

Technische Normen AK 6 ab 2009

AK	Sprung		Stufenbarren			Schlaufen (<i>Bewertung nur komplex!</i>)	
Leitlinien	Rondatsprünge	Handstütz-ÜS-Varianten	Riesenfelgen	Umschwung, freie Felgen und Stalderbewegungen	Kippen - Rückschwünge	Freie Felge, Felgumschwung, Stalderbewegungen	Grundschwünge, Riesenfelgen Vorwärts
6	Rad seitwärts am Boden, a. d. Seitstand i. d. Seitstand	Weichboden: Schwingen in den Handstand, Überfallen in die Rückenlage	<u>Einzelholm oder Barren:</u> Aus dem Hang: Anheben der Beine, Durchbücken in den Hang rücklings, Zurückbücken in den Hang	<u>Barren u. H.:</u> Hüftaufzug aus dem Stand	<u>Barren u. H.:</u> Rückschwung 45°	<u>Reck ca. Schulterhöhe:</u> Rückschwung Hüftumschwung vorlings rückwärts	Sechs Konterschwünge, 4 x Schwingen bis 90°
<i>Schwebebalken</i>					<i>Trampolin</i>		
Bogengang rückwärts-Flick-Flack-Salto	Bogengang vorwärts, Handstützüberschlag vorwärts, Salto	Rad, Rondat - Abgangsvarianten	Gymnastischer Sprung	Standwaage, gymnastische Drehung	Strecksprung, Salto vorwärts - Varianten	Sprünge rückwärts – Salto rückwärts - Varianten	Körperspannungssprünge, Doppelsalto rückwärts – Varianten
Liegestützposition auf dem Schwebebalken	vorwärts Gehen im Ballenstand (Spielbein Coupé)	rückwärts gehen im Ballenstand (Spielbein Coupé)	Pferdchensprung	Stehen auf ganzem Fuß, Spielbein Passé (5 sec.)	10 Strecksprünge, Arme Tiefhalte. Mitte Tramp	Sitzsprung. Mitte Tramp	Wippen Bauchlage mit Trainerhilfe. Mitte Tramp
<i>Boden</i>							
Handstützüberschlag vw.	Rondat – Flick – Flack – Salto - Variationen	Rondat-Temposalto-Variationen					
Aus dem Stand: Schwingen i. d. Handstand abrollen	Rad mit 1/4 Drehung. Landung runde Körperposition, Arme in Verlängerung des Körpers	5 sec Schiffchenposition in der Bauch- und Rückenlage, Arme an Oberschenkel					
<i>Komplexübung</i>							
Aus dem Seitverhalten - Anspitzen Rad in den Grätschstand (Seitverhalten); Rolle vorwärts und Strecksprung in den Stand; Rolle rückwärts in den Bückstand , Aufrichten in den Stand; Senken in den Hockstand - Aufstützen und Strecken in den Liegestütz vorlings ; Senken in die Bauchlage, Anheben der Arme (Hochhalte) und Beine, Schiffchenhalte (2 sec.); ½ Drehung in die Schiffchenhalte rücklings (2 sec.); Absetzen der Beine, Aufrichten und Aufstehen vorwärts zum Stand							

Technische Normen AK 7

AK	Sprung		Stufenbarren			Schlaufen (<i>Bewertung nur komplex!</i>)	
Leitlinien	Rondatsprünge	Handstütz-ÜS-Varianten	Riesenfelgen	Umschwung, freie Felgen und Stalderbewegungen	Kippen - Rückschwünge	Freie Felge, Felgumschwung-, Stalderbewegungen	Grundschnünge, Riesenschnünge Vorwärts-Varianten
7	Aus dem Anhüpfen vom Brett: Rondat i. d. Stand auf 10 cm Erhöhung; Landung runde Körperposition, Arme in Verlängerung des Körpers	Aus dem Anlauf - Abdruck vom Brett- Handstützüberschlag in die Rückenlage auf einen 90cm hohen Mattenberg	<u>Einzelholm oder Barren:</u> 5 Grundschwünge	<u>Barren u. H.:</u> Freier Felgunter-schwung in den Stand	<u>Barren u. H.:</u> Rück-schwung 90°	<u>Reck ca. Schulterhöhe:</u> freier Felgum-schwung 45°	8x Schwingen bis 120°
<i>Schwebebalken</i>					<i>Trampolin</i>		
Bogengang rückwärts-Flick-Flack-Salto	Bogengang vorwärts, Handstützüberschlag vorwärts, Salto-Varianten	Rad, Rondat - Abgangsvarianten	Gymnastischer Sprung	Standwaage, gymnastische Drehung	Strecksprung, Salto vorwärts - Varianten	Sprünge rückwärts – Salto rückwärts - Varianten	Körperspannungssprünge, Doppelsalto rückwärts – Varianten
Aus dem Grätschsitz Rückschwung in den Liegestütz	Aufschwingen in den flüchtigen Handstand	Rad auf dem Balken	Quergrätschsprung (135°)	<u>Stehen im Relevé, Spielbein Passé (2 sec.)</u>	3 Hocksprünge und 3 Grätschsprünge im Wechsel Mitte-Tramp	Sitzsprung und 1/2 Drehung in den Sitz. Mitte Tramp	5x Stütz abwechselnd Hände - Füße. Mitte Tramp
<i>Boden</i>							
Handstützüberschlag vw.	Rondat – Flick – Flack – Salto	Rondat - Temposalto					
<u>Aus dem Schritt: Handstandhüpfen (Handstandabdruck) auf eine 5 cm Matte i. d. Handstand anschließend abrollen</u>	Anhüpfen vom Brett: Rondat i. d. Stand, Landung runde Körperposition, Arme in Verlängerung des Körpers, abrollen rückwärts zur Kerze	je 10 x Schiffchenschaukeln in der Bauch- und Rückenlage					
Komplexübung							
Aus dem Stand Rolle vorwärts in den Grätschstand mit Griffunterstützung, Aufrichten und Rolle vw. in den Strecksitz ; Senken rückwärts in die Kerze mit gestreckten Beinen, langsames Senken der Beine in die Rückenlage mit angehockten Beinen; Anheben zur Brücke (gestreckte Arme, gestreckte Beine), Senken in die Rückenlage; Anheben der Beine und des Oberkörpers (Arme seitlich am Körper) zur Schiffchenhalte (2 sec.), Senken in die Rückenlage; Arme in Hochhalte und 1/2 Drehung in die Bauchlage, Aufstützen zum Liegestütz vorlings, Anhocken u. Aufrichten z. Stand; 2 Spreizschritte vorwärts (135°) ; Schwingen in den Handstand mit sofortigem Abdruck zum Handstand- Abrollen auf eine 5 cm- Matte							

Technische Normen AK 8

AK	Sprung		Stufenbarren			Schlaufen (<i>Bewertung nur komplex!</i>)	
Leitlinien	Rondatsprünge	Handstütz-ÜS-Varianten	Riesenfelgen	Umschwung, freie Felgen und Stalderbewegungen	Kippen - Rückschwünge	Freie Felge, Felgumschwung-, Stalderbewegungen	Grundschwünge, Riesenfelgen Vorwärts-Varianten
8	Aus dem Anhüpfen - Rondat in den Stand auf eine Erhöhung (20cm). Landung mit gestreckter Hüfte, Arme über Schulterhöhe	Brett-Minitramp-Tisch (120cm) auf Mattenberg Höhe Tisch: Handstützüberschlag in die Rückenlage	Einzelholm oder Barren: 5 Grundschwünge; aus dem Schwingen: Riesenfelgaufschwung in den Stütz	Barren u. H.: Freier Felgumschwung 90° in den Stand	Barren u. H.: aus einer Erhöhung (30-40cm): Kippe Rückschwung 90°	Reck ca. Schulterhöhe: freier Felgumschwung 135°	mehrere Hangschwünge bis zur Riesenfelge (1-2 Riesenfelgen)
<i>Schwebebalken</i>					<i>Trampolin</i>		
Bogengang rückwärts-Flick-Flack-Salto	Bogengang vorwärts, Handstützüberschlag vorwärts, Salto-Varianten	Rad, Rondat - Abgangsvarianten	Gymnastischer Sprung	Standwaage, gymnastische Drehung	Strecksprung, Salto vorwärts - Varianten	Sprünge rückwärts - Salto rückwärts - Varianten	Körperspannungssprünge, Doppelsalto rückwärts - Varianten
Bogengang rückwärts	Handstand (5 sec)	Rad mit Heransetzen des zweiten Beines zum Relevé	Spagatsprung (135°)	½ Drehung im Relevé	Salto vorwärts gehockt aus dem Tramp oder: im Tramp auf gleiche Höhe	Strecksprung vorwärts i. d. Rückenlage (Auerbach) mit Schiebematte	2-5 x Springen im Handstand. Mitte Tramp (je nach Fähigkeit, Spannung kann die Turi für 5x die volle Punktzahl erreichen)
<i>Boden</i>				Generell werden Riesenfelgen in der Schlaufen nur mit geschlossenen Beinen ausgeführt			
Handstützüberschlag vw.	Rondat – Flick – Flack – Salto	Rondat - Temposalto					
1 – 2 Schritt Anlauf: Handstützüberschlag vorwärts in den Stand	Anhüpfen vom Brett: Rondat, Flick-Flack, Salto rückwärts gehockt	Kurbet aus Erhöhung (30-40cm) Landung runde Körperposition, Arme in Verlängerung des Körpers, abrollen rückwärts zur Kerze					
<i>Komplexübung</i>							
Aus dem Seitverhalten Rad rechts in das Seitverhalten; Rad links in das Seitverhalten; ¼ Drehung, Aufschwingen in den Handstand , ½ Drehung und Abrollen, Aufstehen mit gestreckten Beinen ; Felgrolle in den Handstand; Langsamer Handstützüberschlag rückwärts aus der Vorhalte (90°) in die Rückhalte ; aus 1-2 Schritten Anlauf - Anhupf – Handstützüberschlag vorwärts							

Technische Normen AK 9

AK	Sprung		Stufenbarren			Schlaufen (<i>Bewertung nur komplex!</i>)	
Leitlinien	Rondatsprünge	Handstütz-ÜS-Varianten	Riesenfelgen	Umschwung, freie Felgen und Stalderbewegungen	Kippen - Rückschwünge	Freie Felge, Felgumschwung-, Stalderbewegungen	Grundschnügel, Riesenfelgen Vorwärts-Varianten
9	Aus dem Anlauf Rondat, Absprung rw. (ohne Brett), Flick-Flack i. d. Handstand fallen i. d. Bauchlage auf 60cm hohen Mattenberg	Brett-Minitramp-Tisch (135cm) auf Mattenberg Höhe Tisch: Handstützüberschlag in den Stand	Einzelholm oder Barren: Rückschwung: 2 Riesenfelgen rückwärts	Barren u. H.: Rückschwung, freier Felgumschwung 160°	Barren u. H.: Kippe, Rückschwung in den Handstand (Absprungstelle erhöht)	Reck ca. Schulterhöhe: freie Felge in den Handstand	Aufpendeln, fünf Riesenfelgen in den Handstand
<i>Schwebebalken</i>					<i>Trampolin</i>		
Bogengang rückwärts-Flick-Flack-Salto	Bogengang vorwärts, Handstützüberschlag vorwärts, Salto-Varianten	Rad, Rondat - Abgangsvarianten	Gymnastischer Sprung	Standwaage, gymnastische Drehung	Strecksprung, Salto vorwärts - Varianten	Sprünge rückwärts - Salto rückwärts - Varianten	Körperspannungssprünge, Doppelsalto rückwärts - Varianten
Flick Flack	Bogengang vorwärts	Hüpfer, Rad, Strecksprung	Durchschlagsprung (135°)	1/1 Drehung im Relevé	Salto vorwärts gestreckt aus dem Trampolin oder: im Tramp auf gleiche Höhe	Salto rückwärts gestreckt. Mitte Tramp	Salto rückwärts gehockt mit Aufstrecken. Mitte Tramp
<i>Boden</i>					Generell werden Riesenfelgen in der Schlaufen nur mit geschlossenen Beinen ausgeführt		
Handstützüberschlag vw.	Rondat – Flick – Flack – Salto	Rondat - Temposalto					
Aus dem Anlauf: Handstützüberschlag vorwärts, Salto vorwärts gehockt	Anhüpfer vom Brett: Rondat, Flick-Flack, Salto rückwärts gehockt	Kurbet aus Erhöhung (30-40cm), Flick-Flack, Landung runde Körperposition, Arme in Verlängerung des Körpers, abrollen rückwärts zur Kerze					
<i>Komplexübung</i>							
Aus dem Grätschstand, Schweizer Handstand , 1/2 Drehung (offen) , Abbücken zum Stand; Felgrolle in den Handstand mit 1/2 Drehung rückwärts – Abrollen in den Stand; Vorspreizen in die flüchtige Standwaage – langsamer Handstützüberschlag vorwärts in die Vorhalte (90°); aus dem Stand – Flick Flack in die Schrittstellung ; aus 1-2 Schritten Anlauf - Anhupf – Handstützüberschlag in die Schrittstellung ; Handstützüberschlag zum Stand , Strecksprung mit 1/2 Drehung ; Anlauf- Salto vorwärts- Strecksprung							



Technische Normen AK 10

AK	Sprung		Stufenbarren			Schlaufen (<i>Bewertung nur komplex!</i>)	
Leitlinien	Rondatsprünge	Handstütz-ÜS-Varianten	Riesenfelgen	Umschwung, freie Felgen und Stalderbewegungen	Kippen - Rückschwünge	Freie Felge, Felgumschwung-, Stalderbewegungen	Grundschwünge, Riesenfelgen Vorwärts-Varianten
10	Aus dem Anlauf-Rondat, Absprung rückwärts (ohne Brett) Flick-Flack i. d. Handstand fallen i. d. Bauchlage auf einen 90 cm hohen Mattenberg	Brett-Minitramp- Tisch (135cm) auf Mattenberg 10 cm über Höhe Tisch: Handstützüberschlag in den Stand oder: Ansatz Tsukahara i. d. Rückenlage	Einzelholm oder Barren: 5 Riesenfelgen (Technik/Hang) Salto rückwärts gestreckt	Barren u. H.: Aus einer Struktur zwei Wiederholungen: Felge, Stalder, Endo oder Bück* in den Handstand	Barren u. H.: 2 x Kippe, Rückschwung in den Handstand mit Schaumgummi zwischen den Füßen	Aufpendeln, aus einer Struktur zwei Wiederholungen: Felge, Stalder, Bück* und anschließend fünf Riesenfelgen rückwärts	im Ristgriff: fünf Riesenfelgen vorwärts
Schwebebalken					Trampolin		
Bogengang rückwärts-Flick-Flack-Salto	Bogengang vorwärts, Handstützüberschlag vorwärts, Salto- Var.	Rad, Rondat - Abgangsvarianten	Gymnastischer Sprung	Standwaage, gymnastische Drehung	Strecksprung, Salto vorwärts - Varianten	Sprünge rückwärts – Salto rückwärts - Varianten	Körperspannungssprünge, Doppelsalto rückwärts – Varianten
2 Flick Flacks	Handstützüberschlag vorwärts in die Schrittstellung	Rondat, Salto rückwärts gehockt auf Mattenberg gleiche Höhe Balken	Durchschlag-sprung (180°)	1/1 Drehung im Relevé Spielbein beliebig um ca. 45°	Salto vorwärts gestreckt aus dem Tramp auf 30 cm –Block	3x: Salto rückwärts gestreckt und Strecksprung in Serie. Mitte Tramp	Salto rückwärts gehockt in die Rückenlage. Mitte Tramp (Schiebematte erlaubt)
Boden			Bück * bedeutet: in den Strukturen sind auch freie Bückumschwünge rückwärts enthalten				
Handstützüberschlag vw.	Rondat – Flick – Flack – Salto	Rondat - Temposalto	Allgemeine Festlegungen:				
Aus dem Anlauf: Handstützüberschlag vorwärts, Salto vorwärts gestreckt	Anhüpfer vom Brett: Rondat, 3 Flick-Flacks, Salto rückwärts gestreckt	Rondat, Temposalto. Auflösung beliebig	<ol style="list-style-type: none"> bei der Abnahme der Anforderung Kippe Handstand ab der AK 10 bis AK 14 darf nur die vorgegebene Anzahl der Kippen gezeigt werden. werden Wiederholungen aus zwei oder mehr Strukturen verlangt, ist ein mixen der Strukturen möglich (z.B.: statt Felge - Felge - Stalder - Stalder ist auch Felge - Stalder - Felge - Stalder erlaubt) Bückumschwünge aus dem Handstand in den Handstand sind nur beidbeinig gestattet Generell werden Riesenfelgen in der Schlaufe nur mit geschlossenen Beinen ausgeführt 				
			Bei den Barrenkombinationen werden die einzelnen Inhalte für sich und nicht komplex bewertet. Beim Fehlen einer geforderten Struktur oder einer Strukturgruppe erfolgt aber ein Abzug von jeweils 1,0 Punkten von der Gesamtbewertung.				
Komplexübung							
Aus dem Grätschschwebestütz (2 sec) (auf Klötzchen); Schweizerhandstand; Öffnen der Beine in den Querspagat 180° (2 sec), Schließen d. Beine zum HS; langsames Abbücken in den Stand; Felgrolle mit ½ Drehung in der Aufwärtsbewegung (rückwärts, offene Drehung); Abrollen und Aufrichten in den Stand über die gestreckten Beine; aus 1-2 Schritten Anlauf – Anhupf - Handstützüberschlag in die Schrittstellung mit anschließendem Handstützüberschlag – Hechtüberschlag ; Aufschwüngen in den Handstand mit 1/1 Drehung ; Aufrichten in den Stand; Salto rückwärts gehockt ; Anlauf- Salto vorwärts gehockt							



Technische Normen AK 11

AK	Sprung		Stufenbarren			Schlaufen (<i>Bewertung nur komplex!</i>)	
Leitlinien	Rondatsprünge	Handstütz-ÜS-Varianten	Riesenfelgen	Umschwung, freie Felgen und Stalderbewegungen	Kippen - Rückschwünge	Freie Felge, Felgumschwung-, Stalderbewegungen	Grundschwünge, Riesenfelgen Vorwärts-Varianten
11	Aus dem Anlauf: Rondat, Absprung rückwärts (mit Brett), Flick-Flack i. d. Stand, Landung mit gestreckter Hüfte, Arme in Tief-Vorhalte	Brett-Minitramp - Tisch (140cm) Landung Grube/Block* : Handstützüberschlag - Salto vorwärts gehockt oder: Tsukahara offen gehockt	Einzelholm oder Barren: 2x Kammriesenfelgen, 1/2 Drehung in den Ristgriff, 2 Riesenfelgen Salto rückwärts gestreckt	Barren u. H.: Aus einer Struktur drei Wiederholungen: Felge, Stalder, Endo oder Bück* in den Handstand	Barren u. H.: 4 x Kippe, Rückschwung in den Handstand mit Schaumgummi zwischen den Füßen	Aufpendeln, aus zwei Strukturen je eine Wiederholung: Felge, Stalder, Bück* und anschließend drei Riesenfelgen in den Handstand	Im Kammgriff: fünf Riesenstemmschwünge
<i>Schwebebalken</i>					<i>Trampolin</i>		
Bogengang rückwärts-Flick-Flack-Salto	Bogengang vorwärts, Handstützüberschlag vorwärts, Salto-Var.	Rad, Rondat - Abgangsvarianten	Gymnastischer Sprung	Standwaage, gymnastische Drehung	Strecksprung, Salto vorwärts - Varianten	Sprünge rückwärts – Salto rückwärts - Varianten	Körperspannungssprünge, Doppelsalto rückwärts – Varianten
3 Flick-Flacks	Salto seitwärts, vorwärts oder rückwärts	Rondat, Salto rückwärts gestreckt auf Mattenberg 60 cm Höhe	Sprungverbindung mit C-Sprung	1 1/2 Drehungen	Salto vorwärts gestreckt mit 1/1 LA - Drehung aus dem Tramp auf 30 cm Block	Auftakt beliebig- Salto rückwärts gestreckt mit 1/1 Drehung Mitte Tramp (Schiebematte erlaubt)	Auftakt beliebig: Doppelsalto rückwärts gehockt. Mitte Tramp (Schiebematte erlaubt)
<i>Boden</i>			Bück * bedeutet: in den Strukturen sind auch freie Bückumschwünge rückwärts enthalten				
Handstützüberschlag vw.	Rondat – Flick – Flack – Salto	Rondat - Temposalto	Allgemeine Festlegungen:				
Aus dem Anlauf: Handstützüberschlag vorwärts, Salto vorwärts gestreckt - Salto vorwärts gehockt	Anhüpfer vom Brett: Rondat, 3 Flick-Flacks, Salto rückwärts gestreckt auf 30 cm Block	Rondat, Temposalto, Flick-Flack oder 2 Temposalti. Auflösung beliebig	<ol style="list-style-type: none"> bei der Abnahme der Anforderung Kippe Handstand ab der AK 10 bis AK 14 darf nur die vorgegebene Anzahl der Kippen gezeigt werden. werden Wiederholungen aus zwei oder mehr Strukturen verlangt, ist ein mixen der Strukturen möglich (z.B.: statt Felge - Felge - Stalder - Stalder ist auch Felge - Stalder - Felge - Stalder erlaubt) Bückumschwünge aus dem Handstand in den Handstand sind nur beidbeinig gestattet Generell werden Riesenfelgen in der Schlaufe nur mit geschlossenen Beinen ausgeführt <p>Bei den Barrenkombinationen werden die einzelnen Inhalte für sich und nicht komplex bewertet. Beim Fehlen einer geforderten Struktur oder einer Strukturgruppe erfolgt aber ein Abzug von jeweils 1,0 Punkten von der Gesamtbewertung. *Grube/Block bedeutet: Landeblock befindet sich in Anlaufhöhe</p>				
<i>Komplexübung</i>							
Aus dem Grätschschwebestütz (2 sec auf Klötzchen); Schweizerhandstand; Öffnen der Beine in den Querspagat 180° (2 sec), Schließen d. Beine zum HS; langsames Abbücken in den Stand; Felgrolle mit 1/2 Drehung in der Aufwärtsbewegung (rückwärts, offene Drehung); Abrollen und Aufrichten in den Stand über die gestreckten Beine; aus 1-2 Schritten Anlauf – Anhupf - Handstützüberschlag in die Schrittstellung mit anschließendem Handstützüberschlag- Hechtüberschlag ; Aufschwingen in den Handstand mit 1/1 Drehung ; Aufrichten in den Stand; Salto rückwärts gehockt ; Anlauf- Salto vorwärts gehockt							



Technische Normen AK 12

AK	Sprung		Stufenbarren			Schlaufen (<i>Bewertung nur komplex!</i>)		
Leitlinien	Rondatsprünge	Handstütz-ÜS-Varianten	Riesenfelgen	Umschwung, freie Felgen und Stalderbewegungen	Kippen - Rückschwünge	Freie Felge, Felgumschwung-, Stalderbewegungen	Grundschwünge, Riesenfelgen Vorwärts-Varianten	
12	Vom Brett auf 1,20m Mattenberg: Rondat, Flick-Flack i. d. Stand - Salto rückwärts gestreckt vom Mattenberg runter auf Grube/Block* (Länge des Mattenberges max. 2m)	Brett-Minitramp - Tisch (140cm), Landung auf 40 cm Block/Grube*: Handstützüberschlag-Salto vw gehockt oder: Tsukahara offen gehockt	Einzelholm oder Barren: 2x Riesenfelgen mit jeweils 1/2 Drehung in den Ristgriff, Riesenfelge mit 1/2 Drg. in den Kammgriff, 2 Kammriesenfelgen, 1/2 Drehung in den Ristgriff, 1-2 Riesenfelgen Salto rückwärts gestreckt	Barren u. H.: Aus zwei Strukturen jeweils zwei Wiederholungen: Felge, Stalder, Endo oder Bück* in den Handstand	Barren u. H.: 6 x Kippe, Rückschwung in den Handstand mit Schaumgummi zwischen den Füßen	Aufpendeln, aus zwei Strukturen zwei Wiederholungen: Felge, Stalder, Bück* und anschließend drei Riesenfelgen und zwei beschleunigte Riesenfelgen	Im Kammgriff: Zwei Endos in den Handstand mit mindestens 1 Kammriesen davor und dazwischen	
Schwebebalken (<i>Verbindungsanforderungen nur Elemente lt. Code'</i>)					Trampolin			
Bogengang rückwärts-Flick-Flack-Salto	Bogengang vorwärts, Handstützüberschlag vorwärts, Salto-Varianten	Rad, Rondat - Abgangsvarianten	Gymnastischer Sprung	Standwaage, gymnastische Drehung	Strecksprung, Salto vorwärts - Varianten		Sprünge rückwärts – Salto rückwärts - Varianten	Körperspannungssprünge, Doppelsalto rückwärts – Varianten
Akrobatische Serie mit einem Salto	Salto seitwärts, vorwärts oder rückwärts (darf nicht in der Akroserie enthalten sein)	Rondat, Salto rückwärts gestreckt auf den Mattenberg gleiche Höhe Balken	Sprung ab C (außer Durchschlagsprung Nr. 2.305)	C-Drehung	1 ½ Schraube vorwärts aus dem Tramp auf 30 cm Block	Doppelsalto vw. geh. aus Trampolin auf 30 cm Block	Auftakt beliebig - Salto rückwärts gestreckt mit Doppelschraube. Mitte Tramp (Schiebematte erlaubt)	Doppelsalto rückwärts offen gehockt. Mitte Tramp (Schiebematte erlaubt)
Boden			Bück * bedeutet: in den Strukturen sind auch freie Bückumschwünge rückwärts enthalten Allgemeine Festlegungen: 1. bei der Abnahme der Anforderung Kippe Handstand ab der AK 10 bis AK 14 darf nur die vorgegebene Anzahl der Kippen gezeigt werden. 2. werden Wiederholungen aus zwei oder mehr Strukturen verlangt, ist ein mixen der Strukturen möglich (z.B.: statt Felge - Felge - Stalder - Stalder ist auch Felge - Stalder - Felge - Stalder erlaubt) 3. Bückumschwünge aus dem Handstand in den Handstand sind nur beidbeinig gestattet 4. Generell werden Riesenfelgen in der Schlaufe nur mit geschlossenen Beinen ausgeführt Bei den Barrenkombinationen werden die einzelnen Inhalte für sich und nicht komplex bewertet. Beim Fehlen einer geforderten Struktur oder einer Strukturgruppe erfolgt aber ein Abzug von jeweils 1,0 Punkten von der Gesamtbewertung. *Grube/Block bedeutet: Landblock befindet sich in Anlaufhöhe					
Handstützüberschlag vw.	Rondat – Flick – Flack – Salto	Rondat - Temposalto						
Aus dem Anlauf: Handstützüberschlag vorwärts, Salto vorwärts gestreckt, Salto vorwärts beliebig	Anhüpfer vom Brett: Rondat, 3 Flick-Flacks, Salto rückwärts gestreckt mit 1/1 LAD auf 30 cm Block	Rondat, 2 Temposalti, (Flick-Flack), Salto rückwärts gestreckt. Auflösung beliebig						



Komplexübung

Schwebebalken – Seitstand, Heben der Arme in Hochhalte,

Senken des Oberkörpers zur maximalen Tiefhalte

Stützkraft, Spreizvermögen, Senken in Hockstand

Aus dem Handstand – Abbieken in den Stand auf Balken – Strecksprung vom Balken auf den Boden

Anlauf – Anhupf – Schrittüberschlag – Handstützüberschlag – Hechtüberschlag – Salto vorwärts

Schritt vorwärts- Schwingen in den Handstand-Abrollen und über den Grätschschwebestütz, Heben in den Handstand (Endorolle) und anschließend 1/2 Drehung im Handstand

Senken mit gestreckten Beinen in den Stand, Absenken bis zur Felgrolle mit 1/1 Drehung in der Aufwärtsbewegung (offene Rückwärtsdrehung)

Abbieken in den Stand- freier Überschlag vorwärts oder Salto seitwärts oder freies Rad

Anlauf – Salto vorwärts gehockt – Salto vorwärts gehockt

Technische Normen AK 13/14

AK	Sprung		Stufenbarren				Schlaufen (<i>Bewertung nur komplex!</i>)	
Leitlinien	Rondatsprünge	Handstütz-ÜS-Varianten	Riesenfelgen	Umschwung, freie Felgen und Stalderbewegungen	Kippen, Rückschwünge	Freie Felge, Felgumschwung, Stalderbew.	Grundschwünge, Riesenfelgen vw-Var.	
13/14	AK 13: Tisch 1,20m mit 5 cm Weichmatte: Yurchenko offen gehockt, Landung-Grube/Block* AK 14: Tisch 1,20m mit 5 cm Weichmatte: Yurchenko gestreckt, Landung auf Grube/Block*	Brett-Minitramp - Tisch (140cm) Landung Grube/ Block*: Handstützüberschlag - Salto vorwärts gestreckt oder: Salto vorwärts mit Drehung oder: Tsukahara gestreckt	Barren: Riesenfelge mit 1/2 Drehung in den Kammgriff, 2 Kammriesenfelgen, 1/2 Drehung in den Ristgriff, 2 Riesenfelgen, Salto gestreckt oder: aus der Kammriesenfelge Salto vw vorwärts gestreckt.	Kippe, Rückschwung Handstand am u. H. Dann aus zwei Strukturen drei Elemente am u. und o. Holm: Felge, Stalder, Endo oder Bück* in den Handstand. Von den sechs Elementen dürfen nur drei gleich sein. Holmwechsel mit Flug	Barren u. H.: 8 x Kippe, Rückschwung in den Handstand mit Schaumgummi zwischen den Füßen	Aufpendeln, aus drei Strukturen je zwei Wiederholungen: Felge, Stalder, Bück*	Im Kammgriff: Vier Riesenfelgen vorwärts und vier Endos in den Handstand im Wechsel	
<i>Schwebebalken (Verbindungsanforderungen nur Elemente lt. Code')</i>				<i>Trampolin</i>				
Bogengang rückwärts - Flick-Flack - Salto	Bogengang vorwärts, Handstützüberschlag vorwärts, Salto-Varianten	Rad, Rondat - Abgangsvarianten	Gymnastischer Sprung	Standwaage, gymnastische Drehung	Strecksprung, Salto vorwärts - Varianten		Sprünge rückwärts – Salto rückwärts - Varianten	Körperspannungssprünge, Doppelsalto rückwärts – Varianten
Akrobatische Serie mit Flug und Salto	Salto sw., vw. oder rw. in Verbindung (Gym oder Akro, darf nicht in der Akroserie enthalten sein)	Salto rückwärts gestreckt auf Mattenberg 10 cm über Balkenhöhe	D-Sprung	D-Drehung oder direkte Verbindung von 2 Drehungen von denen 1 mind. C sein muss	Doppelschraube vw. aus dem Tramp auf 30 cm Block	Doppelsalto vw. mit 1/2 Drehung aus dem Tramp auf 30 cm Block	Auftakt beliebig - Salto rückwärts gestreckt mit Dreifachschraube. Mitte Tramp (Schiebematte erlaubt)	Doppelsalto rückwärts gestreckt oder Tsukahara gehockt Mitte Tramp oder aus dem Tramp auf gleiche Höhe (Schiebematte erlaubt)
<i>Boden</i>			Bück* bedeutet: in den Strukturen sind auch freie Bückumschwünge rückwärts enthalten Allgemeine Festlegungen: 1. bei der Abnahme der Anforderung Kippe Handstand ab der AK 10 bis AK 14 darf nur die vorgegebene Anzahl der Kippen gezeigt werden. 2. werden Wiederholungen aus zwei oder mehr Strukturen verlangt, ist ein mixen der Strukturen möglich (z.B.: statt Felge - Felge - Stalder - Stalder ist auch Felge - Stalder - Felge - Stalder erlaubt) 3. Bückumschwünge aus dem Handstand in den Handstand sind nur beidbeinig gestattet 4. Generell werden Riesenfelgen in der Schlaufe nur mit geschlossenen Beinen ausgeführt Bei den Barrenkombinationen werden die einzelnen Inhalte für sich und nicht komplex bewertet. Beim Fehlen einer geforderten Struktur oder einer Strukturgruppe erfolgt aber ein Abzug von jeweils 1,0 Punkten von der Gesamtbewertung. *Grube/Block bedeutet: Landeblock befindet sich in Anlaufhöhe					
Handstützüberschlag vw.	Rondat – Flick – Flack – Salto	Rondat - Temposalto						
AK 13: Aus dem Anlauf: (Handstützüberschlag vorwärts) - Salto vorwärts ab C AK 14: Aus dem Anlauf: (Handstützüberschlag vorwärts) - Salto vorwärts ab C, Salto vw. beliebig	Anhüpfer vom Brett: Rondat, 3 Flick-Flacks, Salto rückwärts gestreckt mit 2/1 LAD auf 30 cm Block	Rondat, Temposalto, Salto rückwärts gestreckt						



Komplexübung

Schwebebalken – Seitstand, Heben der Arme in Hochhalte,

Senken des Oberkörpers zur maximalen Tiefhalte

Stützkraft, Spreizvermögen, Senken in Hockstand

Aus dem Handstand – Abbieken in den Stand auf Balken – Strecksprung vom Balken auf den Boden

Anlauf – Anhupf – Schrittüberschlag – Handstützüberschlag – Hechtüberschlag – Salto vorwärts

Schritt vorwärts- Schwingen in den Handstand-Abrollen und über den Grätschschwebestütz, Heben in den Handstand (Endorolle) und anschließend 1/2 Drehung im Handstand

Senken mit gestreckten Beinen in den Stand, Absenken bis zur Felgrolle mit 1/1 Drehung in der Aufwärtsbewegung (offene Rückwärtsdrehung)

Abbieken in den Stand- freier Überschlag vorwärts oder Salto seitwärts oder freies Rad

Anlauf – Salto vorwärts gehockt – Salto vorwärts gehockt