

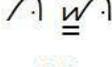
Die vorliegende Liste mit den gültigen Elementen für die LK 1 bis 4 wird bei Bedarf jährlich aktualisiert.

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

 <b>Sprung</b>		
6.10	Sprunghocke	 D-Note: 0,60 P.
6.11	Sprunggrätsche	 D-Note: 0,60 P.

 <b>Stufenbarren/Reck</b>		
1.	<b>Angang:</b> Hüft-Aufzug	 <b>zusätzlich ab Altersklasse 40:</b>
2.	Riesen-Aufschwung	 1. <b>Angang:</b> Hüft-Aufschwung 
3.	Schwungstemme	 2. <b>Angang:</b> Laufkippe 
4.	Fallkippe in den Stütz	 3. <b>Angang:</b> Spreiz-Kippaufschwung 
5.	Aufhocken aus dem Rückschwung	 4. Kippaufschwung rückl. vw. (Wolkenschieber) 
	Aufbücken aus dem Rückschwung	
	Aufgrätschen aus dem Rückschwung (gleiche Elemente) <sup>1</sup>	
6.	<b>Abgang:</b> Felgunterschwingung <sup>1</sup>	 5. Spreizumschwung 
.		6. <b>Abgang (zählt als ein Element):</b> Niedersprung - Felgunterschwingung 

 <b>Schwebebalken/Bank</b>		
1.	Rolle vw in den Hockstand	 <b>zusätzlich ab Altersklasse 40:</b>
2.	Hocksprung	 1. Rolle rw in den Kniestand 
3.	Strecksprung mit ½ Drehung	 2. Strecksprung mit Beinwechsel 
4.	Strecksprung mit doppeltem Beinwechsel	 3. 1/1 Drehung. (360°) in der Kniewaage 
5.	Gymnastische Drehung auf einem Bein um 180°	 4. <b>Halten:</b> Kopfstand (2 Sek.) <sup>2; 3</sup> 
6.	<b>Abgang:</b> Freies Rondat	 5. <b>Halten:</b> Standwaage (2 Sek.; Spielbein min. Waagerechte) <sup>2</sup> 
7.	<b>Abgang:</b> Handstützüberschlag vw	 6. Schulterrolle vw (Endposition beliebig) 
8.	<b>Abgang:</b> Handstützüberschlag vw frei	 7. Schulterrolle rw (Endposition beliebig) 
		8. <b>Abgang:</b> Rondat 

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

<sup>1</sup> Sind unter einer Nummer **zwei oder mehr** Elemente aufgeführt, dann gelten diese als **gleiche** Elemente. Werden beide Elemente in einer Übung gezeigt, kann der Schwierigkeitswert nur einmal berücksichtigt werden. Die Anerkennung erfolgt in chronologischer Reihenfolge.

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

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