



# ADULTES FÉMININS TECHNISCHES PROGRAMM GYMNASTIQUE GÉNÉRALE

Version 05.01.2025



**FÉDÉRATION LUXEMBOURGEOISE  
DE GYMNASTIQUE**

# ERKLÄRUNGEN UND ABKÜRZUNGEN

## Abkürzungen

(1)	Es muss 1 Element aus dieser Zeile ausgewählt werden.
(2)	Es müssen 2 Elemente aus dieser Zeile ausgewählt werden.
(1-2)	Aus der Kategorie UH oder OH, müssen insgesamt 3 Elemente gezeigt werden. Ein Element muss am UH gezeigt werden und ein Element muss am OH gezeigt werden. Das dritte Element kann entweder am UH oder am OH gezeigt werden.
2Sek.	Die Turnerin muss das Element 2 Sekunden halten, um den Schwierigkeitswert zu bekommen.
SW	Schwierigkeitswert
UH	Unterholm
OH	Oberholm
Bonus* (Barren)	Ein Element aus dieser Spalte kann anstatt von einem Element von einem SW von 1,00 Punkten als Bonus geturnt werden und bekommt somit den SW von 1,50 Punkten. Es können auch mehrere Elemente aus dieser Spalte geturnt werden, aber nur eines bekommt den Bonus. Die anderen Elemente werden als 1,00 Punkt gewertet.
Oberholm* Abgang* (Barren)	Wenn die Turnerin den Abgang am UH turnt, darf der Trainer die Turnerin in den Hang am OH heben, um die Anforderungen oben turnen zu können. Sie muss dann nach dem letzten Element am OH einen kontrollierten Abgang in den Stand zeigen. Es ist kein zusätzlicher Abgang gefordert.
Bonus Choreografie* (Balken und Boden)	Die Turnerin muss zwei Choreografien zeigen, um einen Bonus von 0,50 Punkten zu erhalten. Die Choreografien können von der Turnerin frei gewählt werden, wobei folgende Kriterien zu beachten sind: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Choreografie muss eine kurze Bewegung vorwärts, rückwärts, nach unten, nach oben oder seitwärts sein. Bei der Choreografie müssen zwei Körperteile (z.B. Arme, Beine, Füße, Kopf, Oberkörper usw.) gleichzeitig bewegt werden. Eine Pose reicht nicht aus, um den Bonus zu erhalten.</li> <li>- Eine Turnerin, die nur eine Choreografie zeigt, erhält keinen Bonus. Eine Turnerin, die mehr als zwei Choreografien zeigt, erhält keinen Bonus.</li> <li>- Eine Choreografie kann am Anfang, am Ende oder zwischen zwei Elementen der Übung gezeigt werden.</li> <li>- Zwischen zwei Choreographien muss mindestens ein Element gezeigt werden.</li> </ul>

## **Die Wertung**

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

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

## **Help Desk**

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

# SPRUNG



## Material:

- Sprungtisch 120 cm
- Niveau 1: Einzelbrett, Doppelbrett oder Trampo-Tremp
- Niveau 2: Doppelbrett oder Trampo-Tremp
- Niveau 3, 4, 5 & 6: Einzelbrett
- Matte 20 cm + 10 cm Landematte

Bei Rondat Flick-Flack Sprüngen müssen eine Rondatmatte und eine Sicherheitsmatte für die Hände genutzt werden.

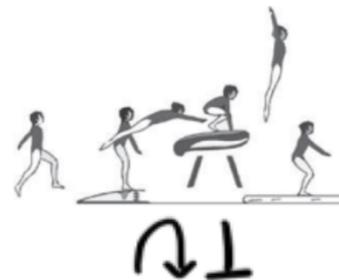
Die Turnerin muss nur einen Sprung ausführen.

## Elementtabelle Sprung

### **Niveau 1 – SW: 4 Punkte**

Mit Einzelbrett, Doppelbrett oder Trampo-Tremp

Stütz beider Hände – Aufhocken auf den Tisch (Füße zwischen den Händen absetzen) gefolgt von einem Streck sprung in den Stand auf die Matte

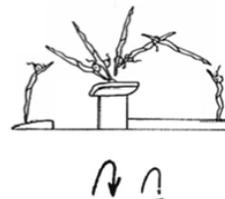


### **Niveau 2 – SW: 5 Punkte**

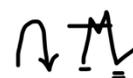
Mit Doppelbrett oder Trampo-Tremp → Überschlag vorwärts

Mit Einzelbrett, Doppelbrett oder Trampo-Tremp → Durchhocken

Überschlag vorwärts (1.00)



Stütz beider Hände und durchhocken in den Stand auf die Matte



**Niveau 3 – SW: 6 Punkte**  
Mit Einzelbrett

Überschlag vorwärts (1.00)

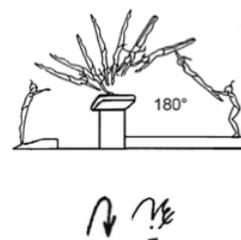


Überschlag vorwärts mit ½ Drehung (180°)  
in der 1. Flugphase (1.20)

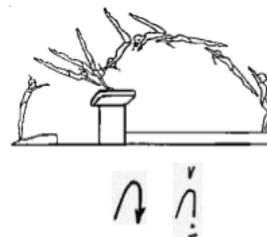


**Niveau 4 – SW: 6,5 Punkte**  
Mit Einzelbrett

Überschlag vorwärts mit ½ Drehung (180°)  
in der 2. Flugphase (1.01)



Yamashita (1.10)



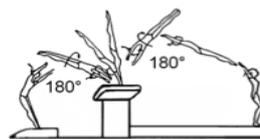
Rondat Flick-Flack (Yurchenko-Ansatz) (1.40)



**Niveau 5 – SW: 7 Punkte**

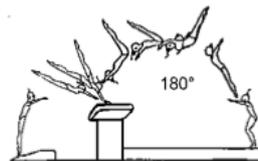
Mit Einzelbrett

Überschlag vorwärts mit  $\frac{1}{2}$  Drehung ( $180^\circ$ )  
in der 1. Flugphase -  $\frac{1}{2}$  Drehung ( $180^\circ$ )  
in der 2. Flugphase (in beide Richtungen) (1.21)



180°  
180°

Yamashita mit  $\frac{1}{2}$  Drehung ( $180^\circ$ ) in der  
2. Flugphase (1.11)



180°

Rondat FlickFlack mit  $\frac{1}{2}$  Drehung ( $180^\circ$ )  
in der 1. Flugphase, Überschlag vorwärts (1.50)

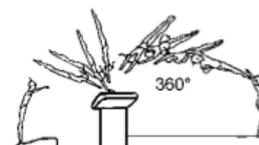


180°

**Niveau 6 – SW: 7,5 Punkte (Bonus)**

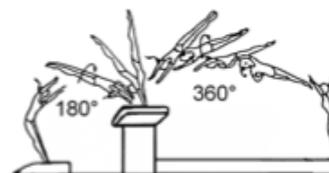
Mit Einzelbrett

Überschlag vorwärts mit  $\frac{1}{1}$  Drehung ( $360^\circ$ )  
in der 2. Flugphase (1.02)



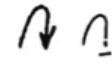
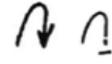
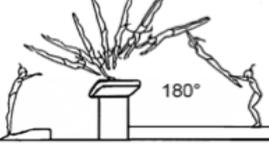
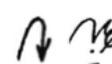
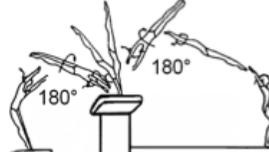
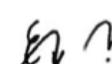
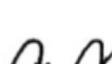
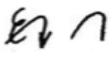
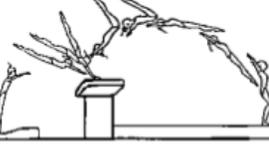
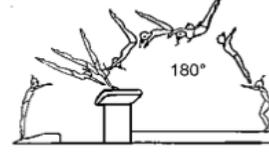
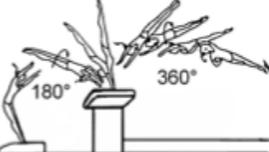
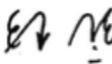
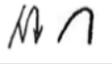
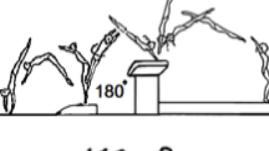
360°

Überschlag vorwärts mit  $\frac{1}{2}$  Drehung ( $180^\circ$ )  
in der 1. Flugphase –  $\frac{1}{1}$  Drehung ( $360^\circ$ )  
in der 2. Flugphase (1.22)



180°  
360°

## Symboltabelle Sprung

<b>Niveau 1</b> SW: 4 Punkte Mit Einzelbrett, Doppelbrett oder Trampo-Tremp	<b>Niveau 2</b> SW: 5 Punkte Mit Doppelbrett oder Trampo-Tremp	<b>Niveau 3</b> SW: 6 Punkte Mit Einzelbrett	<b>Niveau 4</b> SW: 6,5 Punkte Mit Einzelbrett	<b>Niveau 5</b> SW: 7 Punkte Mit Einzelbrett	<b>Niveau 6</b> SW: 7,5 Punkte Mit Einzelbrett
 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	
			 	 	

# STUFENBARREN



## Material:

- Unterholm: 1,75 m
- Oberholm: 2,55 m
- Distanz zwischen Unterholm und Oberholm: 130 cm – 180 cm
- Länge der Matten: 8 m
- Höhe der Matten: 20 cm + 10 cm Landematte
- Sprungbrett für den Angang erlaubt

## Elementtabelle:

- 6 Anforderungsgruppen
- 4 Schwierigkeitsgruppen und eine spezifische Schwierigkeitsgruppe « Bonus\* »
- Information zur spezifischen Schwierigkeitsgruppe « Bonus\* »: Ein Element aus dieser Spalte kann anstatt von einem Element von einem SW von 1,00 Punkten als Bonus geturnt werden und bekommt somit den SW von 1,50 Punkten. Es können auch mehr Elemente aus dieser Spalte geturnt werden, aber nur eines bekommt den Bonus. Die anderen Elemente werden als 1,00 Punkt gewertet.

## Die zu erfüllenden Anforderungen sind folgende :

- |                             |                            |
|-----------------------------|----------------------------|
| - 1 Angang                  | - 1 Holmwechsel            |
| - 1-2 Elemente am Unterholm | - 1-2 Elemente am Oberholm |
| - 1 Rückschwung             | - 1 Abgang                 |

Aus der Kategorie UH oder OH, müssen insgesamt 3 Elemente gezeigt werden. Ein Element muss am UH gezeigt werden und ein Element muss am OH gezeigt werden. Das dritte Element kann entweder am UH oder am OH gezeigt werden.

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

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

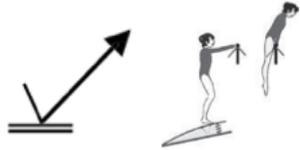
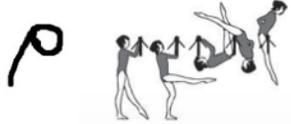
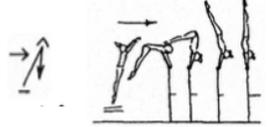
Wenn die Turnerin den Abgang am UH turnt, darf der Trainer die Turnerin in den Hang am OH heben, um die Anforderungen oben turnen zu können. Sie muss dann nach dem letzten Element am OH einen kontrollierten Abgang in den Stand zeigen. Es ist kein zusätzlicher Abgang gefordert. Falls die Turnerin einen Holmwechsel vom UH zum OH zeigt, muss der Abgang am OH gezeigt werden. Falls die Turnerin keinen Holmwechsel vom UH zum OH zeigt, muss der Abgang am UH gezeigt werden.

## Die Turnerin kann die Elemente aus den unterschiedlichen Schwierigkeitsgruppen auswählen:

SW: 0,40	SW: 0,60	SW: 0,80	SW: 1,00	SW: 1,50 (Bonus)
----------	----------	----------	----------	------------------

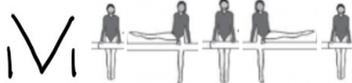
Ein Element kann nur einmal in einer Übung einen SW erhalten, dies in chronologischer Reihenfolge. Um den SW zu erhalten, muss das Element mit der in der Elementtabelle beschriebenen Körperposition gezeigt werden.

## Elementtabelle Stufenbarren

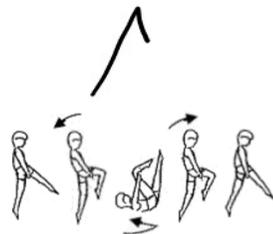
	SW: 0,40 Punkte	SW: 0,60 Punkte	SW: 0,80 Punkte	SW: 1,00 Punkte	Bonus*: 1,50 Punkte
Angänge (1)	<p>Aus dem Stand vor dem UH, Ristgriff, beidbeiniger Sprung in den Stütz, Arme gestreckt</p> 	<p>Aus dem Stand vor dem UH, Ristgriff, einbeiniger Hüftaufzug in den Stütz</p> 	<p>Aus dem Stand vor dem UH, Ristgriff, beidbeiniger Hüftaufzug in den Stütz</p> 	<p>Kippe in den Stütz am UH (1.101)</p>  <p>Kippe mit 1/2 Drehung (180°) in den Stütz am UH (1.101)</p>   <p><i>Drehkippe (180°) in den Stütz am UH (1.102)</i> <i>Zwei erlaubte Techniken:</i></p>  	<p>Drehkippe (360°) in den Stütz am UH (1.202)</p>  <p>Handstand auf dem UH mit Beugen und Strecken der Hüfte, Beine geschlossen oder gegrätscht (1.210)</p> 

Unterholm (1-2)

Aus dem Stütz, ein Bein über 90° heben und wieder senken, anschließend das andere Bein über 90° heben und wieder senken



Aus dem Spreizsitzen, Ristgriff, sich nach hinten bewegen und gleichzeitig das Knie einhängen, dann wieder zurück in den Stütz schwingen (Kniehangab und -aufschwung)



An den UH springen, nach vorne schwingen, ausstrecken und Rückkehr in die Ausgangsposition (Vorbereitung Kippe). *Dieses Element wird vor dem Angang geturnt.*



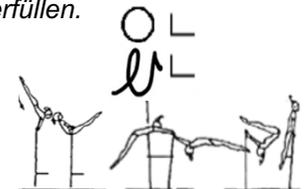
Hüftumschwung vorlings vorwärts (2.104)



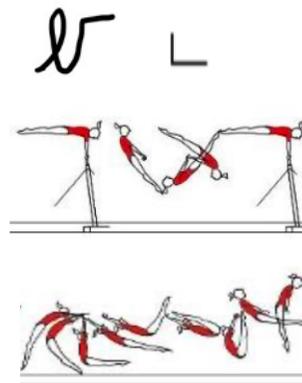
An den UH springen, mit den Beinen nach vorne schwingen, Beine zum UH bringen und in dieser Position rückwärts und vorwärts schaukeln. Anschließend Hüfte öffnen und Rückkehr in die Ausgangsposition (Vorbereitung Kippe). *Dieses Element wird vor dem Angang geturnt.*



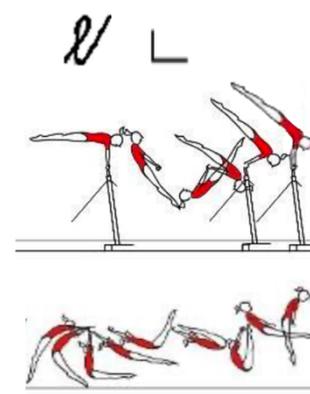
Hüftumschwung rückwärts (2.105) oder freie Felge 45° (2.305), direkt gefolgt von einer Kippe in den Stütz am UH (1.101) *Der Hüftumschwung rückwärts oder die freie Felge können gleichzeitig den zweiten Teil der Kategorie „Rückschwung“ erfüllen.*

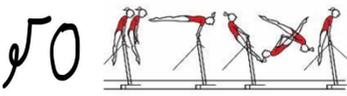
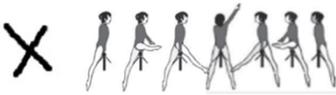
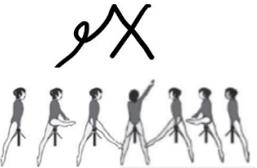
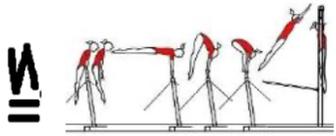
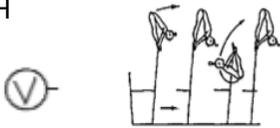
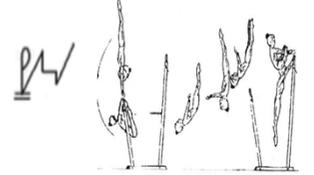


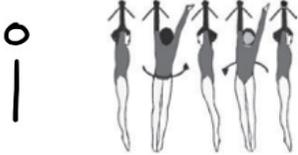
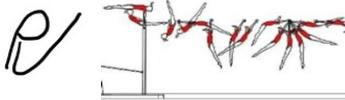
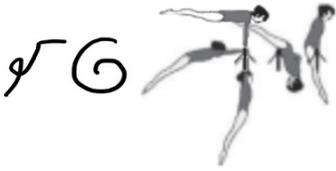
Freie Felge 90° (2.305), direkt gefolgt von einer Kippe in den Stütz am UH (1.101) *Die freie Felge kann gleichzeitig den zweiten Teil der Kategorie „Rückschwung“ erfüllen.*

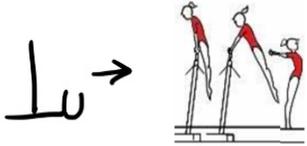
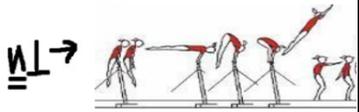
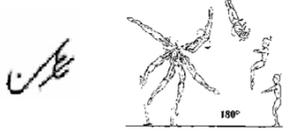


Freie Felge 135° (2.305), direkt gefolgt von einer Kippe in den Stütz am UH (1.101) *Die freie Felge kann gleichzeitig den zweiten Teil der Kategorie „Rückschwung“ erfüllen.*



<p>Rückschwünge (1)</p>	<p>Rückschwung &lt;45°</p> 	<p>Rückschwung 45°-90° gefolgt von einem Hüftumschwung rückwärts (2.105)</p> 	<p>Rückschwung 90° gefolgt von einem Hüftumschwung rückwärts (2.105)</p> 	<p>Rückschwung &gt;90° gefolgt von einem Hüftumschwung rückwärts (2.105)</p> 	<p>Rückschwung in den Handstand mit gegrätschten Beinen oder gebeugter Hüfte (2.101) gefolgt von einem Hüftumschwung vorlings rückwärts (2.105)</p>  <p>Rückschwung in den Handstand mit geschlossenen Beinen und gestreckter Hüfte (2.201) gefolgt von einem Hüftumschwung vorlings rückwärts</p> 
<p>Holmwechsel (1)</p>	<p>Aus dem Stütz, ein Bein über den UH heben (ohne Schwung), den Körper drehen, den Griff wechseln und das andere Bein über den UH heben, um auf der anderen Seite wieder in die Stützposition mit den Beinen zusammen zu kommen</p> 	<p>Aus dem Stütz, Schwung nehmen, um ein Bein über den UH zu schwingen, dabei den Griff kurz lösen, um das Bein unter der Hand durchzuschwingen. Den Körper drehen und gleichzeitig den Griff wechseln. Das andere Bein über den UH heben, um auf der anderen Seite wieder in die Stützposition mit den Beinen zusammen zu kommen</p> 	<p>Aus dem Stütz am UH, Vorschwung, Rückschwung, Aufhocken auf den UH zwischen die Griffe, Griffwechsel in den Hang am OH</p> 	<p>Sohlwellumschwung rückwärts (gebückt oder gegrätscht) (5.108), Griffwechsel in den Hang am OH</p>  <p>Sohlwellumschwung vorwärts (gebückt oder gegrätscht) (5.105), Griffwechsel in den Hang am OH</p> 	<p>Unterschwung am UH (Stütz der Füße) mit Konterbewegung vorwärts in den Hang am OH (5.207) <i>Nach diesem Element muss eine Kippe in den Stütz (1.104) geturnt werden.</i></p>  

<p>Oberholm (1-2)*</p>	<p>C-Plus Position (Schiffchen) 2 Sek. fixieren, danach C-Minus-Position (Bogenspannung) 2 Sek. fixieren</p>  <p>1/1 Drehung (360°) im Hang, Anfang und Schluss im Ristgriff</p> 	<p>Aus dem Hang, beidbeiniger Hüftaufzug in den Stütz (mit Hilfe des Trainers), Rückschwung über den Hang, 2 Grundschwünge</p>  <p>Aus dem Hang, beidbeiniger Hüftaufzug in den Stütz (mit Hilfe des Trainers), Felgunterschwing über den Hang in den Rückschwung, 2 Grundschwünge</p>  <p>Position mit gestreckten Beinen und Füßen am OH 2 Sek. fixieren</p> 	<p>Sprung in den Hang am OH, Hüftaufschwung aus dem Schwung (Riesen-Aufschwung)</p>  <p>Aus dem Stütz am OH, Schwung in den Hang, Hüftaufschwung aus dem Schwung (Riesen-Umschwung)</p> 	<p>Sprung in den Hang am OH, Kippe in den Stütz (1.104)</p>  <p>Aus dem Stütz am OH, Rückschwung 90°, gefolgt von einem Hüftaufschwung aus dem Schwung (Riesen-Umschwung)</p> 	
<p>Abgänge (1)*</p>	<p>Aus dem Stütz am UH, kontrollierter Hüftabzug im Ristgriff zum Stand vorlings</p> 	<p>Aus dem Stütz am UH oder OH, Vorschwing, Rückschwung, Aufgrätschen, Unterschwing in den Stand</p> 	<p>Aus dem Stütz am OH, Vorschwing, Rückschwung, Aufgrätschen, Unterschwing mit 1/2 Drehung (180°) in den Stand (6.101)</p> 	<p>Aus dem Stütz am OH, Vorschwing, Rückschwung, Felgunterschwing mit 1/1 Drehung (360°) Vorschwing in den Stand (6.102)</p> 	<p>Aus dem Stütz am OH, Vorschwing, Rückschwung, Aufbücken, Unterschwing mit Salto vorwärts gehockt (6.201)</p> 

	<p>Aus dem Stütz am UH, Vorschwung, Rückschwung, Niedersprung mit ½ Drehung (180°) in den Stand</p> 	<p>Aus dem Stütz am UH oder OH, Vorschwung, Rückschwung, Felgunterschwingung in den Stand</p>  <p>Aus dem Stütz am UH, Vorschwung, Rückschwung, Aufhocken auf den UH zwischen die Griffe, gefolgt von einem Streck sprung in den Stand</p> 	<p>Aus dem Stütz am OB, Vorschwung, Rückschwung, Felgunterschwingung mit ½ Drehung (180°) Vorschwung in den Stand (6.102)</p> 	<p>Aus dem Stütz am OB, Vorschwung, Abschwung in den Hang, Salto rückwärts gehockt, gebückt oder gestreckt (6.104)</p> 	<p>Aus dem Stütz am OH, Vorschwung, Abschwung in den Hang, Salto rückwärts gehockt, gebückt oder gestreckt mit ½ (180°) Drehung (6.204)</p> 
--	---	--	---	--	---

## Symboltabelle Stufenbarren

	SW: 0,40 Punkte	SW: 0,60 Punkte	SW: 0,80 Punkte	SW: 1,00 Punkte	Bonus*: 1,50 Punkte
Angänge (1)					
Unterholm (1-2)					
Rückschwünge (1)					
Holmwechsel (1)					
Oberholm (1-2)*					
Abgänge (1)*					

# BALKEN



## Material:

- Höhe des Balkens 125 cm
- Höhe der Matten 20 cm
- Länge der Matten 5m für den Angang und 4m für den Abgang
- 1 zusätzliche Landematte von 10 cm obligatorisch für den Abgang
- Sprungbrett für den Angang erlaubt

## Elementtabelle:

- 5 Anforderungsgruppen und eine spezifische Anforderungsgruppe « Bonus Choreografie\* »
- 4 Schwierigkeitsgruppen

Information bezüglich der spezifischen Anforderungsgruppe « Bonus Choreografie\* » :

Die Turnerin muss zwei Choreografien zeigen, um einen Bonus von 0,50 Punkten zu erhalten. Die Choreografien können von der Turnerin frei gewählt werden, wobei folgende Kriterien zu beachten sind:

- Die Choreografie muss eine kurze Bewegung vorwärts, rückwärts, nach unten, nach oben oder seitwärts sein. Bei der Choreografie müssen zwei Körperteile (z.B. Arme, Beine, Füße, Kopf, Oberkörper usw.) gleichzeitig bewegt werden. Eine Pose reicht nicht aus, um den Bonus zu erhalten.
- Eine Turnerin, die nur eine Choreografie zeigt, erhält keinen Bonus. Eine Turnerin, die mehr als zwei Choreografien zeigt, erhält keinen Bonus.
- Eine Choreografie kann am Anfang, am Ende oder zwischen zwei Elementen der Übung gezeigt werden.
- Zwischen zwei Choreographien muss mindestens ein Element gezeigt werden.

## Die zu erfüllenden Anforderungen sind folgende :

- 1 Angang
- 2 akrobatische Elemente
- 1 Drehung oder Halteelement
- 2 gymnastische Sprünge
- 1 Abgang

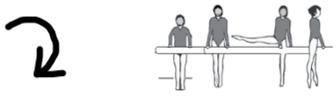
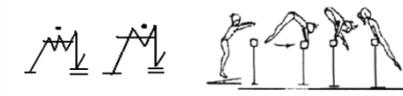
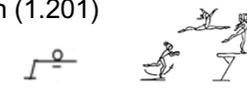
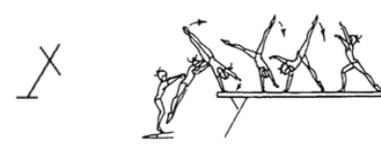
Die Reihenfolge kann von der Turnerin frei gewählt werden, wobei der Angang zu Beginn und der Abgang zum Schluss der Übung zu respektieren sind.

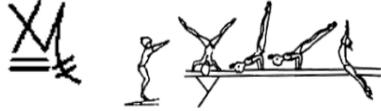
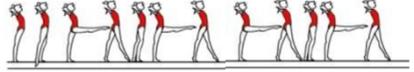
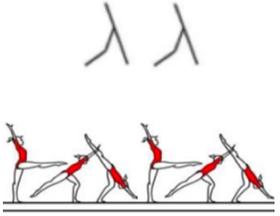
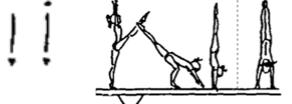
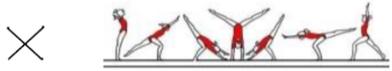
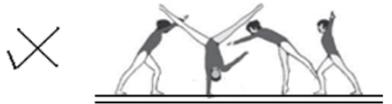
## Die Turnerin kann die Elemente aus den unterschiedlichen Schwierigkeitsgruppen auswählen:

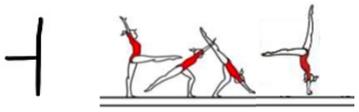
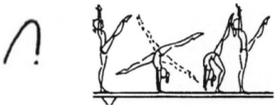
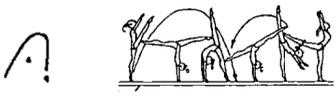
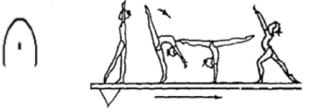
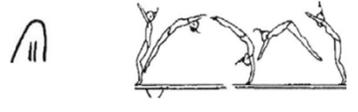
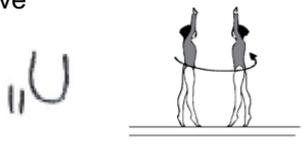
SW: 0,40	SW: 0,60	SW: 0,80	SW: 1,00
----------	----------	----------	----------

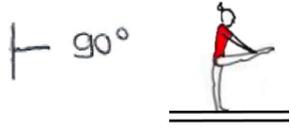
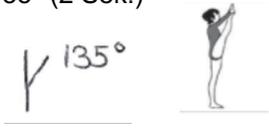
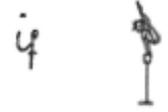
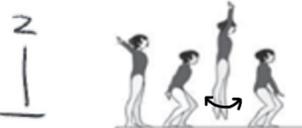
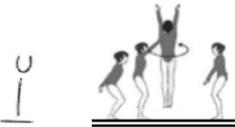
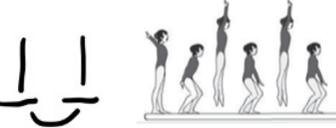
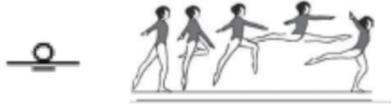
Ein Element kann nur einmal in einer Übung einen SW erhalten, dies in chronologischer Reihenfolge. Um den SW zu erhalten, muss das Element mit der in der Elementtabelle beschriebenen Körperposition gezeigt werden.

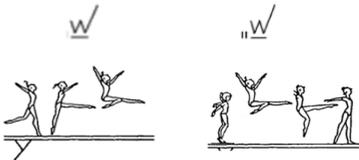
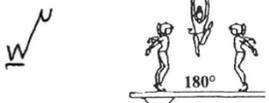
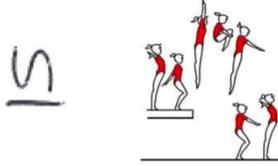
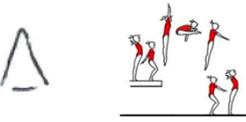
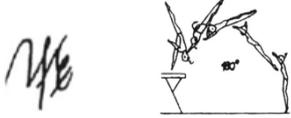
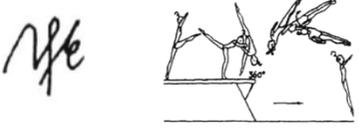
## Elementtabelle Balken

	SW: 0,40 Punkte	SW: 0,60 Punkte	SW: 0,80 Punkte	SW: 1,00 Punkte
Angänge (1)	<p>Seitstand vorlings, Hände auf dem Balken, Absprung von beiden Beinen, Stützaufnahme und Überspreizen in den Reitsitz mit gegrätschten Beinen</p>  <p>Seitstand schräg zum Balken, Hände auf dem Balken, Absprung von beiden Beinen, seitliches Aufhocken hinter die Hände</p>  <p>Anlauf am Ende des Balkens, Hände auf den Balken, Grätschwinkelstütz (Das Element muss keine 2 Sek. gehalten werden.)</p> 	<p>Seitstand vorlings, Hände auf dem Balken, Absprung von beiden Beinen, Aufhocken zwischen die Hände auf dem Balken</p>  <p>Anlauf, Freies Aufspringen am Ende oder schräg zum Balken, Absprung und Landung 2 Beine</p> 	<p>Freies Aufspringen, Absprung von einem Bein, bei der Landung muss eine Arabesque-position gezeigt werden (Bein mindestens horizontal) (1.101)</p>  <p>Seitstand vorlings, Absprung von beiden Beinen mit Stütz der Hände in den Seitspagat (Oberkörper berührt nicht den Balken) oder in den Grätschseitpagat (Oberkörper berührt den Balken), Endposition ohne Hände, die den Balken berühren (1.105)</p>  <p>Seitstand schräg zum Balken, Absprung von einem oder beiden Beinen mit Stütz der Hände in das Querspagat, Endposition ohne Hände, die den Balken berühren (1.105)</p>  <p>Seitstand vorlings: Überhocken oder Überbücken in den Stütz rücklings (1. 106)</p> 	<p>Spagatsprung (180°), Absprung von einem Bein in den Stand auf dem Balken (1.201)</p>  <p>Aufrollen am Ende oder in der Mitte des Balkens in den Stand (1.207)</p>  <p>Spring mit 1/2 Drehung (180°) über die Schulter zum Nackenstand, 1/2 Drehung zum Bruststand (Silivas) (1.208)</p>  <p>Springen, Schwingen oder Heben in den Handstand, Senken in eine Endposition mit Balkenberührung (1.210) (Das Element muss keine 2 Sek. gehalten werden.)</p>  <p>Überschlag seitwärts (Rad) mit Stütz beider Hände (1.214)</p> 

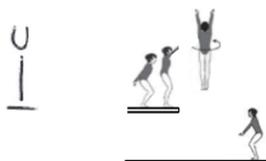
			<p>Überschlag seitwärts mit Beugen beider Arme durch den Bruststand zum Einschwingen (1.108)</p>  <p>Stand vorlings an der Seite des Balkens, Sprung in den Bruststand mit gebeugten Armen (1.108)</p> 	<p>Überschlag vorwärts mit Stütz der Hände auf dem Sprungbrett und Abdruck in den Stütz rücklings, Anlauf 90° zum Balken (1.215)</p>  <p>Freies Rad in den Stütz vorlings, Anlauf 90° zum Balken (1.215)</p> 
<p>Akrobatische Elemente (2)</p>	<p>Vorspreizen vorwärts &gt;90° (2x Bein links und 2x Bein rechts)</p>   <p>Gehockte Position, Hände auf dem Balken, Absprung von beiden Beinen, Hockhandstand 160°</p>  <p>Rolle vorwärts mit Stütz der Hände in den Reitsitz mit gegrätschten Beinen</p> 	<p>Rolle vorwärts mit Stütz der Hände in den Stand</p>  <p>Vorspreizen gefolgt von einem Standspagat: Vorspreizen vorwärts &gt;90° (links oder rechts), dann mit dem gleichen Bein Ausfallschritt vorwärts bis zum Stütz der Hände, vorderes Bein bleibt im Stand und hinteres Bein &gt;135°, zurück in den Stand (Das Element muss keine 2 Sek. gehalten werden.)</p> 	<p>Schwingen in den Quer- oder Seithandstand 180°, Senken in eine Endposition nach Wahl (Das Element muss keine 2 Sek. gehalten werden.) (4.103)</p>  <p>Rad mit Stütz beider Hände ohne Flugphase (4.107)</p>  <p>Rad mit Stütz einer Hand ohne Flugphase (4.107)</p> 	<p>Schwingen in den Querhandstand, abrollen vorwärts in den Stand (4.203)</p>  <p>Rolle vorwärts ohne Stütz der Hände in den Stand (4.204)</p>  <p>Aus dem Hochstrecksitz, Brücke rückwärts (Valdez) (4.210)</p> 

	<p>Vorspreizen gefolgt von einem Standspagat: Vorspreizen vorwärts <math>&gt;90^\circ</math> (links oder rechts), dann mit dem gleichen Bein Ausfallschritt vorwärts bis zum Stütz der Hände, vorderes Bein bleibt im Stand und hinteres Bein <math>&gt;135^\circ</math>, zurück in den Stand (Das Element muss keine 2 Sek. gehalten werden.)</p> 	<p>Schwingen in den Handstand, Beine mit Spreizwinkel im Querverhalten <math>&gt;90^\circ</math> und ein Bein <math>&gt;180^\circ</math></p> 	<p>Überschlag vorwärts ohne Flugphase mit Stütz beider Hände (Brücke vorwärts) (4.108)</p>  <p>Überschlag vorwärts-rückwärts ohne Flugphase (Tick-Tack) (4.108)</p>  <p>Überschlag rückwärts ohne Flugphase mit Stütz beider Hände (Brücke rückwärts) (4.109)</p> 	<p>Handstützüberschlag vorwärts mit Flugphase und Stütz beider Hände, Landung auf einem oder beiden Beinen (5.201)</p>  <p>Flick-Flack mit Stütz beider Hände, Landung auf beiden Füßen (5.202)</p>  <p>Flick-Flack mit gespreizten Beinen und Stütz beider Hände (5.204) (Menichelli)</p>  <p>Rondat (5.208)</p> 
<p>Drehungen und Halteelemente (1)</p>	<p><math>\frac{1}{2}</math> Drehung (<math>180^\circ</math>) beidbeinig im Relevé</p>  <p><math>\frac{1}{2}</math> Drehung (<math>180^\circ</math>) beidbeinig in der Hockposition im halben Relevé Einbeiniger</p> 	<p><math>\frac{1}{2}</math> Drehung (<math>180^\circ</math>) auf einem Bein, Spielbein beliebig unter der Horizontalen</p>  <p>Standwaage vorwärts, Beinspreizwinkel <math>&gt;90^\circ</math> (2 Sek.)</p> 	<p><math>\frac{1}{1}</math> Drehung (<math>360^\circ</math>) auf einem Bein, Spielbein beliebig unter der Horizontalen (3.101)</p>  <p>Stand auf einem Bein und Fuß des Spielbeins in Vorwärts-Halte über Kopfhöhe (2 Sek.) (4.102)</p> 	<p><math>1 \frac{1}{2}</math> Drehung (<math>540^\circ</math>) auf einem Bein, Spielbein beliebig unter der Horizontalen (3.201)</p>  <p><math>\frac{1}{1}</math> Drehung (<math>360^\circ</math>) im Hockstand auf einem Bein, Spielbein gestreckt während der gesamten Drehung (3.207)</p> 

	<p>Stand mit Halten des Spielbeines mit der Hand über 90° (2 Sek.)</p> 	<p>Einbeiniger Stand mit Halten des Spielbeines mit einer Hand seitlich über 135° (2 Sek.)</p>  <p>Grätschwinkelstütz (2 Sek.)</p> 	<p>Standspagat mit Stütz der Hände vor dem Standbein, Beinspreizwinkel 180° (2 Sek.) (4.102)</p>  <p>Standwaage vorwärts, Beinspreizwinkel 180° (2 Sek.) (4.102)</p> 	<p>Freier Spitzwinkelstütz gebückt oder gespreizt (2 Sek.) (4.202)</p> 
<p>Gymnastische Sprünge (2)</p>	<p>Strecksprung, Absprung von beiden Beinen</p>  <p>Strecksprung mit Beinwechsel (1x), Absprung von beiden Beinen</p> 	<p>Strecksprung mit 1/2 Drehung (180°), Absprung von beiden Beinen</p>  <p>Scherhocksprung vorwärts, Knie nacheinander über der Horizontalen (2.110)</p>  <p>Verbindung von zwei Strecksprüngen, Absprung von beiden Beinen</p> 	<p>Bücksprung, Absprung von beiden Beinen, Hüftwinkel &lt; 90° (2.107)</p>  <p>Sissone (Spreizwinkel 180° in der Diagonale/ 45° zum Boden), Absprung von beiden Beinen, Landung auf einem Bein (2.108)</p>  <p>Schersprung, Knie über der Horizontalen (2.110)</p> 	<p>Spagatsprung, Absprung von beiden Beinen, Spreizwinkel 180° (2.202)</p>  <p>Grätschrittsprung oder Seitspagatsprung, Absprung von beiden Beinen, beide Beine über der Horizontalen (2.203)</p>  <p>Spagatsprung, Absprung von einem Bein, vorderes Bein bleibt gestreckt, Spreizwinkel 180° (2.101)</p> 

		<p>Hocksprung, Knie über der Horizontalen, Absprung von beiden Beinen</p> 	<p>Sprung mit einem Bein gebeugt, das andere Bein nach vorne gestreckt (Hockbücksprung), über der Horizontalen, Knie zusammen, Absprung von einem oder beiden Beinen (2.112)</p> 	<p>Strecksprung 1/1 Drehung, Absprung von 2 Beinen (360°) (2.209)</p>  <p>Hocksprung 1/2 Drehung (180°), Knie über der Horizontalen, Absprung von beiden Beinen (2.211)</p>  <p>Hockbücksprung mit 1/2 Drehung, Knie über der Horizontalen, Absprung von einem oder beiden Beinen (2.212)</p>  <p>Spagatsprung vorwärts mit Beinwechsel, vorderes Bein 45°, Spreizwinkel nach dem Beinwechsel 180° (Durchschlagsprung) (2.305)</p> 
<p>Abgänge (1)</p>	<p>Hocksprung, Absprung von beiden Beinen</p> 	<p>Grätschrittsprung oder Seitpagatsprung, Absprung zwei Beinen, beide Beine über der Horizontalen</p> 	<p>Freier Überschlag vorwärts mit 1/2 Drehung (180°) (6.101)</p> 	<p>Freier Überschlag vorwärts mit 1/1 Drehung (360°) (6.201)</p> 

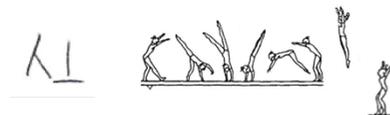
Strecksprung  $\frac{1}{2}$  Drehung ( $180^\circ$ ),  
Absprung von beiden Beinen



Rondat mit Stütz beider Hände



Rondat (5.208) mit Strecksprung rückwärts, Absprung von beiden Beinen. *In dieser Verbindung wird Rondat als akrobatisches Element gezählt (1,00) und der Strecksprung rückwärts als Abgang (0,60). Die Turnerin erhält 1,60 Punkte für diese Verbindung.*



Handstützüberschlag mit Stütz beider Hände



Salto vorwärts gehockt oder gebückt (6.102)



Salto vorwärts gehockt oder gebückt mit  $\frac{1}{2}$  Drehung ( $180^\circ$ ) (6.102)



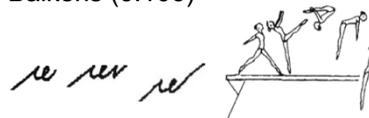
Salto rückwärts gehockt, gebückt oder gestreckt (6.104)



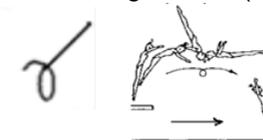
Salto rückwärts gehockt, gebückt oder gestreckt mit  $\frac{1}{2}$  Drehung ( $180^\circ$ ) (6.104)



Auerbachsalto gehockt, gebückt oder gestreckt zur Seite des Balkens (6.106)



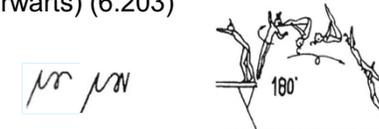
Salto vorwärts gestreckt (6.202)



Rondat Salto gehockt, gebückt oder gestreckt (5.208 + 6.104) – *In dieser Verbindung wird Rondat als akrobatisches Element gezählt und der Salto als Abgang. Es sind 2 Anforderungen von 1,00 Punkt erfüllt und die Turnerin erhält 2,00 Punkte für diese Verbindung.*



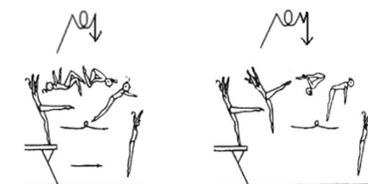
Twist gehockt oder gebückt (Absprung rückwärts  $\frac{1}{2}$  ( $180^\circ$ ) Drehung Salto vorwärts) (6.203)



Salto rückwärts gehockt oder gestreckt mit 1/1 Drehung ( $360^\circ$ ) (6.204)



Auerbachsalto gehockt oder gebückt am Ende des Balkens (6.207)



			Freies Rad oder freies Rondat 	
Bonus Choreografie*	<p>Die Turnerin muss zwei Choreografien zeigen, um einen Bonus von 0,50 Punkten zu erhalten. Die Choreografien können von der Turnerin frei gewählt werden, wobei folgende Kriterien zu beachten sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Choreografie muss eine kurze Bewegung vorwärts, rückwärts, nach unten, nach oben oder seitwärts sein. Bei der Choreografie müssen zwei Körperteile (z.B. Arme, Beine, Füße, Kopf, Oberkörper usw.) gleichzeitig bewegt werden. Eine Pose reicht nicht aus, um den Bonus zu erhalten.</li> <li>- Eine Turnerin, die nur eine Choreografie zeigt, erhält keinen Bonus. Eine Turnerin, die mehr als zwei Choreografien zeigt, erhält keinen Bonus.</li> <li>- Eine Choreografie kann am Anfang, am Ende oder zwischen zwei Elementen der Übung gezeigt werden.</li> <li>- Zwischen zwei Choreographien muss mindestens ein Element gezeigt werden.</li> </ul>			

## Symboltabelle Balken

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

# BODEN



## Material:

- Schwingboden: Länge 12 m und Breite 2 m

## Elementtabelle:

- 4 Anforderungsgruppen und eine spezifische Anforderungsgruppe « Bonus Choreografie\* »
- 4 Schwierigkeitsgruppen

Information bezüglich der spezifischen Anforderungsgruppe « Bonus Choreografie\* » :

Die Turnerin muss zwei Choreografien zeigen, um einen Bonus von 0,50 Punkten zu erhalten. Die Choreografien können von der Turnerin frei gewählt werden, wobei folgende Kriterien zu beachten sind:

- Die Choreografie muss eine kurze Bewegung vorwärts, rückwärts, nach unten, nach oben oder seitwärts sein. Bei der Choreografie müssen zwei Körperteile (z.B. Arme, Beine, Füße, Kopf, Oberkörper usw.) gleichzeitig bewegt werden. Eine Pose reicht nicht aus, um den Bonus zu erhalten.
- Eine Turnerin, die nur eine Choreografie zeigt, erhält keinen Bonus. Eine Turnerin, die mehr als zwei Choreografien zeigt, erhält keinen Bonus.
- Eine Choreografie kann am Anfang, am Ende oder zwischen zwei Elementen der Übung gezeigt werden.
- Zwischen zwei Choreographien muss mindestens ein Element gezeigt werden.

## Die zu erfüllenden Anforderungen sind folgende :

- 3 akrobatische Elemente
- 1 Handstand
- 1 Drehung
- 2 gymnastischer Sprung

Die Reihenfolge kann von der Turnerin frei gewählt werden.

**Aufgepasst!**: Die Elemente Rondat, Rondat Flick-Flack und Überschlag dürfen als Vorbereitungselemente für akrobatische Elemente geturnt werden, werden dann jedoch nicht als eines der 7 erforderlichen Elemente anerkannt.

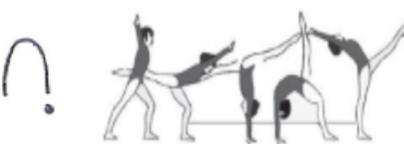
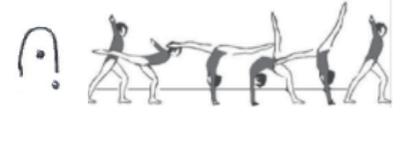
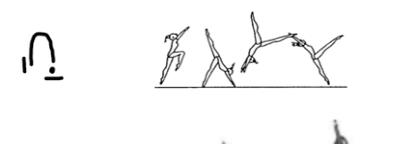
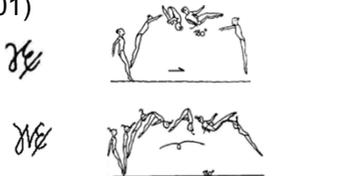
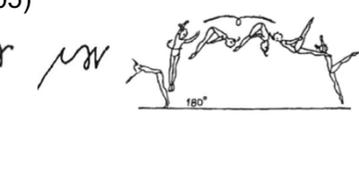
## Die Turnerin kann die Elemente aus den unterschiedlichen Schwierigkeitsgruppen auswählen:

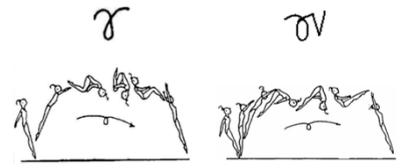
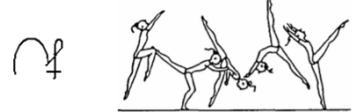
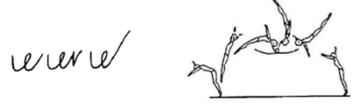
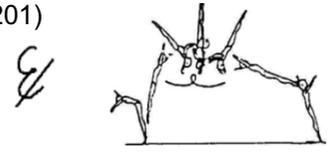
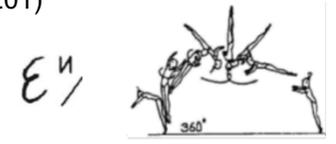
SW: 0,40	SW: 0,60	SW: 0,80	SW: 1,00
----------	----------	----------	----------

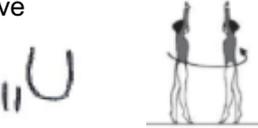
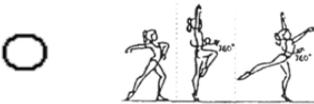
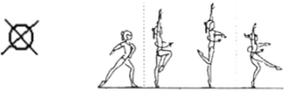
Ein Element kann nur einmal in einer Übung einen SW erhalten, dies in chronologischer Reihenfolge. Um den SW zu erhalten, muss das Element mit der in der Elementtabelle beschriebenen Körperposition gezeigt werden.

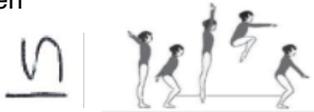
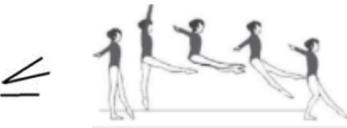
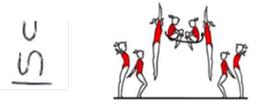
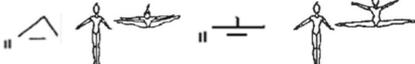
## Elementtabelle Boden

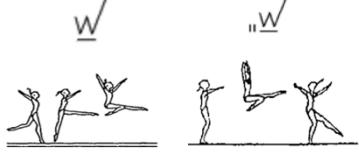
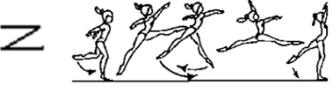
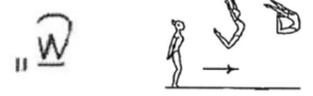
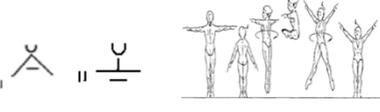
Die Elemente Rondat, Rondat Flick-Flack und Überschlag dürfen als Vorbereitungselemente für akrobatische Elemente geturnt werden, werden dann jedoch nicht als eines der 7 erforderlichen Elemente anerkannt.

	SW: 0,40 Punkte	SW: 0,60 Punkte	SW: 0,80 Punkte	SW: 1,00 Punkte
Akrobatische Elemente (3)	<p>Rad mit beiden Händen</p>  <p>Rad mit einer Hand</p>  <p>Rondat mit einem Strecksprung (3.106)</p>  <p>Rolle rückwärts mit gestreckten Armen, gebeugten Beinen</p>  <p>Rolle vorwärts in den Stand mit gespreizten Beinen</p> 	<p>Überschlag vorwärts ohne Flugphase mit Stütz beider Hände (Brücke vorwärts)</p>  <p>Überschlag rückwärts ohne Flugphase mit Stütz beider Hände (Brücke rückwärts)</p>  <p>Überschlag vorwärts-rückwärts ohne Flugphase (Tick-Tack)</p>  <p>Rondat mit einem Hocksprung</p> 	<p>Überschlag vorwärts mit Flugphase und Stütz beider Hände, Absprung von einem oder beiden Beinen, Landung beliebig (3.105)</p>  <p>Flick-Flack mit Stütz beider Hände (3.107)</p>  <p>Flick-Flack mit gespreizten Beinen und Stütz beider Hände</p> 	<p>Salto vorwärts gehockt oder gebückt mit 1/2 Drehung (180°) (4.201)</p>  <p>Salto vorwärts gestreckt (4.202)</p>  <p>Salto vorwärts gestreckt mit 1/2 Drehung (180°) (4.202)</p>  <p>Twist gehockt oder gebückt (Rückwärtsabsprung mit 1/2 Drehung (180°), Salto vorwärts) (4.205)</p> 

	<p>Sich aus der Rückenlage in die Brücke heben, dann über den Bogengang in den Stand (Vorbereitung Überschlag rückwärts ohne Flugphase)</p> 	<p>Rolle rückwärts mit gestreckten Armen und Beinen, Landung in der Liegestützposition</p> 	<p>Salto vorwärts gehockt oder gebückt (4.101)</p>  <p>Freier Überschlag vorwärts (4.103)</p>  <p>Freies Rad oder freies Rondat (4.104)</p>  <p>Salto rückwärts gehockt, gebückt oder gestreckt (5.101)</p>  <p>Absprung vorwärts von einem oder beiden Beinen, Salto seitwärts gehockt oder gebückt (4.105)</p> 	<p>Salto rückwärts gehockt oder gestreckt mit 1/2 Drehung (180°) (5.201)</p>  <p>Salto rückwärts gehockt oder gestreckt mit 1/1 Drehung (360°) (5.201)</p> 
--	---	---	---	---

<p>Handstände (1)</p>	<p>Flüchtiger Querhandstand, Anfangs- und Rückbewegung beliebig</p> 	<p>Querhandstand 180° 1 Sekunde halten, Anfangs- und Rückbewegung beliebig</p>  <p>Querhandstand mit 1/2 Drehung (180°) im Handstand, Anfangs- und Rückbewegung beliebig (3.101)</p> 	<p>Querhandstand mit 1/1 Drehung (360°) im Handstand, Anfangs- und Rückbewegung beliebig (3.101)</p>  <p>Rolle rückwärts in den Handstand (Felgrolle)</p> 	<p>Querhandstand mit 1 1/2 Drehung (560°), Anfangs- und Rückbewegung beliebig (3.201)</p>  <p>Rolle rückwärts in den Handstand (Felgrolle) mit 1/2 Drehung (180°) im Handstand (3.103)</p>  <p>Rolle vorwärts in den Grätschwinkelstütz zur Endorolle in den Handstand zum Abrollen mit gestreckten Armen</p> 
<p>Drehungen (1)</p>	<p>1/2 Drehung (180°) beidbeinig im Relevé</p>  <p>1/2 Drehung (180°) beidbeinig in der Hockposition</p> 	<p>1/2 Drehung (180°) auf einem Bein, Spielbein beliebig unter der Horizontalen</p> 	<p>1/1 Drehung (360°) auf einem Bein, Spielbein beliebig unter der Horizontalen (2.101)</p>  <p>1 1/2 Drehung (540°) auf einem Bein, Spielbein beliebig unter der Horizontalen</p> 	<p>2/1 Drehungen (720°) auf einem Bein, Spielbein beliebig unter der Horizontalen (2.201)</p>  <p>1/1 Drehung (360°) mit Vorhochhalte des gestreckten Spielbeines in der Horizontalen während der Drehung (2.202)</p> 

				<p>1/1 (360°) Drehung mit Hochhalten des Spielbeines mit der Hand (Spreizwinkel 180°) während der Drehung (2.203)</p>  <p>1/1 (360°) Drehung im Hockstand auf einem Bein, Spielbein gestreckt während der gesamten Drehung (2.207)</p> 
<p>Gymnastische Sprünge (2)</p>	<p>Strecksprung mit 1/2 Drehung (180°), Absprung von beiden Beinen</p>  <p>Hocksprung, Knie über der Horizontalen, Absprung von beiden Beinen</p>  <p>Scherhocksprung vorwärts, Knie nacheinander über der Horizontalen</p> 	<p>Schersprung (Knie über der Horizontalen)</p>  <p>Hocksprung 1/2 Drehung (180°), Knie über der Horizontalen, Absprung von beiden Beinen</p>  <p>Scherhocksprung vorwärts mit 1/2 Drehung (180°), Knie nacheinander über der Horizontalen</p> 	<p>Spagatsprung, Absprung von einem Bein, vorderes Bein bleibt gestreckt, Spreizwinkel 180° (1.101)</p>  <p>Bücksprung, Absprung von beiden Beinen, Hüftwinkel &lt; 90° (1.106)</p>  <p>Grätschritsprung oder Seitspagatsprung, Absprung von beiden Beinen, beide Beine über der Horizontalen (1.107)</p> 	<p>Spagatsprung mit 1/2 Drehung (180°), Absprung von einem Bein, vorderes Bein bleibt gestreckt, Spreizwinkel 180° (1.201)</p>  <p>Durchschlagsprung mit 1/4 Drehung (90°) zum Seitspagat oder zur Grätschinkelposition (Johnson), beide Beine über der Horizontalen (1.204)</p> 

			<p>Spagatsprung, Absprung von beide Beinen, Spreizwinkel 180° (1.109)</p>  <p>Sissone (Spreizwinkel 180° in der Diagonale/ 45° zum Boden), Absprung von beiden Beinen, Landung auf einem Bein (1.109)</p>  <p>Strecksprung 1/1 Drehung (360°) Absprung von beiden Beinen (1.110)</p>  <p>Sprung mit 1/2 Drehung (180°) in die Arabesque, freies Bein über der Horizontalen (Fouetté Sprung ohne Beinwechsel) (1.112)</p>  <p>Sprung mit einem Bein gebeugt, das andere Bein nach vorne gestreckt (Hockbücksprung), über der Horizontalen, Knie zusammen, Absprung von einem oder beiden Beinen (1.114)</p> 	<p>Spagatsprung vorwärts mit Beinwechsel, vorderes Bein 45°, Spreizwinkel nach dem Beinwechsel 180° (Durchschlagsprung) (1.205)</p>  <p>Sprung mit Bogenspannung und zurückgebeugtem Kopf, Füße in Kopfhöhe/ geschlossene Ringposition (Schafsprung) (1.206)</p>  <p>Grätschrittsprung oder Seitspagatsprung mit 1/2 Drehung (180°), Absprung von beiden Beinen (1.207)</p>  <p>Spagatsprung mit 1/2 Drehung (180°), Absprung von beiden Beinen, Spreizwinkel 180° (1.207)</p> 
--	--	--	---	--

			<p>Scherhocksprung vorwärts mit 1/1 Drehung (360°), Knie nacheinander über der Horizontalen (1.211)</p> 	<p>Sprung mit ½ Drehung (180°) mit dem Spielbein über der Horizontalen während des Sprunges, Absprung von einem Bein (1.212)</p>  <p>Hocksprung 1/1 Drehung (360°), Knie über der Horizontalen, Absprung von beiden Beinen (1.213)</p>  <p>Sprung mit einem Bein gebeugt, das andere Bein nach vorne gestreckt mit ½ Drehung (180°) (Hockbücksprung), über der Horizontalen, Knie zusammen, Absprung von einem Bein</p> 
<p>Bonus Choreografie*</p>	<p>Die Turnerin muss zwei Choreografien zeigen, um einen Bonus von 0,50 Punkten zu erhalten. Die Choreografien können von der Turnerin frei gewählt werden, wobei folgende Kriterien zu beachten sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Choreografie muss eine kurze Bewegung vorwärts, rückwärts, nach unten, nach oben oder seitwärts sein. Bei der Choreografie müssen zwei Körperteile (z.B. Arme, Beine, Füße, Kopf, Oberkörper usw.) gleichzeitig bewegt werden. Eine Pose reicht nicht aus, um den Bonus zu erhalten.</li> <li>- Eine Turnerin, die nur eine Choreografie zeigt, erhält keinen Bonus. Eine Turnerin, die mehr als zwei Choreografien zeigt, erhält keinen Bonus.</li> <li>- Eine Choreografie kann am Anfang, am Ende oder zwischen zwei Elementen der Übung gezeigt werden.</li> <li>- Zwischen zwei Choreographien muss mindestens ein Element gezeigt werden.</li> </ul>			

## Symboltabelle Boden

	SW: 0,40 Punkte	SW: 0,60 Punkte	SW: 0,80 Punkte	SW: 1,00 Punkte
Akrobatische Elemente (3)				
Handstände (1)				
Drehungen (1)				
Gymnastische Sprünge (2)				



# FÉDÉRATION LUXEMBOURGEOISE DE GYMNASTIQUE

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

[www.flgym.lu](http://www.flgym.lu)