

# Das Wettkampfsystem für Turnerinnen von 6 bis 11 Jahren

## Das Levelsystem (bis Altersklasse 11)

Das Levelsystem wird mit dem Ansatz geschaffen, dass jede Turnerin unabhängig von ihrem Potential solide Grundlagen braucht, um sicher voranzukommen. Das Programm ermöglicht den Turnerinnen, in ihrem eigenen Tempo voranzukommen und, wenn sie möchten, in einem Jahr in verschiedenen Leveln anzutreten. Allerdings ist ein Aufstieg, der schneller ist, als im DTB vorgesehen (entsprechende Altersklassen), nicht möglich.

Eine Turnerin darf maximal an zwei Hamburger Meisterschaften teilnehmen: Hamburger Frühlingsmeisterschaft sowie Hamburger Herbstmeisterschaft, entweder auf demselben oder in unterschiedlichen Leveln.

Turnerinnen, die im laufenden Wettkampfsjahr 9 Jahre oder jünger werden, dürfen ausschließlich im Levelsystem starten. Andere Wettkampfangebote werden für diese Altersklassen nicht angeboten. Turnerinnen der AK10 und 11 steht die Leistungsklasse (LK) 4 und die LK3 (erleichtert) offen.

Das Levelsystem umfasst die Level 1 bis 6, ein Aufstieg in das nächsthöhere Level ist nur bei Erreichen einer Mindestpunktzahl möglich. Turnerinnen dürfen kein Level überspringen, allerdings ist auf Antrag ein Start in einem höheren Level mit Einreichung von Videos des vorherigen Levels beim Fachausschuss bei herausragenden Leistungen möglich. Ein Einstieg in Level 1, 2 und 3 ist immer möglich.

Level	Laut DTB (AK)	D-Note/Gerät	Max Punkte (ohne Bonus)	Aufstiegs- punktzahl **
1*	(6)	4	56	-
2*	7	5	60	-
3*	8	6	64	48
4	9	8	72	49
5	10	9	76	50
6	11	10	80	-

\* Einstieg in Level 1, 2 und 3 ist immer möglich

\*\* müssen bei einem Hamburger oder bundesoffenen Wettkampf geturnt werden, um ins nächste Level aufzusteigen

# Anhang I: Übungen Level 4 bis 6

## Sprung

Es sind jeweils 2 verschiedene Sprünge zu zeigen.

Level	Sprung	D-Note	Gerät S: Stütz; L: Landung
4	Handstand-Überschlag mit Abdruck und Landung in Rückenlage (C+ oder gestreckt)	8,0	S: Mattenblock 0,90 m L: Mattenblock 1,10 m
	Stand mit vorderem Fuß auf Rondatmatte (Brettumrandung) - Anhüpfer – Rondat-Absprung zum Flick-Flack auf einen Weichboden (Handstütz auf dem Block) in den Stand*	8,0	
5	Handstütz-Sprungüberschlag mit Abdruck und Landung im Stand mit Armen in Hochhalte*	9,0	Anlauf: 15 m – 25 m S: Mattenblock 1,10 m L: Mattenblock 1,10 m
	Yurchenko-Ansatz auf Block mit Landung im Stand*	9,0	S: Mattenblock 0,90 m L: Mattenblock 1,10 m 2 Handstützmatten
	Tsukahara-Ansatz mit Landung im Stand*	9,0	Anlauf: 15 m – 25 m S: Mattenblock 1,10 m L: Mattenblock 1,10 m
6	Handstütz-Sprungüberschlag (Tisch) mit Landung im Stand*	10,0	Anlauf: 15 m – 25 m S: Tisch 1,20 m L: Mattenblock 1,40 m
	Yurchenko-Ansatz auf Tisch mit Landung im Stand*	10,0	Anlauf: 15 m – 25 m S: Tisch 1,20 m L: Mattenblock 1,40 m
	Tsukahara-Ansatz mit Landung im Stand*	10,0	Anlauf: 15 m – 25 m S: Tisch 1,20 m L: Mattenblock 1,40 m

\*Bei allen Sprüngen in den Stand ist eine nachfolgende Überrotation mit gestreckter Hüfte in die Bauch- bzw. Rückenlage (oder der Ausgleich durch zusätzliche Schritte) abzugsfrei möglich. Die Füße müssen aber in jedem Fall zuerst Stützkontakt haben. Arme werden bei der Landung in T-Position gezogen.

## Barren

### Level 4

Gerät: Stufenbarren original (o. H.; 30 cm Mattenlage möglich)

Pos.	Übungsausschreibung	Wert	Anmerkung
1	<b>Kippe</b> (gegrätschte Beine erlaubt)	1,0	
2	<b>Rückschwung (min. 135°)</b>	1,0	
3	<b>Freier Felgumschwung</b> (min. 120°)	1,5	Hüftumschwung anstatt Felgumschwung W. d. E.
4	<b>Kippe</b> (gegrätschte Beine erlaubt)	0,5	
	Aufhocken		
5	<b>Langhangkippe</b>	1,0	
6	<b>Rückschwung (min. 90°)</b>	0,5	
7	<b>Hüftumschwung rw.</b>	0,5	
8	<b>Felgunterschwingung</b> über den Hang in den Rückschwung	0,5	
9	Langhang- <b>Grundschwung</b>	0,5	
10	Langhang- <b>Grundschwung</b>	0,5	
11	Langhang- <b>Grundschwung</b>	0,5	
	Abgang: Niedersprung in den Stand		
		8,0	

#### Bonus – Elemente (max. 1,5 P.)

Pos.	Übungsausschreibung	Wert	Anmerkung
2	<b>Rückschwung</b> (min. 150°)	0,5	
3	<b>Freie Felge</b> (min. 135°)	0,5	



Bonus-Elemente (max. 1,50 P.)		
Pos.	Übungsausschreibung	Wert
3	<b>Zweites gleiches zusätzliches holmnahes Element*</b> oder <b>Zweites unterschiedliches zusätzliches holmnahes Element*</b> (jeweils in Verbindung oder optional mit Kippe - Rückschwung in den Handstand dazwischen)	0,5  1,0
5	<b>(Sohlwellumschwung)</b> aus dem Handstand	0,5
8	<b>Riesenfelge ohne vorhergehende Pause/Zwischenschwung</b>	0,5



<b>Bonus-Elemente (max. 1,50 Punkte)</b>			
<b>Pos.</b>	<b>Übungsausschreibung</b>	<b>Wert</b>	<b>Anmerkung</b>
	Ein drittes unterschiedliches zusätzliches holmnahes Element	0,5	
8	Holmwechsel vom u. H. zum o. H. mit Flug min. SW B	0,5	Das Bonus-Element ersetzt den Bückumschwung rw (Sohlwellumschwung); eine Kombination aus beiden Elementen ist nicht gestattet.  Zusätzliche Matte** Schiebematte erlaubt
	Anmerkung: Erfolgt das Bonus-Element 8 (Holmwechsel) als direkte Verbindung aus dem Element 6 (holmnahes Element) entfallen die Anforderungen 7 (Kippaufschwung) und 8 (Sohlwellumschwung) und der SW wird der Turnerin gutgeschrieben.		
	Riesenfelge mit 360° LAD	0,5	
	Kammriesenfelge (auch mit ½ LAD)	0,5	
13	<b>B-Abgang</b>	<b>0,5</b>	

## Balken

### Level 4

Gerät: Schwebebalken original mit einer Matte (je 30 cm) unter dem Balken

Pos.	Übungsausschreibung	Wert	Anmerkung
1	<p>Aus dem Seitstand vl: Sprung in den Stütz und Heben in den <b>Schweizer Handstand (2“)</b> mit <b>geschlossenen Beinen, Senken in den Grätschwinkelstütz (2“)</b>, Senken 1/4 Drehung in den Reitsitz mit gegrätschten Beinen, Aufrichten über Rückschwung zum Stand;</p> <p>oder</p> <p>Heben in den Grätschwinkelstütz (2“)</p>	<p>1,0</p> <p>0,5</p>	<p>Springen in den Handstand [?] W. d. E. 0,3 fehlende Haltezeit beim Grätschwinkelstütz</p> <p>0,3 fehlende Haltezeit beim Grätschwinkelstütz</p>
2	Pose, Voraufzehen, S, A, über das Vorspreizen in den <b>Bogengang rw (180°)</b> , LD (I)	0,5	
3	Schließen der Beine, S, A <b>Flick-Flack gespreizt (Menicelli)</b> , LD (I)	1,0	
	Pose: Heben in den engen Ballenstand – Plié, 1 x senken in das Demi-Plié im Relevé, Arme nach links, Blick nach links.		
4	S, DV, 1/2 <b>Drehung einbeinig mit Spielbein Passé</b> – Auflösen in die enge Schrittstellung im Relevé direkt zur 1/2 Drehung beidbeinig im Relevé; Arme in Hochhalte, Senken in Arme	0,5	Absetzen der Ferse nach [?] W. d. E.
	1/4 Drehung ins Seitverhalten – 1 Schritt im SV im Relevé – Plié – 1 Schritt zurück Plié		
5	Voraufzehen, S, A, Kombination: <b>Spagatsprung (180°)</b> entwickelt mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte	1,0	0,1 ungenügender Bewegungsfluss 0,3 Pause / Stopp
6	direkt zum <b>Quergrätschsprung (180°)</b> mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte, LD (II)	1,0	

	Vorspreizen im Relevé– tiefes Rückspreizen – Schließen ins beidbeiniges Relevé, 1/2 Drehung in der Hocke – Aufrichten mit Körperwelle		
7	Voraufziehen, S, A, Aufschwingen in den <b>Spreiz-Handstand (2“)</b> , LD (I)	1,0	
8	S, A, <b>Strecksprung mit Überstreckung</b> mit Armschwung in die Hochhalte, LD (II)	0,5	Fehlende Bogenspannung° ? W. d. E. 0,1 Ungenügende Bogenspannung
9	Voraufziehen, A, <b>Rad</b> ; VD	0,5	
10	Abgang: <b>Salto rückwärts</b> gehockt Landung auf der Landematte, Aufrichten in die Endposition Arme  Alternative: Anlauf Salto vw	1,0	0,1   0,3 Kopf im Nacken
		8,0	

Bonus-Elemente (max. 1,50 P.)			
Pos.	Übungsausschreibung	Wert	Anmerkung
3	Verbindung: Spreiz-Handstand direkt in den Flick-Flack gespreizt (Handstand – Menicelli)	0,5	
4	1/1 Drehung einbeinig mit Spielbein Passé	0,5	
7	Bogengang vw (180°)	0,5	

## Level 5

Gerät: Schwebebalken original mit einer Matte (je 30 cm) unter dem Balken

Pos.	Übungsausschreibung	Wert	Anmerkung
1	Aus dem Seitstand vl: Sprung in den Stütz und Heben in den <b>Schweizer Handstand (2'')</b> mit geschlossenen Beinen, Eingrätschen; ¼ Drehung in den Reitsitz mit gegrätschten Beinen, Rückrollen in die Kerze, Rückbewegung durch den Reitsitz, Aufrichten über Rückschwung zum Stand;	0,5	
2	Pose, Voraufzehen, S, A, <b>Bogengang rw</b> (180°), LD (I)	0,5	
3	Schließen der Beine, S, A <b>Flick-Flack gespreizt</b> (Menicelli), LD (I)	0,5	
	<b>Oder</b>	1,0	
	<b>Verbindung: Spreizhandstand-Menicelli</b>		
	Schritt nach vorne – Heben in den engen Ballenstand – Plié, 1 x Senken in das Demi- Plié im Relevé, Arme nach links,		
4	S, DV <b>1/1 Drehung einbeinig</b> mit Spielbein Passé Auflösen in die enge Schrittstellung mit A	0,5	
5	¼ Drehung in das Seitverhalten – S, A, <b>Strecksprung</b> (mit Armschwung) – ¼ Drehung zurück	0,5	
6	Voraufzehen, S, A, <b>Rondat</b> , VD	1,0	0,3 Landung mit gebeugter Hüfte und Knie
7	Voraufzehen, S, A, ein Schritt in Kombination: <b>Durchschlagsprung (180°)</b> mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte	1,0	
8	direkt zum <b>Sissone (180°)</b> mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte	0,5	
	Vorspreizen im Relevé – tiefes Rückspreizen – Schließen ins beidbeinige Relevé, ½ Drehung in der Hocke – Aufrichten mit Körperwelle		
9	Voraufzehen, S, A <b>Bogengang vw</b> (180°) mit Einschließen der Füße und A	1,0	

Pos.	Übungsausschreibung	Wert	Anmerkung
10	S, A, Kombination: <b>Quergrätschsprung (180°)</b> – Armschwung in die Seit-Schräg-Hoch-Rückhalte,	1,0	
11	direkt zum <b>Strecksprung mit Überstreckung</b> Armschwung in die Hochhalte, LD (II)	0,5	Fehlende Bogenspannung ? W. d. E. 0,1 Ungenügende Bogenspannung
12	S, A Verbindung: <b>Rad</b> direkt zum <b>Salto rw gehockt</b> (Abgang) Landung auf der Landematte, Aufrichten in die Endposition Arme  oder: S, A, Rad, VD, Anlauf Salto vw gebückt	1,0       0,5	0,1   0,3 Kopf im Nacken
		9,0	

Bonus-Elemente (max. 1,50 P.)			
Pos.	Übungsausschreibung	Wert	Anmerkung
2, 3	Verbindung: <b>Bogengang rw (180°)</b> direkt in den <b>Flick-Flack mit gespreizten Beinen</b> (Bogengang – Menicelli)	0,5	
5	<b>Quergrätschsprung (180°)</b> im Seitverhalten	0,5	
9	<b>Schrittüberschlag vw</b>	0,5	

## Level 6

Gerät: Schwebebalken original mit einer Matte (je 30 cm) unter dem Balken

Pos.	Pflichtelemente	Wert	Anmerkung
1	Angang: <b>Schweizer Handstand (2“)</b> aus dem Grätschwinkelstütz (Seit- oder Querverhalten)  oder <b>mind. B-Aufgang</b>	1,0	
2   3	Kombination: Schritt in den <b>Durchschlagsprung</b> (180°) mit Arme in Seit- Schräg-Rück-Hochhalte – direkt zum <b>Strecksprung mit Überstreckung</b> mit Armschwung in Hochhalte	1,0 0,5	Fehlende Bogenspannung° ? W. d. E. 0,1 Ungenügende Bogenspannung
4   5	<b>Sprungkombi laut CdP:</b> 2 weitere unterschiedliche Gymnastische Sprünge lt. CdP (min. ein Sprung 180° Spreizwinkel)	0,5 1,0	
6	Verbindung: Flick-Flack gespreizt direkt zum Flick-Flack gespreizt (Menicelli-Menicelli) oder <b>Bogengang-Menicelli</b>	1,5 1,0	
7	<b>Schrittüberschlag vw</b>	1,0	
8	<b>Gymnastische Drehung</b> lt. CdP (min. 360°)	1,0	
9	Kombination von balkennahen Bewegungen/Elementen lt. CdP	0,5	
10	Bewegungen im Seitverhalten lt. CdP	0,5	
11	Verbindung: <b>Rondat</b> <b>direkt zum Salto rw</b> <b>gehockt/gebückt/gestreckt</b> (Abgang)  <b>Alternative: Rondat VD; Anlauf Salto vw. mind. B</b>	1,5	0,1   0,3 Kopf im Nacken
		10,0	

Bonus-Elemente (max. 1,50 P.)			
Pos.	Übungsausschreibung	Wert	Anmerkung
4   5 oder zu- sätz- lich	Zusätzlicher <b>gymnastischer Sprung ab SW C</b>	0,5	
6	Verbindung: <b>3 x Flick-Flack gespreizt (3 x Menicelli)</b>  oder Verbindung: <b>Flick-Flack gespreizt</b> <b>direkt zur Salto-Variante rw</b> (in geforderter akrobatischer Verbindung)  oder <b>Salto rw</b>	0,5	
7	<b>Freier Schritzüberschlag vw</b>  oder  <b>Freies Rad</b>	0,5	
8	<b>Gymnastische Drehung ab SW B</b>	0,5	
11	Verbindung: <b>Rondat direkt zur</b> <b>Saltovariante rw ab SW B</b>  oder  <b>Salto vw ab SW C</b>	0,5	

# Boden

## Level 4

Pos.	Übungsausschreibung	Wert	Anmerkung
1	Stand in der Ecke der Diagonale: Pose zum Übungsauftritt Verbindung: Aus dem Anlauf <b>Rondat – Flick-Flack</b>  <b>Bonus: direkt zu Salto rw gehockt</b>  Pose	1,0  <b>+0,5</b>	Fehlender Flick-Flack ☐ 0,5 Abzug von der D-Note  0,1   0,3 Kopf im Nacken
2	Kombination: <b>Durchschlagsprung (180°)</b> direkt zum	1,0	
3	<b>Spagatsprung (180°) entwickelt</b> aus dem einbeinigen Absprung	0,5	
4	<b>1/1 Drehung einbeinig</b> mit Spielbein Passé, Arme in Hochhalte, Auflösen in die enge Schrittstellung, Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte Pose in die Ecke mit 1/2 Drehung, Pose	0,5	
5	Verbindung: (Schritt), Schritt-Anhüpfer, <b>Schrittüberschlag</b> direkt zum	0,5	Fehlender Schrittüberschlag ☐ W. d. n. E. 0,1   0,3 ungenügender Abdruck  0,1 zu spätes Schließen der Beine
6	<b>Handstütz-Überschlag (auf beide Beine, optional mit Strecksprung)</b>	0,5	0,1 fehlende Hüftstreckung
7	Max. 3 Schritte – <b>Salto vw gehockt</b>	0,5	
8	Pose: 2 Hüpfer rw Senken rückwärts mit gestreckten Beinen zur <b>Felgrolle in Handstand zum Abbücken in den Stand</b> Gehüpfte Pose mit 1/2 Drehung	0,5	0,3 Aufsetzen der Hände beim Senken

Pos.	Übungsausschreibung	Wert	Anmerkung
9	Kombination: <b>Rolle vw über den Hockstand, direkt über den Absprung mit gegrätschten Beinen in Handstand mit 1/1 Drehung (4 Schritte /Griffe) zum Abrollen über die gestreckten Arme und Beine in den Stand (Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte)</b>  Chassé und Eckengestaltung	0,5	0,1 ungenügender Bewegungsfluss 0,3 Pause   Stopp  Fehlendes Abrollen ? W. d. E. 0,3 zusätzliches Nachstützen in der Drehung (> 4 Schritte)  0,1   0,3   0,5 Unkontrolliertes Abrollen - je 0,1   0,3   0,5 Abrollen mit - gebeugten Armen - gebeugten Beinen  0,3 zusätzlicher Stütz beim Aufstehen (Nachfassen)
10	Verbindung: Aus dem Schlussstand-Anhüpfer: Rondat – 3 x Flick-Flack zum reaktiven Absprung (Strecksprung), Landung (Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte)	1,0	Fehlender Flick-Flack ? W. d. E. 0,1   0,3 Ungenügend reaktiver Absprung  0,5 fehlender Strecksprung
11 12	Kombination: <b>Quergrätschsprung (180°) – Quergrätschsprung (180°) Rebound</b> Alternative: Grätschistsprung – Grätschistsprung Rebound Schlusspose	0,5 0,5	0,5 fehlender Rebound
		8,0	

Bonus-Elemente (max. 1,50 P.)			
Pos.	Ausschreibung	Wert	Anmerkung
1	Verbindung: <b>Rondat – Flick-Flack – Salto rw gestreckt</b>	0,5	Temposalto ? Kein Bonus ? W. d. E. (1,5 P.) ? Fehlender Flick-Flack ? 0,5 Abzug von der D-Note
4	<b>Gymnastische Drehung um 720° auf einem Bein;</b> Spielbein Passé	0,5	
5, 6, 7	Verbindung: <b>Schrittüberschlag – Handstützüberschlag - Salto vw gehockt</b>	0,5	

## Level 5

Pos.	Übungsausschreibung	Wert	Anmerkung
1	Stand in der Ecke der Diagonale: Pose zum Übungsauftritt Verbindung: Aus dem Anlauf <b>Rondat – Flick-Flack – Salto rw gehockt</b>  oder  <b>Rondat – Flick-Flack – Salto rw gestreckt</b>	1,0     1,5	Fehlender Flick-Flack [P] 0,5 Abzug von der D-Note  0,1   0,3 Kopf im Nacken
2	Tänzerische Passage <b>Durchschlagsprung (180°)</b> – direkt zu	0,5	
3	<b>Gymnastischer Sprung ab SW B</b> aus dem einbeinigen Absprung;	1,0	
4	<b>Gymnastische Drehung ab SW B*</b> Pose in die Ecke mit 1/2 Drehung, Pose-Eckengestaltung; (*Ausführung Kosakendrehung: Auflösen über eine Rolle ist möglich)	1,0	
5	Verbindung: <b>Handstützüberschlag vw direkt zu</b>	0,5	Fehlender Handstützüberschlag [P] W. d. n. E.
6	<b>Salto vw gehockt;</b> oder <b>Salto vw gestreckt</b>	0,5  1,0	
7	Max. 3 Schritte – Salto vw gehockt;	0,5	
8	Pose: 2 Hüpfen rw Senken rw mit gestreckten Beinen zur <b>Felgrolle mit offener 1/2 LAD im Handstand,</b>  <b>oder Felgrolle</b>  Abrollen mit gestreckten und Beinen zum Stand; Gehüpfte Pose	1,0  0,5	Felgrolle nicht offen gedreht [P] W. d. E. 0,3 Aufsetzen der Hände beim Senken 0,3 zusätzliches Nachstützen in der Drehung (> 1 Schritt/Griff)  0,1   0,3   0,5 Unkontrolliertes Abrollen - je 0,1   0,3   0,5 Abrollen mit - gebeugten Armen - gebeugten Beinen 0,3 zusätzlicher Stütz beim Aufstehen

9	Endorolle in den Handstand zum Abrollen über die gestreckten Arme und Beine in den Stand  Chassé und Eckengestaltung	0,5	0,5 leichtes Streifen der Füße am Boden  Deutliches Streifen/Absetzen [P] W. d. E. 0,1   0,3   0,5 Unkontrolliertes Abrollen - je 0,1   0,3   0,5 Abrollen mit - gebeugten Armen - gebeugten Beinen  0,3 zusätzlicher Stütz beim Aufstehen
10	Verbindung: Aus dem Anhüpfen <b>Rondat-Flick-Salto rw gehockt</b>  <b>Oder</b>  <b>Rondat-Flickflack 3x</b>	1,0     0,5	Fehlender Flick-Flack [P] 0,5 Abzug von der D-Note 0,1   0,3 Kopf im Nacken
11	<b>Quergrätschsprung (180°) mit ½ Drehung</b>  Alternative: Grätschistsprung mit ½ Drehung  Schlusspose	0,5	Spagat nicht am Anfang oder am Ende [P] W. d. E.
		9,0	

Bonus-Elemente (max. 1,50 P.)			
Pos.	Ausschreibung	Wert	Anmerkung
1	Verbindung: Rondat – Flick-Flack – Salto rw gestreckt mit 360° LAD	0,5	Fehlender Flick-Flack ⊘ 0,5 Abzug von der D-Note  0,1   0,3 Kopf im Nacken  0,1   0,3 Ungenügend bzw. keine gestreckt am Körper angelegten Arme
3	Gymnastischer Sprung ab SW C (innerhalb der Tänzerischen Passage)	0,5	
4	Gymnastische Drehung ab SW C	0,5	

## Level 6

Pos.	Pflichtelemente	Wert	Anmerkung
1	Verbindung: Rondat – Flick-Flack – Salto rw gestreckt mit 360° LAD  oder  Salto rw gestreckt	1,5       1,0	Fehlender Flick-Flack ⊘ 0,5 Abzug von der D-Note  0,1   0,3 Kopf im Nacken 0,1   0,3 Ungenügend bzw. keine gestreckt am Körper angelegten Arme
2	Verbindung: <b>Rondat-Flick-Flack-Salto rw gestreckt – Quergrätschsprung</b> (Rebound)	1,0   0,5	Fehlender Flick-Flack  ⊘ 0,5 Abzug von der D-Note 0,1   0,3 Kopf im Nacken
3	Verbindung: Handstütz-Überschlag vw – Salto vw gestreckt  Bonus: direkt mit Salto vw gehockt oder Bonus: Handstütz-Überschlag vw – Salto vw gestreckt mit 1/1 LAD	1,0       +0,5	Fehlender Handstützüberschlag ⊘ 1,0 Abzug von der D-Note

4	Tänzerische Passage: <b>Gymnastischer Sprung ab SW C</b>	1,0	
5	und ein weiterer (unterschiedlicher) <b>gymnastischer Sprung lt. CdP Reihenfolge Nr. 4 + 5 beliebig</b>	0,5	
6	<b>Gymnastischer Sprung mit 1/1 LAD und 180° Spreizwinkel</b>	1,0	
7	<b>Gymnastische Drehung ab SW B</b>	1,0	
8	<b>Felgrolle mit 1/1 LAD rw</b> im Handstand zum Abbücken in den Stand  oder <b>Felgrolle 1/2</b>	1,0  <b>0,5</b>	Felgrolle nicht offen gedreht W. d. E. 0,1 Aufsetzen der Hände beim Senken 0,3 zusätzliches Nachstützen (> 2 Schritte/Griffe) in der Drehung
9	<b>Freies Rad</b> oder <b>Menicelli-Spreizsalto rw</b> oder <b>Freier Überschlag vw</b> oder <b>Salto rw gehockt aus dem Stand</b>	1,0	

<b>Bonus-Elemente (max. 1,5 Punkte)</b>			
<b>Pos.</b>	<b>Pflichtelemente</b>	<b>Wert</b>	<b>Anmerkung.</b>
1	Verbindung: <b>Rondat – Flick-Flack – Salto-Variante ab SW C</b>	0,5	
5	<b>Zweiter gymnastischer Sprung ab SW C innerhalb der Tänzerischen Passage</b>	0,5	
7	<b>Gymnastische Drehung ab SW C</b>	0,5	
	<b>Ein zusätzlicher Salto vw zu Beginn, innerhalb oder am Ende einer akrobatischen Pflichtverbindung</b>	0,5	