlossenen Beinen, senken in den Grätschwinkelstütz 2 sec. halten in den Reitsitz | Angang B oder<br><b>Bonus + 1,0 Punkt</b><br>Aus dem Seitstand vl: Sprung in den Stütz und heben in den Schweizer Handstand 2 sec. mit geschlossenen Beinen, senken in den Grätschwinkelstütz 2 sec. halten in den Reitsitz | Angang C oder<br><b>Bonus + 1,0 Punkt</b><br>Aus dem Seitstand vl: Sprung in den Stütz und heben in den Schweizer Handstand 2 sec. mit geschlossenen Beinen, senken in den Grätschwinkelstütz 2 sec. halten in den Reitsitz |
| <b>1.</b>       | Spannung, Arme<br>Standwaage<br>(180 Grad 2 sek.)                                                                                                             | Spannung, Arme<br>Standwaage<br>(180 Grad 2 sek.)                                                                                                                                            | Spannung, Arme<br>Standwaage<br>(180 Grad 2 sek.)                                                                                                                                                                          | Spannung, Arme<br>Standwaage<br>(180 Grad 2 sek.)                                                                                                                                                                           | Drehvorbereitung:<br>Zur einbeinigen 1/1 Releve<br>Drehung mit Spielbein<br>Passe                                                                                                                                           |
| <b>2.</b>       | Spannung, Arme<br>Strecksprung mit anschließendem Hocksprung<br>Endposition: <b>Arme</b>                                                                      | Spannung, Arme<br>Spagatsprung (180 Grad)<br>Absprung und Landung beidbeinig<br>Endposition: <b>Arme</b>                                                                                     | Spannung, Arme<br>Spagatsprung (180 Grad) Absprung und Landung beidbeinig mit anschließendem Strecksprung<br>Endposition: <b>Arme</b>                                                                                      | Spannung, Arme<br>Spagatsprung (180 Grad) Absprung und Landung beidbeinig mit anschließendem Sissonesprung (180 Grad)<br>Endposition: <b>Arme</b>                                                                           | Spannung, Arme<br>Schritt Durchschlagsprung (180 Grad) mit Armschwung in Seit-Schräg-Hochhalte, direkt zum Absprungsdrill zum Sissonesprung (180 Grad)<br>Endposition: <b>Arme</b>                                          |
| <b>3.</b>       | Drehvorbereitung zum einbeiniger Releve Stand mit Spielbein im Passe 2 sek. (keine Zehenspitze)                                                               | Drehvorbereitung: zur einbeinigen ½ Releve-Drehung mit Spielbein<br>Passe                                                                                                                    | Drehvorbereitung: zur einbeinigen ½ Releve - Drehung mit Spielbein<br>Passe                                                                                                                                                | Drehvorbereitung: zur einbeinigen 1/1 Releve Drehung mit Spielbein<br>Passe                                                                                                                                                 | Balkennahe Bewegung lt. CdP individuelle freie Gestaltung                                                                                                                                                                   |
| <b>4.</b>       | Spannung, Arme<br>Vorspreizen rechts, direkt mit Vorspreizen links (180 Grad)                                                                                 | Spannung, Arme<br>Rad in den Landungsdrill                                                                                                                                                   | Spannung, Arme<br>Bogengang vw über die Standwaage<br>mit Endposition: <b>Arme</b>                                                                                                                                         | Spannung, Arme<br>Schrittüberschlag vw.<br>Endposition: <b>Arme</b>                                                                                                                                                         | Spannung, Arme<br>(Verbindung 2 Elemente)<br>Schrittüberschlag vw in den <b>Absprungsdrill</b> zum                                                                                                                          |

|                                                     |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                     |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                  | Spagatsprung (180 Grad)<br>Absprung und Landung<br>beidbeinig<br>Oder Bonus + 0,5 Punkt<br>Freies Rad oder freier<br>Überschlag                                                                                    |
| 5.                                                  | Spannung, Arme<br>Handstand mit gespreizten<br>Beinen in den Landungsdrill                                                                                                                                | Spannung, Arme<br>Bogengang rückwärts<br>(180 Grad) in den Landungsdrill                                 | Spannung, Arme<br>Handstand mit gespreizten<br>Beinen in den<br>Verbindungsdrill direkt<br>zum Flick-Flack gespreizt<br>in den Landungsdrill                                | Spannung, Arme<br>(Verbindung 2 Elemente)<br>Bogengang rückwärts (180<br>Grad) direkt in den Flick-<br>Flack gespreizt in den<br>Landungsdrill                                                                                   | Spannung, Arme<br>(Verbindung 2 Elemente)<br>Flick-Flack gespreizt direkt<br>zum Flick-flack gespreizt<br>in den Landungsdrill<br>Oder Bonus + 0,5 Punkt<br>Flick-Flack gespreizt direkt<br>zum Salto rw gespreizt |
| 6.                                                  |                                                                                                                                                                                                           | Spannung, Arme<br>Handstand mit gespreizten<br>Beinen in den Landungsdrill                               | Spannung, Arme<br>Bogengang rückwärts (180<br>Grad) in den Verbindungsdrill                                                                                                 | Spannung, Arme<br>(2 Elemente) Schritt zum<br>Durchschlagsprung (180<br>Grad) mit Armschwung in<br>Seit-Schräg-Hochhalte,<br>direkt zum Absprungsdrill<br>und dann Strecksprung mit<br>Arme Hochhalte in den<br>Verbindungsdrill | Bewegungen im<br>Seitverhalten lt. CdP                                                                                                                                                                             |
| <b>Abgang<br/>(Balkenende im<br/>Querverhalten)</b> | Spannung, Arme, Absprung zum<br>Grätschwinkelsprung mit<br>Armschwung über die<br>Hochhalte in die Schräg-<br>Vorhalte Richtung Füße,<br>Landung auf der<br>Landematte, Aufrichten in<br>Endposition Arme | Spannung, Arme<br>Rad in den<br>Verbindungsdrill mit<br>anschließendem<br>Strecksprung Endposition: Arme | Spannung, Arme<br>Salto vw gehockt<br>Endposition: Arme<br>oder Rad in den<br>Verbindungsdrill, (kurzer<br>Halt gestattet) Salto<br>rückwärts gehockt,<br>Endposition: Arme | Spannung, Arme<br>Salto vw gebückt<br>Endposition: Arme<br>oder Rad in den<br>Verbindungsdrill (kurzer<br>Halt gestattet) Salto<br>rückwärts gehockt<br>Endposition: Arme                                                        | Spannung, Arme<br>B Abgang<br>Endposition: Arme<br>Oder Bonus + 0,5 Punkt<br>Schritt, Schritt, Anhüpfer<br>Rondat direkt zum Salto<br>rückwärts gehockt mit<br>Aufstrecken vor der<br>Landung, Endposition Arme    |



## Boden

Bodenfläche 12m x 12m

Bodenübung mit frei wählbarer Musik und frei wählbarer Choreographie. Die Reihenfolge der Elemente ist frei.

|   | <b>Niveau 1</b><br>(3 Punkte)                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Niveau 2</b><br>(4 Punkte)                                                                                                                                                                                                              | <b>Niveau 3</b><br>(5 Punkte)                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Niveau 4</b><br>(6 Punkte)                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Niveau 5</b><br>(7 Punkte)                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>Rad</b> Aufrichten mit ¼ LAD gegen die Bewegungsrichtung, Schließen der Beine in den Stand mit Armen in Vor-Hochhalte direkt in <b>Rolle rückwärts</b> gebückt mit gestreckten Armen, Aufrichten mit gestreckten Beinen zum Stand mit Armen in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte | <b>Rolle vorwärts</b> über den Hockstand, Arme in Vorhalte direkt zum Absprung mit Hocken und Strecken der Beine in den <b>Handstand mit Abrollen über die gestreckten Arme und Beine</b> in den Stand, Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte | <b>Rondat</b><br><br><b>direkt Flick-Flack</b><br><br><b>direkt Salto rückwärts gehockt</b>                                                                                                                                                                                                                           | <b>Rondat</b><br><br><b>direkt Flick-Flack</b><br><br><b>direkt Salto rückwärts gestreckt</b>                                                                                                                                                                                                                | <b>Rondat</b><br><br><b>direkt Flick-Flack</b><br><br><b>direkt Salto rückwärts gestreckt</b><br><b>Bonus</b><br><b>+0,4 Punkte: direkt Salto rückwärts gestreckt ½ Drehung</b><br><b>+1,0 Punkte: direkt Salto rückwärts gestreckt 1/1 Drehung</b>                                                          |
| 2 | Schritt, Vorhochspreizen, Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte über Hochhalte zum Schwingen in den <b>Handstand (fixiert)</b> mit Abrollen über die gestreckten Arme, Aufrichten durch den Hockstand in den Stand mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte                       | Voraufziehen, mit Armen in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte, <b>Bogengang rückwärts (180°)</b> Ausfallschritt mit Armen in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte                                                                                            | <b>Chassé in den einbeinigen Absprung, Spagatsprung (180°)</b> ohne Entwickeln des vorderen Beines (vorderes Bein gestreckt) mit Armen in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte <b>direkt zum Chassé in den Absprung Fouetté</b> , Arme in Hochhalte, in die flüchtige Rückhalte, Landung durch die flüchtige Arabesque Position | <b>PASSAGE (2 ELEMENTE)</b> lt. CdP: Schritt (oder Chassé) in den Absprung, Spagatsprung mit Beinwechsel (180°), direkt in die Schrittkombinationen in einen nachfolgenden weiteren (untersch.) gymnastischen Sprung lt. CdP (Absprung einbeinig), Endposition Stand mit Armen in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte | <b>PASSAGE (2 ELEMENTE)</b> lt. CdP: Schritt (oder Chassé) in den Absprung, Spagatsprung mit Beinwechsel (180°), direkt in die Schrittkombinationen in einen nachfolgenden weiteren (untersch.) gymnastischen Sprung lt. CdP (Absprung einbeinig), Endposition Stand mit Armen in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte |

in den Absprung = 1 Schritt

|   |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                            |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | Rückenlage, Heben in die <b>Brücke</b> (2 sec) über Bogengang in den Landedrill                                                    | Schritt, Einsprung zur <b>Flugrolle vorwärts</b> mit Abrollen in den Stand, Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte;                                                                     | Schritt-Anhüpfer, <b>Schrittüberschlag direkt Handstütz-Überschlag</b> auf beide Beine (optional direkter Absprung zum Strecksprung mit Armen in Hochhalte)                                                                                                        | 2 Schritte-Anhüpfer, <b>Handstütz-Überschlag – Salto vw gehockt</b>                                                                                                                              | <b>Langsamer Handstütz-Überschlag rückwärts</b> (180°) mit Senken in bodennahe Pose,                                                                                       |
| 4 | <b>Quergrätschsprung</b> beidbeiniger Absprung mit Armschwung in die Seit-Schräg-Rück-Hochhalte, Landung                           | Chassé Schritt in den einbeinigem Absprung <b>Spagatsprung (180°)</b> ohne Entwickeln des vorderen Beines (vorderes Bein gestreckt), Landung durch die flüchtige Arabesque Position | <b>Rolle vorwärts</b> über den Hockstand, Arme in Vorhalte direkt zum Absprung mit Hocken und Strecken der Beine in den <b>Handstand 1/1 (4 Schritte/Griffe) mit Abrollen über die gestreckten Arme und Beine</b> in den Stand, Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte | <b>Rolle vw in den Grätschwinkelstütz zur Endorolle</b> in den Handstand zum Abrollen mit gestreckten Armen, Aufrichten durch den Hockstand in den Stand mit Armen in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte | <b>Handstütz-Überschlag vorwärts</b><br><br><b>direkt Salto vorwärts gestreckt</b><br><b>Bonus</b><br><b>+1,0 Punkte: mit Kombination direkt zum Hocksalto</b>             |
| 5 | <b>Rolle vorwärts</b> mit gestreckten Beinen und Aufstehen über den Grätschstand mit Stütz der Hände                               | <b>Drehvorbereitung zur einbeinigen 1/1 Relevé-Drehung</b> vorwärts mit Spielbein Passé, Arme in Hochhalte, Auflösen in enger Schrittstellung Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte    | <b>Drehvorbereitung zur einbeinigen 1/1 Relevé-Drehung</b> vorwärts mit Spielbein Passé, Arme in Hochhalte, Auflösen in enger Schrittstellung Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte                                                                                   | <b>Sprung mit ½ Drehung und 180° Spreizwinkel</b> mit Landung Arme in Tief-Seit-Schräg-Vorhalte, Aufrichten zum Stand mit Armen in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte                                    | <b>Sprung mit 1/1 LAD und 180° Spreizwinkel</b> , mit Landung Arme in Tief-Seit-Schräg-Vorhalte, Aufrichten zum Stand mit Armen in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte              |
| 6 | <b>Kopfstand (2 s)</b> mit Stütz der Hände und Schließen der Beine; Senken in den Hocksitz mit Armen in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte | <b>Rondat</b><br><br><b>zum reaktiven Absprung</b> (Strecksprung)                                                                                                                   | <b>Anlauf (max. 3 Schritte) zum Salto vorwärts gehockt</b>                                                                                                                                                                                                         | <b>Felgrolle mit offener ½ LAD</b> rw im Handstand zum Abrollen mit gestreckten Armen, Aufrichten durch den Hockstand in den Stand mit Armen in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte                       | <b>Felgrolle mit offener ½ LAD</b> rw im Handstand zum Abrollen mit gestreckten Armen, Aufrichten durch den Hockstand in den Stand mit Armen in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte |

in den Absprung = 1 Schritt

|   |                                                                                  |                                                                                  |                                                                                                                  |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                         |
|---|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 | <b>Spagat links/rechts (180°)</b><br>mit Armen in Seit-Schräg-<br>Rück-Hochhalte | <b>Felgrolle in den Liegestütz</b><br><b>vorlings</b>                            | <b>Gymnastische Drehung B</b><br><b>lt. CdP</b> , mit beliebiger<br>Armführung wahlweise<br>Hoch- oder Tiefhalte | <b>Gymnastische Drehung B</b><br><b>lt. CdP</b> , mit beliebiger<br>Armführung wahlweise<br>Hoch- oder Tiefhalte                         | <b>Rolle vw in den</b><br><b>Grätschwinkelstütz zur</b><br><b>Endorolle</b> in den<br>Handstand zum Abrollen<br>mit gestreckten Armen,<br>Aufrichten durch den<br>Hockstand in den Stand<br>mit Armen in Seit-Schräg-<br>Rück Hochhalte |
| 8 |                                                                                  | <b>Spagat links/rechts (180°)</b><br>mit Armen in Seit-Schräg-<br>Rück-Hochhalte | <b>Felgrolle in den Handstand</b><br>zum Abbücken in den<br>Stand                                                | <b>Rondat</b><br><br><b>direkt Flick-Flack</b><br><br><b>direkt Salto rückwärts</b><br><b>gehockt zum Aufstrecken</b><br>vor der Landung | <b>Gymnastische Drehung B</b><br><b>lt. CdP</b> mit beliebiger<br>Armführung wahlweise<br>Hoch- oder Tiefhalte,<br>Auflösen in Stand mit<br>Armen in Seit-Schräg-Rück-<br>Hochhalte;                                                    |
| 9 |                                                                                  |                                                                                  |                                                                                                                  |                                                                                                                                          | Rondat<br><br>direkt Flick-Flack<br><br>direkt Flick-Flack<br><br>direkt <b>Salto rückwärts</b><br><b>gehockt zum Aufstrecken</b><br>vor der Landung                                                                                    |