

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**.

<b>Sprung</b>			
6.10	Sprunghocke		D-Note: 0,60 P.
6.11	Sprunggrätsche		D-Note: 0,60 P.

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

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

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

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup> Halten (akrobatisch und gymnastisch) können keine Kompositionsanforderungen erfüllen.  
Ausnahme: Schwebebalken – LK 4 – KA Nr. 4 Gleichgewichts- oder Halteelement

<sup>3</sup> Handstandvariationen können keine Kompositionsanforderungen erfüllen.  
Ausnahme: Schwebebalken – LK 4 – KA Nr. 4 Gleichgewichts- oder Halteelement