

Nachfolgend sind die möglichen Teile einer Übung mit den jeweiligen Wertigkeiten aufgeführt. Die Übung an einem Gerät soll flüssig und harmonisch dargeboten werden. Die Summe der Wertungspunkte der zu wertenden Übungsteile liegt bei maximal 15 Punkten. Für Ausnahmeregelungen siehe Vorgaben.

Sprung

Von zwei Versuchen wird der bessere gewertet, dabei können verschiedene Sprünge gezeigt werden.

Sportgeräte und Höhen		Punkte
1	Handstütz-Sprungüberschlag Sprungtisch, Höhe 1,30 m oder Yamashita (Handstütz-Sprungüberschlag mit Beugen und Strecken der Hüfte in der 2. Flugphase) Sprungtisch, Höhe 1,30 m	15
2	Sprunghocke Sprungtisch, Höhe 1,30 m oder Handstütz-Sprungüberschlag Sprungtisch, Höhe 1,20 m	13
3	Sprunghocke Sprungtisch, Höhe 1,20 m	10
4	Sprunghocke Kasten quer, Höhe 1,20 m	7

Boden

Eine Übung besteht aus maximal sechs zu wertenden Teilen. Sie beinhaltet mindestens ein akrobatisches und mindestens ein nichtakrobatisches Element.

Nichtakrobatische Elemente		Punkte
1	Rolle vorwärts	0,5
2	Rolle rückwärts über den Stütz	1
3	Rolle rückwärts über den flüchtigen Handstand (mit gebeugten Armen) oder Felgrolle (mit gestreckten Armen)	2,5 3,5
4	Aufschwingen in den Handstand oder Aufschwingen in den Handstand, Abrollen	1 1,5
5	Aus dem Hockstand in den Handstand oder Aufschwingen in den Handstand ½ Drehung, Abrollen oder Absetzen	2 2,5
6	Hocksprung oder Grätschwinkelsprung	1 2
7	Strecksprung mit 1/1 Drehung	2
8	Spagat (Seit- oder Quergrätschsitz)	1,5
9	Standwaage	1,5
Akrobatische Elemente		Punkte
10	Sprungrolle (Flugrolle)	2
11	Rad (Handstützüberschlag seitwärts) oder Rad (Handstützüberschlag seitwärts) links und rechts bzw. rechts und links	1 2,5
12	Einarmiges Rad (Handstützüberschlag seitwärts) mit Stütz auf dem zweiten Arm	2
13	Radwende (Rondat), Strecksprung oder Übergang in Flick-Flack oder Salto rückwärts	3
14	Handstandüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts)	4
15	Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts)	4
16	Salto vorwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt)	4
17	Salto rückwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt)	4

Nachfolgend sind die möglichen Teile einer Übung mit den jeweiligen Wertigkeiten aufgeführt. Die Übung an einem Gerät soll flüssig und harmonisch dargeboten werden. Die Summe der Wertungspunkte der zu wertenden Übungsteile liegt bei maximal 15 Punkten. Für Ausnahmeregelungen siehe Vorgaben.

Reck (kopf- oder sprunghoch)

Eine Übung besteht aus maximal sechs zu wertenden Teilen, davon einem Angang, verschiedenen Elementen am Reck und einem Abgang.

Angänge		Punkte
1	Hüftaufschwung aus dem Stand mit Schwungbeineinsatz oder Hüftaufschwung aus dem Stand ohne Schwungbeineinsatz oder Hüftaufschwung aus dem Langhang oder Kippe mit Vorlaufen (Laufkippe) oder Kippe mit Anschweben oder Kippaufschwung aus dem Langhang oder Nummer 2 oder Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz oder Nummer 7	1,5 2 2,5 3,5 4,5 4,5 5
Elemente am Reck		Punkte
2	Kippaufschwung aus dem Langhang oder als Angang	4,5
3	Kippaufschwung aus dem Rücksenken vom Stütz in den Kipphang (Rückfallkippe)	4,5
4	Hüftumschwung vorlings rückwärts	1,5
5	Hüftumschwung vorlings vorwärts	3
6	Riesenfelgaufschwung	4
7	Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz oder als Angang	5
Abgänge		Punkte
8	Unterschwingung (Felgabschwung) aus dem Stütz oder Unterschwingung aus dem Stütz mit ½ Drehung oder Hocke oder Vorschwingung – Salto rückwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt)	2,5 3 3,5 4

Barren (kopfhoch)

Eine Übung besteht aus maximal sechs zu wertenden Teilen, davon einem Angang, verschiedenen Elementen am Gerät und einem Abgang.

Angänge		Punkte
1	Aufschwingen in den Strecksturzhang, Kippe aus dem Kipphang in den Grätschsitz oder Kippaufschwung mit Ellgriff in den Grätschsitz oder Kippaufschwung mit Ellgriff in den Stütz oder Sprung in den Oberarmstütz und Stemmaufschwung vorwärts in den Stütz oder als Nummer 7 oder Sprung in den Oberarmstütz und Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz oder als Nummer 8	1,5 2,5 4 4 3
Elemente am Barren		Punkte
2	Stüttschwung (Vor-, Rückschwung oder umgekehrt)	1
3	Winkelstütz	1,5
4	Oberarmrolle vorwärts aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz oder Oberarmrolle vorwärts aus dem Grätschsitz in den Oberarmstütz oder Oberarmrolle vorwärts aus dem Schwingen in den Grätschsitz oder Oberarmrolle vorwärts aus dem Schwingen in den Oberarmstütz	1,5 1,5 2 2,5
5	Aus dem Grätschsitz heben in den Oberarmstand oder Winkelstütz heben in den Oberarmstand oder Schwingen in den Oberarmstand	2 3 3
6	Aufschwingen (Oberarmstütz) in die Kiplage und Kippe in den Grätschsitz oder Aufschwingen (Oberarmstütz) in die Kiplage und Kippe in den Stütz oder Rücksenken in die Kiplage und Kippe in den Stütz	1,5 3 3,5
7	Oberarm-Stemmaufschwung vorwärts in den Stütz oder als Angang	4
8	Oberarm-Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz oder als Angang	3
9	Schwingen in den Handstand	4
10	Felgrolle aus dem Oberarmstütz in den Oberarmstütz	4
11	Felgabschwung (Unterschwingung) in den Oberarmstütz	4
Abgänge		Punkte
12	Kehre mit ½ Drehung in den Außenquerstand oder Wende in den Außenquerstand oder Wende rechts mit ½ Drehung rechts in den Außenquerstand (Wendekehre) oder gegengleich oder Drehhocke (Kreishocke) oder Salto vorwärts oder rückwärts	1,5 1,5 3 4 5