

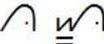
Die vorliegende Liste mit den gültigen Elementen für die LK 1 bis 4 wird bei Bedarf jährlich aktualisiert.

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

Sprung			
6.10	Sprunghocke		D-Note: 1,00 P.
6.11	Sprunggrätsche		D-Note: 1,00 P.

Stufenbarren/Reck			
1.	Angang: Hüft-Aufzug		zusätzlich ab Altersklasse 40: 1. Angang: Hüft-Aufschwung 2. Angang: Laufkippe 3. Angang: Spreiz-Kippaufschwung 4. Kippaufschwung rückl. vw. (Wolkenschieber) 5. Spreizumschwung 6. Abgang: Verbindung Niedersprung - Felgunterschwung
2.	Riesen-Aufschwung		
3.	Schwungstemme		
4.	Fallkippe in den Stütz		
5.	Aufhocken, Aufbücken, Aufgrätschen (gleiche Elemente) ¹		
6.	Abgang: Felgunterschwung ¹		

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

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

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