

MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT

Elementekatalog Gerätturnen weiblich

für das Fach Sport

in den vier Halbjahren der Qualifikationsphase und

in der Abiturprüfung

2026

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

Boden

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

Nichtakrobatische Elemente	ein akrobatisches und mindestens ein nichtakrobatisches Element.				
2 Rolle rückwärts über den Stütz 3 Rolle rückwärts über den flüchtigen Handstand (mit gebeugten Armen) oder 2,5 Felgrolle (mit gestreckten Armen) 3,5 4 Aufschwingen in den Handstand oder 1, Aufschwingen in den Handstand, Abrollen 1,5 5 Aus dem Hockstand in den Handstand oder 2 Aufschwingen in den Handstand v Drehung, Abrollen oder Absetzen 2,5 6 Pferdchensprung (Scherhocksprung) oder 0,5 Schersprung oder 0,5 Schrittsprung oder 1, Pferdchensprung (Scherhocksprung) mit ½ Drehung oder 1, Durchschlagsprung oder 2, Kadettsprung (½ Drehschersprung mit Beinwechsel) oder 2, Sprungkombination aus zwei der genannten Sprünge (z. B. Pferdchensprung + Schrittsprung = 1,5 Punkte) 2 Einzelpunkte 7 Strecksprung mit 1/1 Drehung oder 1,1 Drehung auf einem Bein 2,2 Sapagat (Seit- oder Quergrätschsitz) 1,2 Standwaage 1,4 Rad (Handstützüberschlag seitwärts) oder 1,2 Rad (Handstützüberschlag seitwärts) inks und rechts bzw. rechts und links 2,5 Leinarmiges Rad (Handstützüberschlag seitwärts) mit Stütz auf dem zweiten Arm 1,3 Radwende (Rondat); Strecksprung oder Übergang in Flick-Flack oder Salto rückwärts 1,4 Freies Rad (freier Handstützüberschlag seitwärts) oder 4,5 Schrittüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts) 3,5 Ha Salto vorwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt) 4,4 Spreiz-Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) oder 4,5 Spreiz-Flick-Flack (Handstützberschlag rückwärts) oder 4,5 Sprei	Nichtakrobatische Elemente			Punkte	
Rolle rückwärts über den flüchtigen Handstand (mit gebeugten Armen) oder 2,5	1	Rolle vorwärts		0,5	
Felgrolle (mit gestreckten Armen) 4 Aufschwingen in den Handstand oder Aufschwingen in den Handstand, Abrollen 5 Aus dem Hockstand in den Handstand oder Aufschwingen in den Handstand y Drehung, Abrollen oder Absetzen 6 Pferdchensprung (Scherhocksprung) oder 0,5 Schersprung oder 0,5 Scherittsprung oder 1 Pferdchensprung (Scherhocksprung) mit ½ Drehung oder 1 Pferdchensprung (Scherhocksprung) mit ½ Drehung oder 1 Pferdchensprung (Scherhocksprung) mit ½ Drehung oder 2 Kadettsprung (½ Drehschersprung mit Beinwechsel) oder 2 Sprungkombination aus zwei der genannten Sprünge (z. B. Pferdchensprung + Schrittsprung = 1,5 Punkte) 7 Strecksprung mit 1/1 Drehung oder 2 1/1 Drehung auf einem Bein 2 2 3 Spagat (Seit- oder Quergrätschsitz) 1 1 9 Standwaage 1 1 Akrobatische Elemente 10 Sprungrolle (Flugrolle) 2 2 11 Rad (Handstützüberschlag seitwärts) oder 12 Einarmiges Rad (Handstützüberschlag seitwärts) mit Stütz auf dem zweiten Arm 13 Radwende (Rondat); Strecksprung oder Übergang in Flick-Flack oder Salto rückwärts 14 Freies Rad (freier Handstützüberschlag seitwärts) 15 Bogengang (Überschlag (Handstützüberschlag vorwärts) oder 3 Spreiz-Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) oder 4 Schrittüberschlag (Handstützüberschlag rückwärts) oder 4 Spreiz-Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) oder 4 Spreiz-Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) oder 5 Aus dem Zeitwärts (Handstützüberschlag rückwärts) oder 6 Aus Salto vorwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt)	2	Rolle rückwärts über den Stütz		1	
4 Aufschwingen in den Handstand oder 1 Aufschwingen in den Handstand, Abrollen 5 Aus dem Hockstand in den Handstand oder 2 Aufschwingen in den Handstand ½ Drehung, Abrollen oder Absetzen 2,5 6 Pferdchensprung (Scherhocksprung) oder 0,5 Schersprung oder 1 Pferdchensprung (Scherhocksprung) mit ½ Drehung oder 1 Pferdchensprung (Scherhocksprung) mit ½ Drehung oder 1 Durchschlagsprung oder 2 Kadettsprung (½ Drehschersprung mit Beinwechsel) oder 2 Sprungkombination aus zwei der genannten Sprünge (z. B. Pferdchensprung + Schrittsprung = 1,5 Punkte) 2 Strecksprung mit 1/1 Drehung oder 2 1/1 Drehung auf einem Bein 2 2 Spagat (Seit- oder Quergrätschsitz) 1 Standwaage 1 Akrobatische Elemente 10 Sprungrolle (Flugrolle) 2 Rad (Handstützüberschlag seitwärts) oder 1 Rad (Handstützüberschlag seitwärts) links und rechts bzw. rechts und links 2,5 12 Einarmiges Rad (Handstützüberschlag seitwärts) mit Stütz auf dem zweiten Arm 13 Radwende (Rondat); Strecksprung oder Übergang in Flick-Flack oder Salto rückwärts 14 Freies Rad (ffeier Handstützüberschlag seitwärts) oder 15 Rad (Handstützüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts) oder 16 Bogengang (Überschlag (Handstützüberschlag vorwärts) oder 17 Schrittüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts) oder 18 Spreiz-Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) oder 19 Spreiz-Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) oder 20 Spreiz-Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) oder 3 Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) oder 4 Spreiz-Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) oder 3 Spreiz-Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) oder 4 Spreiz-Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) oder	3	Rolle rückwärts über den flüchtigen Handstand (mit gebeugten Armen) oder		2,5	
Aufschwingen in den Handstand, Abrollen 5 Aus dem Hockstand in den Handstand oder 2 Aufschwingen in den Handstand ½ Drehung, Abrollen oder Absetzen 2,5 6 Pferdchensprung (Scherhocksprung) oder 5 Schersprung oder 7 Schrittsprung oder 8 Schrittsprung (Scherhocksprung) mit ½ Drehung oder 9 Pferdchensprung (Scherhocksprung) mit ½ Drehung oder 1 Durchschlagsprung oder 2 Kadettsprung (½ Drehschersprung mit Beinwechsel) oder 2 Sprungkombination aus zwei der genannten Sprünge (z. B. Pferdchensprung + Schrittsprung = 1,5 Punkte) 7 Strecksprung mit 1/1 Drehung oder 7 Strecksprung mit 1/1 Drehung oder 8 Spagat (Seit- oder Quergrätschsitz) 9 Standwaage 1 1 Akrobatische Elemente 10 Sprungrolle (Flugrolle) 11 Rad (Handstützüberschlag seitwärts) oder 12 Rad (Handstützüberschlag seitwärts) mit Stütz auf dem zweiten Arm 13 Radwende (Rondat); Strecksprung oder Übergang in Flick-Flack oder Salto rückwärts 14 Freies Rad (freier Handstützüberschlag seitwärts) 15 Handstandüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts) 16 Bogengang (Überschlag rückwärts oder 4 Schrittüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts) 17 Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) oder 4 Spreiz-Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) 18 Salto vorwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt)		Felgrolle (mit gestreckten Armen)			
5 Aus dem Hockstand in den Handstand oder 2 Aufschwingen in den Handstand ½ Drehung, Abrollen oder Absetzen 2,5 6 Pferdchensprung (Scherhocksprung) oder 0,5 Schersprung oder 0,5 Schrittsprung oder 1 Durchschlagsprung (Scherhocksprung) mit ½ Drehung oder 1 Durchschlagsprung oder 2 Kadettsprung (½ Drehschersprung mit Beinwechsel) oder 2 Sprungkombination aus zwei der genannten Sprünge (z. B. Pferdchensprung + Schrittsprung = 1,5 Punkte) Σ Einzelpunkte 7 Strecksprung mit 1/1 Drehung oder 2 1/1 Drehung auf einem Bein 2 8 Spagat (Seit- oder Quergrätschsitz) 1 9 Standwaage 1 10 Sprungrolle (Flugrolle) 2 11 Rad (Handstützüberschlag seitwärts) oder 1 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 Freies Rad (freier Handstützüberschlag seitwärts) 4 15 Handstandüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts) 3 16 Bogengang (Überschlag rückwärts ohne Flugphase) 3 17 Fl	4	Aufschwingen in den Handstand oder			
Aufschwingen in den Handstand ½ Drehung, Abrollen oder Absetzen 6 Pferdchensprung (Scherhocksprung) oder 7 Schersprung oder 8 Schrittsprung oder 9 Pferdchensprung (Scherhocksprung) mit ½ Drehung oder 1 Durchschlagsprung oder 8 Kadettsprung (½ Drehschersprung mit Beinwechsel) oder 8 Sprungkombination aus zwei der genannten Sprünge (z. B. Pferdchensprung + Schrittsprung = 1,5 Punkte) 7 Strecksprung mit 1/1 Drehung oder 8 Spagat (Seit- oder Quergrätschsitz) 9 Standwaage 1 Akrobatische Elemente 10 Sprungrolle (Flugrolle) 11 Rad (Handstützüberschlag seitwärts) oder 12 Einzelpunkte 13 Radwende (Rondat); Strecksprung oder Übergang in Flick-Flack oder Salto rückwärts 14 Freies Rad (freier Handstützüberschlag seitwärts) 15 Bogengang (Überschlag rückwärts oder 16 Bogengang (Überschlag rückwärts oder 17 Schrittüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts) 18 Salto vorwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt) 19 Standwage 10 Sprungrolle (Flugrolle) 10 Sprungrolle (Flugrolle) 11 Rad (Handstützüberschlag seitwärts) mit Stütz auf dem zweiten prückwärts 12 Einarmiges Rad (Handstützüberschlag seitwärts) mit Stütz auf dem zweiten prückwärts 13 Radwende (Rondat); Strecksprung oder Übergang in Flick-Flack oder Salto rückwärts 14 Freies Rad (freier Handstützüberschlag seitwärts) 15 Handstandüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts) 16 Bogengang (Überschlag rückwärts ohne Flugphase) 17 Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) oder 18 Salto vorwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt)		Aufschwingen in den Handstand, Abrollen		1,5	
6 Pferdchensprung (Scherhocksprung) oder 0,5 Schersprung oder 0,5 Schrittsprung oder 1 Pferdchensprung (Scherhocksprung) mit ½ Drehung oder 1 Durchschlagsprung oder 2 Kadettsprung (½ Drehschersprung mit Beinwechsel) oder 2 Sprungkombination aus zwei der genannten Sprünge (z. B. Pferdchensprung + Schrittsprung = 1,5 Punkte) Σ Einzelpunkte 7 Strecksprung mit 1/1 Drehung oder 2 8 Spagat (Seit- oder Quergrätschsitz) 1 9 Standwaage 1 Akrobatische Elemente Punkte 10 Sprungrolle (Flugrolle) 2 11 Rad (Handstützüberschlag seitwärts) oder 1 Rad (Handstützüberschlag seitwärts) links und rechts bzw. rechts und links 2,5 12 Einarmiges Rad (Handstützüberschlag seitwärts) mit Stütz auf dem zweiten 2 Arm 1 3 Radwende (Rondat); Strecksprung oder Übergang in Flick-Flack oder Salto 3 rückwärts 14 Freies Rad (freier Handstützüberschlag seitwärts) 15 Handstandüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts) 3,5 16 Bogengang (Überschlag rückwärts ohne Flugphase) 3 17 Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) oder 4 Spreiz-Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) 3,5 18 Salto vorwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt) 4	5	Aus dem Hockstand in den Handstand oder		2	
Schersprung oder 0,5 Schrittsprung oder 1 Pferdchensprung (Scherhocksprung) mit ½ Drehung oder 1 Durchschlagsprung oder 2 Kadettsprung (½ Drehschersprung mit Beinwechsel) oder 2 Sprungkombination aus zwei der genannten Sprünge (z. B. Pferdchensprung + Schrittsprung = 1,5 Punkte) 7 Strecksprung mit 1/1 Drehung oder 2 8 Spagat (Seit- oder Quergrätschsitz) 1 9 Standwaage 1 Akrobatische Elemente Punkte 10 Sprungrolle (Flugrolle) 2 11 Rad (Handstützüberschlag seitwärts) oder 1 Rad (Handstützüberschlag seitwärts) links und rechts bzw. rechts und links 2,5 12 Einarmiges Rad (Handstützüberschlag seitwärts) mit Stütz auf dem zweiten Arm 1 3 Radwende (Rondat); Strecksprung oder Übergang in Flick-Flack oder Salto 3 rückwärts (Handstützüberschlag seitwärts) as rückwärts 1 4 Freies Rad (freier Handstützüberschlag seitwärts) oder 4 Schrittüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts) 3,5 16 Bogengang (Überschlag rückwärts ohne Flugphase) 3 17 Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) oder 4 Spreiz-Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) oder 4 Spreiz-Flick-Flack (Handstützschrittüberschlag rückwärts) oder 4		Aufschwingen in den Handstand ½ Drehung, Abrollen oder Absetzen		2,5	
Schrittsprung oder 1 Pferdchensprung (Scherhocksprung) mit ½ Drehung oder 1 Durchschlagsprung oder 2 Kadettsprung (½ Drehschersprung mit Beinwechsel) oder 2 Sprungkombination aus zwei der genannten Sprünge (z. B. Pferdchensprung + Schrittsprung = 1,5 Punkte) 7 Strecksprung mit 1/1 Drehung oder 2 8 Spagat (Seit- oder Quergrätschsitz) 1 9 Standwaage 1 Akrobatische Elemente Punkte 10 Sprungrolle (Flugrolle) 2 11 Rad (Handstützüberschlag seitwärts) oder 1 Rad (Handstützüberschlag seitwärts) links und rechts bzw. rechts und links 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 1 14 Freies Rad (freier Handstützüberschlag seitwärts) 4 15 Handstandüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts) oder 4 Schrittüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts) 3,5 16 Bogengang (Überschlag rückwärts ohne Flugphase) 3 17 Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) oder 4 Spreiz-Flick-Flack (Handstützschrittüberschlag rückwärts) 3,5	6	Pferdchensprung (Scherhocksprung) oder		0,5	
Pferdchensprung (Scherhocksprung) mit ½ Drehung oder Durchschlagsprung oder Kadettsprung (½ Drehschersprung mit Beinwechsel) oder Sprungkombination aus zwei der genannten Sprünge (z. B. Pferdchensprung + Schrittsprung = 1,5 Punkte) T Strecksprung mit 1/1 Drehung oder Spagat (Seit- oder Quergrätschsitz) Standwaage Sprungrolle (Flugrolle) Rad (Handstützüberschlag seitwärts) oder Rad (Handstützüberschlag seitwärts) iniks und rechts bzw. rechts und links Radwende (Rondat); Strecksprung oder Übergang in Flick-Flack oder Salto rückwärts Rad (Handstützüberschlag seitwärts) Freies Rad (freier Handstützüberschlag seitwärts) Rad (Handstützüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts) Arm Radwende (Rondat); Strecksprung oder Übergang in Flick-Flack oder Salto rückwärts Handstandüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts) Schrittüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts) Schrittüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts) Schrittüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts) Spreiz-Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) oder Arm Spreiz-Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) Spreiz-Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) Salto vorwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt)		Schersprung oder		0,5	
Durchschlagsprung oder Kadettsprung (½ Drehschersprung mit Beinwechsel) oder Sprungkombination aus zwei der genannten Sprünge (z. B. Pferdchensprung + Schrittsprung = 1,5 Punkte) T Strecksprung mit 1/1 Drehung oder 2 1/1 Drehung auf einem Bein 2 8 Spagat (Seit- oder Quergrätschsitz) 9 Standwaage 1 Akrobatische Elemente 10 Sprungrolle (Flugrolle) 11 Rad (Handstützüberschlag seitwärts) oder 12 Rad (Handstützüberschlag seitwärts) links und rechts bzw. rechts und links 12 Einarmiges Rad (Handstützüberschlag seitwärts) mit Stütz auf dem zweiten Arm 13 Radwende (Rondat); Strecksprung oder Übergang in Flick-Flack oder Salto rückwärts 14 Freies Rad (freier Handstützüberschlag seitwärts) 15 Handstandüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts) oder 4 Schrittüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts) 3 5 16 Bogengang (Überschlag rückwärts ohne Flugphase) 3 7 Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) oder 4 Spreiz-Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) 3 5 18 Salto vorwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt) 4		Schrittsprung oder		1	
Durchschlagsprung oder Kadettsprung (½ Drehschersprung mit Beinwechsel) oder Sprungkombination aus zwei der genannten Sprünge (z. B. Pferdchensprung + Schrittsprung = 1,5 Punkte) T Strecksprung mit 1/1 Drehung oder 2 1/1 Drehung auf einem Bein 2 8 Spagat (Seit- oder Quergrätschsitz) 9 Standwaage 1 Akrobatische Elemente 10 Sprungrolle (Flugrolle) 11 Rad (Handstützüberschlag seitwärts) oder 12 Arm Radwende (Rondat); Strecksprung oder Übergang in Flick-Flack oder Salto rückwärts 14 Freies Rad (freier Handstützüberschlag seitwärts) 15 Handstandüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts) 16 Bogengang (Überschlag rückwärts ohne Flugphase) 3 Salto vorwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt) 4 Seltor vorwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt)		Pferdchensprung (Scherhocksprung) mit ½ Drehung oder		1	
Kadettsprung (½ Drehschersprung mit Beinwechsel) oder2Sprungkombination aus zwei der genannten Sprünge (z. B. Pferdchensprung + Schrittsprung = 1,5 Punkte)Σ Einzelpunkte7 Strecksprung mit 1/1 Drehung oder21/1 Drehung auf einem Bein28 Spagat (Seit- oder Quergrätschsitz)19 Standwaage1Akrobatische ElementePunkte10 Sprungrolle (Flugrolle)211 Rad (Handstützüberschlag seitwärts) oder1Rad (Handstützüberschlag seitwärts) links und rechts bzw. rechts und links2,512 Einarmiges Rad (Handstützüberschlag seitwärts) mit Stütz auf dem zweiten Arm213 Radwende (Rondat); Strecksprung oder Übergang in Flick-Flack oder Salto rückwärts314 Freies Rad (freier Handstützüberschlag seitwärts)415 Handstandüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts) oder4Schrittüberschlag (Handstützschrittüberschlag vorwärts)3,516 Bogengang (Überschlag rückwärts ohne Flugphase)317 Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) oder4Spreiz-Flick-Flack (Handstützschrittüberschlag rückwärts)3,518 Salto vorwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt)4		Durchschlagsprung oder			
(Z. B. Pferdchensprung + Schrittsprung = 1,5 Punkte) 7 Strecksprung mit 1/1 Drehung oder 2 1/1 Drehung auf einem Bein 2 2 8 Spagat (Seit- oder Quergrätschsitz) 1 1 9 Standwaage 1 1 Akrobatische Elemente 10 Sprungrolle (Flugrolle) 2 11 Rad (Handstützüberschlag seitwärts) oder 1 Rad (Handstützüberschlag seitwärts) links und rechts bzw. rechts und links 2,5 12 Einarmiges Rad (Handstützüberschlag seitwärts) mit Stütz auf dem zweiten Arm 13 Radwende (Rondat); Strecksprung oder Übergang in Flick-Flack oder Salto rückwärts 14 Freies Rad (freier Handstützüberschlag seitwärts) 15 Handstandüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts) 16 Bogengang (Überschlag rückwärts ohne Flugphase) 3 3 17 Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) oder 4 Spreiz-Flick-Flack (Handstützschrittüberschlag rückwärts) 3,5 18 Salto vorwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt) 4		Kadettsprung (½ Drehschersprung mit Beinwechsel) oder		2	
7 Strecksprung mit 1/1 Drehung oder 2 1/1 Drehung auf einem Bein 2 8 Spagat (Seit- oder Quergrätschsitz) 1 9 Standwaage 1 Akrobatische Elemente Punkte 10 Sprungrolle (Flugrolle) 2 11 Rad (Handstützüberschlag seitwärts) oder 1 Rad (Handstützüberschlag seitwärts) links und rechts bzw. rechts und links 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 14 Freies Rad (freier Handstützüberschlag seitwärts) 4 15 Handstandüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts) oder 4 Schrittüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts) 3,5 16 Bogengang (Überschlag rückwärts ohne Flugphase) 3 17 Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) 3,5 18 Salto vorwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt) 4		Sprungkombination aus zwei der genannten Sprünge	∑ Fin=ali		
1/1 Drehung auf einem Bein 2 8 Spagat (Seit- oder Quergrätschsitz) 1 9 Standwaage 1 Akrobatische Elemente Punkte 10 Sprungrolle (Flugrolle) 2 11 Rad (Handstützüberschlag seitwärts) oder 1 Rad (Handstützüberschlag seitwärts) links und rechts bzw. rechts und links 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 Freies Rad (freier Handstützüberschlag seitwärts) 4 15 Handstandüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts) oder 4 Schrittüberschlag (Handstützschrittüberschlag vorwärts) 3,5 16 Bogengang (Überschlag rückwärts ohne Flugphase) 3 17 Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) oder 4 Spreiz-Flick-Flack (Handstützschrittüberschlag rückwärts) 3,5 18 Salto vorwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt) 4		(z. B. Pferdchensprung + Schrittsprung = 1,5 Punkte)	Σ EInzei	punkte	
8 Spagat (Seit- oder Quergrätschsitz) 1 9 Standwaage 1 Akrobatische Elemente Punkte 10 Sprungrolle (Flugrolle) 2 11 Rad (Handstützüberschlag seitwärts) oder 1 Rad (Handstützüberschlag seitwärts) links und rechts bzw. rechts und links 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 4 14 Freies Rad (freier Handstützüberschlag seitwärts) 4 15 Handstandüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts) oder 4 Schrittüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts) 3,5 16 Bogengang (Überschlag rückwärts ohne Flugphase) 3 17 Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) oder 4 Spreiz-Flick-Flack (Handstützschrittüberschlag rückwärts) 3,5 18 Salto vorwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt) 4	7	Strecksprung mit 1/1 Drehung oder		2	
9 Standwaage 1 Akrobatische Elemente Punkte 10 Sprungrolle (Flugrolle) 2 11 Rad (Handstützüberschlag seitwärts) oder 1 Rad (Handstützüberschlag seitwärts) links und rechts bzw. rechts und links 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 4 14 Freies Rad (freier Handstützüberschlag seitwärts) 4 15 Handstandüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts) oder 4 Schrittüberschlag (Handstützschrittüberschlag vorwärts) 3,5 16 Bogengang (Überschlag rückwärts ohne Flugphase) 3 17 Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) oder 4 Spreiz-Flick-Flack (Handstützschrittüberschlag rückwärts) 3,5 18 Salto vorwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt) 4		1/1 Drehung auf einem Bein		2	
Akrobatische Elemente 10 Sprungrolle (Flugrolle) 2 11 Rad (Handstützüberschlag seitwärts) oder Rad (Handstützüberschlag seitwärts) links und rechts bzw. rechts und links 2,5 12 Einarmiges Rad (Handstützüberschlag seitwärts) mit Stütz auf dem zweiten Arm 13 Radwende (Rondat); Strecksprung oder Übergang in Flick-Flack oder Salto rückwärts 14 Freies Rad (freier Handstützüberschlag seitwärts) 4 15 Handstandüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts) oder Schrittüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts) 3,5 16 Bogengang (Überschlag rückwärts ohne Flugphase) 3 17 Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) oder Spreiz-Flick-Flack (Handstützschrittüberschlag rückwärts) 3,5 18 Salto vorwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt)	8	Spagat (Seit- oder Quergrätschsitz)		1	
10 Sprungrolle (Flugrolle) 2	9	Standwaage		1	
11 Rad (Handstützüberschlag seitwärts) oder 1 Rad (Handstützüberschlag seitwärts) links und rechts bzw. rechts und links 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 Freies Rad (freier Handstützüberschlag seitwärts) 4 15 Handstandüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts) oder 4 Schrittüberschlag (Handstützschrittüberschlag vorwärts) 3,5 16 Bogengang (Überschlag rückwärts ohne Flugphase) 3 17 Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) oder 4 Spreiz-Flick-Flack (Handstützschrittüberschlag rückwärts) 3,5 18 Salto vorwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt) 4	Akr	Akrobatische Elemente		Punkte	
Rad (Handstützüberschlag seitwärts) links und rechts bzw. rechts und links 2,5 12 Einarmiges Rad (Handstützüberschlag seitwärts) mit Stütz auf dem zweiten Arm 13 Radwende (Rondat); Strecksprung oder Übergang in Flick-Flack oder Salto rückwärts 14 Freies Rad (freier Handstützüberschlag seitwärts) 15 Handstandüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts) oder Schrittüberschlag (Handstützschrittüberschlag vorwärts) 3,5 16 Bogengang (Überschlag rückwärts ohne Flugphase) 3 TFlick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) oder Spreiz-Flick-Flack (Handstützschrittüberschlag rückwärts) 3,5 18 Salto vorwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt)	10	Sprungrolle (Flugrolle)		2	
12 Einarmiges Rad (Handstützüberschlag seitwärts) mit Stütz auf dem zweiten Arm 13 Radwende (Rondat); Strecksprung oder Übergang in Flick-Flack oder Salto rückwärts 14 Freies Rad (freier Handstützüberschlag seitwärts) 15 Handstandüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts) oder Schrittüberschlag (Handstützschrittüberschlag vorwärts) 3,5 16 Bogengang (Überschlag rückwärts ohne Flugphase) 3 TFlick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) oder Spreiz-Flick-Flack (Handstützschrittüberschlag rückwärts) 3,5 18 Salto vorwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt)	11	Rad (Handstützüberschlag seitwärts) oder		1	
Arm 13 Radwende (Rondat); Strecksprung oder Übergang in Flick-Flack oder Salto rückwärts 14 Freies Rad (freier Handstützüberschlag seitwärts) 15 Handstandüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts) oder Schrittüberschlag (Handstützschrittüberschlag vorwärts) 3,5 16 Bogengang (Überschlag rückwärts ohne Flugphase) 3 TFlick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) oder Spreiz-Flick-Flack (Handstützschrittüberschlag rückwärts) 3,5 18 Salto vorwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt)		Rad (Handstützüberschlag seitwärts) links und rechts bzw. rechts	und links	2,5	
rückwärts 14 Freies Rad (freier Handstützüberschlag seitwärts) 4 15 Handstandüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts) oder Schrittüberschlag (Handstützschrittüberschlag vorwärts) 3,5 16 Bogengang (Überschlag rückwärts ohne Flugphase) 3 17 Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) oder 4 Spreiz-Flick-Flack (Handstützschrittüberschlag rückwärts) 3,5 18 Salto vorwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt) 4	12	Einarmiges Rad (Handstützüberschlag seitwärts) mit Stütz auf dem zweiten		2	
15 Handstandüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts) oder 4 Schrittüberschlag (Handstützschrittüberschlag vorwärts) 3,5 16 Bogengang (Überschlag rückwärts ohne Flugphase) 3 17 Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) oder 4 Spreiz-Flick-Flack (Handstützschrittüberschlag rückwärts) 3,5 18 Salto vorwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt) 4	13			3	
Schrittüberschlag (Handstützschrittüberschlag vorwärts) 3,5 16 Bogengang (Überschlag rückwärts ohne Flugphase) 3 17 Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) oder 4 Spreiz-Flick-Flack (Handstützschrittüberschlag rückwärts) 3,5 18 Salto vorwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt) 4	14	Freies Rad (freier Handstützüberschlag seitwärts)		4	
16 Bogengang (Überschlag rückwärts ohne Flugphase) 3 17 Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) oder 4 Spreiz-Flick-Flack (Handstützschrittüberschlag rückwärts) 3,5 18 Salto vorwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt) 4	15			4	
17 Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) oder 4 Spreiz-Flick-Flack (Handstützschrittüberschlag rückwärts) 3,5 18 Salto vorwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt) 4		Schrittüberschlag (Handstützschrittüberschlag vorwärts)		3,5	
Spreiz-Flick-Flack (Handstützschrittüberschlag rückwärts) 3,5 18 Salto vorwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt) 4	16	Bogengang (Überschlag rückwärts ohne Flugphase)		3	
18 Salto vorwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt) 4	17			4	
		Spreiz-Flick-Flack (Handstützschrittüberschlag rückwärts)		3,5	
19 Salto rückwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt) 4	18	Salto vorwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt)		4	
	19	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 (kopfhoch) oder Stufenbarren

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

Angänge		Punkte
1	Hüftaufschwung mit Schwungbeineinsatz oder	1,5
	Hüftaufschwung aus dem Stand ohne Schwungbeineinsatz oder	2,5
	Kippe mit Durchspreizen oder	3
	Kippe mit Vorlaufen (Laufkippe) oder	3,5
	Kippaufschwung mit Anschweben	4,5
Ele	mente am Reck oder Stufenbarren	Punkte
2	Hüftumschwung vorlings rückwärts	1,5
3	Hüftumschwung vorlings vorwärts	3
4	Spreiz-Kippumschwung vorwärts (Mühlumschwung)	2
5	Langhangkippe	4,5
6	Aus dem Spreizsitz:	
	Rückspreizen in den Stütz vorlings oder	0,5
	½ Drehung mit Rückspreizen in den Stütz vorlings oder	1,5
	½ Drehung mit Überspreizen in den Stütz vorlings	2
7	Überspreizen eines Beines aus dem Rückschwung oder	1,5
	Durchhocken eines Beines aus dem Rückschwung	2,5
8	Aufhocken auf den niedrigen Holm aus dem Stütz	3
9	Riesenfelgaufschwung	4
Abo	jänge	Punkte
10	Unterschwung (Felgabschwung) aus dem Stütz oder	2,5
	Unterschwung aus dem Stütz mit ½ Drehung oder	3
	Aufgrätschen/ Aufbücken aus dem Stütz, Unterschwung oder	3,5
	Aufgrätschen/ Aufbücken aus dem Stütz, Unterschwung mit ½ Drehung oder	4
	Vorschwung – Salto rückwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt)	4,5

Schwebebalken (1,10 m)

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

Angänge			Punkte
1	Drehhocke, Aufrichten mit 1/2 Drehung oder		1,5
	Aufhocken mit Stütz der Hände oder		
	Einbeiniges Durchhocken mit ¼ Drehung in den Reitsitz; Spitzwinkelsitz od		
	Auflaufen ohne Stütz der Hände oder		2,5
	Aufhocken ohne Stütz der Hände (Freies Aufhocken)		2,5
Elei	mente am Schwebebalken		Punkte
2	Senken zum Spitzwinkelsitz mit Stütz der Hände hinter dem Körper oder		1
	Senken in den Spitzwinkelsitz ohne Stütz der Hände		1,5
3	Aufstehen aus dem Spitzwinkelsitz mit Abdruck der Hände oder		1
	Freies Aufstehen aus dem Spitzwinkelsitz (ohne Abdruck der Hände)		1,5
4	Aus dem Spitzwinkelsitz: Rückschwingen, Aufhocken		2,5
5	Pferdchensprung (Scherhocksprung) oder		1
	Spreizsprung (Absprung beidbeinig, Landung einbeinig oder beidbei	nig) oder	1,5
	Hocksprung oder		2
	Bücksprung oder		2
	Schrittsprung oder		2
	Sprungkombination aus zwei der genannten Sprünge	∑ Finae	Jauakta
	(z. B. Pferdchensprung + Schrittsprung = 3 Punkte)	Σ Einze	ipunkte
6	Schritt vorwärts mit Vorhochspreizen, Einspringen in den Hockstand		0,5
7	Standwaage oder		1,5
	Standwaage aus der ½ Drehung auf einem Bein		2,5
	½ Drehung beidbeinig im Ballen- oder Hockstand		0,5
	½ Drehung auf einem Bein		1
10	½ Drehung beidbeinig im Ballenstand, Schritt rückwärts, ½ Drehung	beidbei-	1,5
	nig im Ballenstand (Schrittdrehung) oder		
	1/1 Drehung auf einem Bein		3
	Aufschwingen in den flüchtigen Handstand		3,5
	Rolle vorwärts, Aufrichten über die Schrittstellung		4
13	Rad (Handstützüberschlag seitwärts)		4 Punkte
	Abgänge		
14	Hocksprung oder		0,5
	Grätschsprung oder		0,5
	Radwende (Rondat) oder		2
	Handstützüberschlag vorwärts oder		3
	Freier Überschlag		4