

Schwebebalken

Element	Pkt
Drehhocke, Aufrichten mit ½ Drehung	1,5
Aufhocken mit Stütz der Hände	1,5
Einbeiniges Durchhocken mit ¼ Drehung in den Reitsitz	2
Auflaufen ohne Stütz der Hände	2,5
Freies Aufhocken	2,5
Senken zum Spitzwinkelsitz mit Stütz	1
Senken zum Spitzwinkelsitz ohne Stütz	1,5
Aufstehen aus dem Spitzwinkelsitz mit Handabdruck	1
Freies Aufstehen aus dem Spitzwinkelsitz	1,5
Rückschwingen, Aufhocken	2,5
Pferdchensprung	1
Spreizsprung	1,5
Hocksprung	2
Bücksprung	2
Schrittsprung	2
Sprungkombination aus zwei Sprüngen	Σ
Schritt vw m. Vorhochspreizen, Einspringen i.d. Hockstand	0,5
Standwaage	1,5
Standwaage aus ½ Drehung auf einem Bein	2,5
½ Drehung beidbeinig	0,5
½ Drehung auf einem Bein	1
Schrittdrehung	1,5
1/1 Drehung auf einem Bein	3
Aufschwingen in den flüchtigen Handstand	3,5
Rolle vorwärts	4
Rad	4
Hocksprung als Abgang	0,5
Grätschsprung als Abgang	0,5
Radwende als Abgang	2
Handstützüberschlag vorwärts als Abgang	3
Freier Überschlag als Abgang	4

Boden

Element	Pkt
Rolle vorwärts	0,5
Rolle rückwärts über den Stütz	1
Rolle rückwärts über den flüchtigen Handstand	2,5
Felgrolle	3,5
Aufschwingen in den Handstand	1
Aufschwingen in den Handstand, Abrollen	1,5
Aus dem Hockstand in den Handstand	2
Aufschwingen in den Handstand, ½ Drehung, Abrollen oder Absetzen	2,5
Pferdchensprung	0,5
Schersprung	0,5
Schrittsprung	1
Pferdchensprung mit ½ Drehung	1
Durchschlagsprung	2
Kadettsprung	2
Sprungkombination aus zwei genannten Sprüngen	Σ
Strecksprung mit 1/1 Drehung	2
1/1 Drehung auf einem Bein	2
Spagat	1
Standwaage	1
Sprungrolle	2
Rad	1
Rad links und rechts bzw. rechts und links	2,5
Einarmiges Rad	2
Radwende mit Strecksprung oder Übergang	3
Freies Rad	4
Handstandüberschlag vorwärts	4
Schrittüberschlag vorwärts	3,5
Bogengang rückwärts	3
Flick-Flack	4
Flick-Flack mit gespreizten Beinen	3,5
Salto vorwärts	4
Salto rückwärts	4

Reck / Stufenbarren

Element	Pkt
Hüftaufschwung mit Schwungbeineinsatz	1,5
Hüftaufschwung ohne Schwungbeineinsatz	2,5
Kippe mit Durchspreizen	3
Laufkippe	3,5
Kippe mit Anschweben	4,5
Hüftumschwung vorlings rückwärts	1,5
Hüftumschwung vorlings vorwärts	3
Spreiz-Kippumschwung vorwärts	2
Langhangkippe	4,5
Rückspreizen in den Stütz vorlings	0,5
½ Drehung mit Rückspreizen	1,5
½ Drehung mit Überspreizen	2
Überspreizen eines Beines aus dem Rückschwung	1,5
Durchhocken eines Beines aus dem Rückschwung	2,5
Aufhocken auf den niederen Holm	3
Riesenfelgaufschwung	4
Unterschwung aus dem Stütz	2,5
Unterschwung mit ½ Drehung	3
Aufgrätschen/Aufbücken, Unterschwung	3,5
Aufgrätschen/Aufbücken, Unterschwung mit ½ Drehung	4
Vorschwung – Salto rückwärts	4,5

Sprung

Element	Pkt
Sprunghocke über Sprungtisch 1,20 m	13
Sprunghocke über Sprungtisch 1,10 m	10
Sprunghocke über Kasten quer 1,10 m	7
Handstütz-Sprungüberschlag über Sprungtisch 1,20 m	15
Handstütz-Sprungüberschlag über Sprungtisch 1,10 m	13
Yamashita über Sprungtisch 1,20 m	15

Barren

Element	Pkt
Aufschwingen i.d. Strecksturzhang, Kippe i.d. Grätschsitz	1,5
Kippaufschwung mit Ellgriff in den Grätschsitz	2,5
Kippaufschwung mit Ellgriff in den Stütz	4
Sprung in den Oberarmstütz, Stemmaufschwung vorwärts	4
Sprung in den Oberarmstütz, Stemmaufschwung rückwärts	3
Stütزشwung	1
Winkelstütz	1,5
Oberarmrolle vorwärts aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz	1,5
Oberarmrolle vorwärts aus dem Grätschsitz in den Oberarmstütz	1,5
Oberarmrolle vorwärts aus dem Schwingen in den Grätschsitz	2
Oberarmrolle vorwärts aus dem Schwingen in den Oberarmstütz	2,5
Aus dem Grätschsitz heben in den Oberarmstand	2
Winkelstütz heben in den Oberarmstand	3
Schwingen in den Oberarmstand	3
Aufschwingen in Kipplage, Kippe in den Grätschsitz	1,5
Aufschwingen in Kipplage, Kippe in den Stütz	3
Rücksenken in die Kipplage, Kippe in den Stütz	3,5
Oberarm-Stemmaufschwung vorwärts	4
Oberarm-Stemmaufschwung rückwärts	3
Schwingen in den Handstand	4
Felgrolle in den Oberarmstütz	4
Felgabschwung in den Oberarmstütz	4
Kehre mit ½ Drehung	1,5
Wende in den Außenquerstand	1,5
Wendekehre	3
Drehhocke	4
Salto vorwärts oder rückwärts	5

Boden

Element	Pkt
Rolle vorwärts	0,5
Rolle rückwärts über den Stütz	1
Rolle rückwärts über den flüchtigen Handstand	2,5
Felgrolle	3,5
Aufschwingen in den Handstand	1
Aufschwingen in den Handstand, Abrollen	1,5
Aus dem Hockstand in den Handstand	2
Aufschwingen in den Handstand, ½ Drehung, Abrollen oder Absetzen	2,5
Hocksprung	1
Grätschwinkelsprung	2
Strecksprung mit 1/1 Drehung	2
Spagat	1,5
Standwaage	1,5
Sprungrolle	2
Rad	1
Rad links und rechts bzw. rechts und links	2,5
Einarmiges Rad	2
Radwende mit Strecksprung oder Übergang	3
Handstandüberschlag vorwärts	4
Flick-Flack	4
Salto vorwärts	4
Salto rückwärts	4

Reck

Element	Pkt
Hüftaufschwung mit Schwungbeineinsatz	1,5
Hüftaufschwung ohne Schwungbeineinsatz	2
Hüftaufschwung aus dem Langhang	2,5
Laufkippe	3,5
Kippe mit Anschweben	4,5
Kippaufschwung aus dem Langhang	4,5
Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz	5
Kippaufschwung aus dem Rücksenken	4,5
Hüftumschwung vorlings rückwärts	1,5
Hüftumschwung vorlings vorwärts	3
Riesenfelgaufschwung	4
Unterschwung aus dem Stütz	2,5
Unterschwung mit ½ Drehung	3
Hocke als Abgang	3,5
Vorschwung – Salto rückwärts	4

Sprung

Element	Pkt
Sprunghocke über Sprungtisch 1,30 m	13
Sprunghocke über Sprungtisch 1,20 m	10
Sprunghocke über Kasten quer 1,20 m	7
Handstütz-Sprungüberschlag über Sprungtisch 1,30 m	15
Handstütz-Sprungüberschlag über Sprungtisch 1,20 m	13
Yamashita über Sprungtisch 1,30 m	15