

BALKEN

Tabelle AK 7 – AK 12

März 2013

Angänge 0,10 P. *	Angänge A - 0,10 P.	Angänge B - 0,30 P.	Angänge C - 0,50 P.	Angänge D - 0,70 P.
Freies Aufspringen in den Stand auf 1 Bein in der Mitte, am Ende, bzw. schräg zum Balken – Absprung von 1 oder 2 Beinen (Gym)	Freies Aufspringen auf beiden Beinen in den Stand - Anlauf am Ende, bzw. schräg zum Balken (Gym)	Freies Aufspringen mit ½ Drehung (180°) in der Flugphase in den Stand - Absprung von beiden Beinen (Gym)		
		Sprung, Schwingen oder Heben in den Handstand, auch aus dem Grätschschwebe -oder Spitzwinkelstütz, auch Senken in eine Endstellung mit Balkenberührung oder in den Grätschschwebestütz auch mit ½ Dreh.	Springen, Heben oder Rückschwung in den Quer- oder Seithandstand –1/1- 1 ½ Drehung (360 –540°) im Handstand - Senken in die Endstellung mit Balkenberührung oder in den Grätschschwebestütz	
Sprung in den Stütz	Mit Beinschwung über den Balken mit ¼ Drehung in den Sitz			
Aufzug in den Stütz	Absprung in den Grätschwinkelstütz im Quer- oder Seitverhalten (2 Sek. gehalten)			
Aufhocken oder Aufbücken	1.103 Kreiskehrrschwung in den Stütz rl.			
	1.105 (Gym) Absprung von beiden Beinen i.d. Seitspagat – Stütz mit der Hand erlaubt			
	1.106 Seitstand vl – Überhocken, oder Überbücken in den Stütz rl.	1.206 Seitstand vl – Überhocken oder Überbücken i.d. Spitzwinkelstütz (2 Sek)		
	1.107 Aufrollen am Ende des Balkens	1.214 Sprung mit Überschlag seitwärts (Rad)		1.416 Salto vw gehockt i.d. Quer- oder Seitstand, Anlauf am Ende des Balken
		1.209 Querstand Kopfkippe		

Die Elemente von 0,10 P.* = nur für Übungen AK7 – AK8 – AK9

Der/die Trainer/in kann Elemente, welche nicht in dieser Tabelle aufgelistet sind, vor dem Wettkampf bei der “Présidente du jury” einreichen.

BALKEN

Tabelle AK 7 – AK 12

März 2013

Gym Sprünge 0,10 P. *	Gym Sprünge A - 0,10 P.	Gym Sprünge B - 0,30 P.	Gym Sprünge C - 0,50 P.	Gym Sprünge D - 0,70 P.
	2.101 Spagatsprung vorwärts			
	2.102 Spagatsprung im Seit- oder Querverhalten – Absprung von beiden Beinen	2.202 Spagatsprung mit ½ Drehung (180°) Absprung von beiden Beinen im Seit- oder Querverhalten	2.305 Spagatsprung vw mit Beinwechsel (vorderes Bein 45°) (Spreizwinkel nach dem Beinwechsel 180°) (Durchschlagsprung)	
	2.103 Grätschistsprung (beide Beine über der Horizontalen) oder Seitspagatsprung aus dem Quer- oder Seitverhalten	2.203 Grätschistsprung mit ½ Drehung (180°) aus dem Quer- oder Seitverhalten	2.306 Spagatsprung vw. mit Beinwechsel und ¼ Drehung (90°) zum Seitpagat oder zur Grätschwinkelposition (Johnson)	
	2.107 Bücksprung aus dem Seitverhalten oder Querverhalten (Hüftwinkel < 90°)	2.207 Bücksprung aus dem Seitverhalten oder Querverhalten (Hüftwinkel < 90°) mit ½ Drehung (180°)		
	2.108 Sissone (Spreizwinkel 180°), Absprung von beiden Beinen	2.208 Ringsprung (Spreizwinkel 180°) oder Rehringsprung - hinteres Bein auf Kopfhöhe, Kopf überstreckt		
Strecksprung vorwärts, auch mit ½ Drehung oder mit Beinwechsel		2.209 Strecksprung mit 1/1 Drehung (360°) im Quer- oder Seitverhalten	2.309 Strecksprung mit 1 ½ Drehung (540°) im Quer- oder Seitverhalten	
Scherhocksprung vw mit gebeugten oder gestreckten Beinen (Knie horizontal)	2.110 Scherhocksprung vw. mit ½ Drehung (180°) (Knie horizontal)	2.210 Scherhocksprung vw. mit 1/1 Drehung (360°) (Knie horizontal)		
Hocksprung – Absprung von 1 oder 2 Beinen	2.111 Hocksprung mit ½ Drehung (180°) aus dem Quer- oder Seitverhalten (Hüft- und Kniewinkel 45°)	2.211 Hocksprung mit 1/1 Drehung (360°) aus dem Querverhalten		
	2.112 Hockbücksprung im Quer- oder Seitverhalten (Hüftwinkel 45°, Knie geschlossen) oder Durchschlagsprung zum Hockbücksprung (Hüftwinkel 45°)	2.212 Hockbücksprung mit ½ Drehung (180°) aus dem Quer- oder Seitverhalten	2.312 Hockbücksprung mit 1/1 Dreh. (360°) aus dem Querverhalten (360°)	
Gym Drehungen 0,10 P. *	Drehungen A - 0,10 P.	Drehungen B - 0,30 P.	Drehungen C - 0,50 P.	Drehungen D - 0,70 P.
½ Drehung (180°) auf einem oder beiden Beinen	3.101 1/1 Drehung (360°) auf einem Bein - Spielbein beliebig unter der Horizontalen	3.201 1½ Drehung (540°) auf einem Bein - Spielbein beliebig unter der Horizontalen	3.302 1/1 Drehung (360°) auf einem Bein – Oberschenkel des Spielbeines in der Horizontalen (rückhoch) während der Drehung	
		Nicht im Code 1/1 Drehung (360°) mit Ferse des Spielbeines vw. knapp unter der Horizontalen während der Drehung (Stand- und Schwungbein können gestreckt oder gebeugt sein)	3.303 1/1 Drehung (360°) mit Ferse des Spielbeines vw. in der Horizontalen während der Drehung (Stand- und Schwungbein können gestreckt oder gebeugt sein)	
			3.304 1/1 Drehung (360°) mit Halten des Spielbeines mit der Hand im 180° Spreizwinkel während der Drehung	

BALKEN

Tabelle AK 7 – AK 12

März 2013

Akro 0,10 P. *	Akro A - 0,10 P.	Akro B - 0,30 P.	Akro C - 0,50 P.	Akro D - 0,70 P.
Rolle vorwärts mit Stütz der Hände Rolle rückwärts Schwingen in den Querhandstand	4.105 Rolle vw. ohne Stütz der Hände in den Sitz oder Hockstand	4.204 Schwingen i.d. Querhandstand Abrollen vw. mit oder ohne Stütz der Hände i.d. Sitz oder Hockstand		
	4.109 Überschlag vw. ohne Flugphase Ueberschlag vw rw - Tic-Tac			5.409 Freier Überschlag sw. Landung im Seit- oder Querverhalten auf einem oder beiden Füßen
	4.110 Überschlag rw. ohne Flugphase			
	4.108 Überschlag seitwärts (Rad) Rad mit Stütz eines Armes auch eingesprungenes Rad			
		5.201 Handstützüberschlag vw. mit Flugphase, Landung auf einem oder beiden Beinen		5.410 Freier Überschlag vw., Landung auf einem oder beiden Füßen
		5.203 5.205 5.207 Flick-Flack mit geschlossenen Beinen Flick-Flack mit gespreizten Beinen Auerbach Flick-Flack	5.304 Flick-Flack mit ¼ oder ½ Drehung in den Handstand – Absenken in eine beliebige Endposition 5.305 Flick-Flack mit ½ Drehung nach dem Stütz der Hände	
			5.313 Salto rw gehockt, gebückt oder gestreckt (gespreizt)	
				5.412 Salto sw. gehockt aus dem Absprung vw. oder sw. von einem Bein in den Seitstand
Abgänge 0,10 P. *	Abgänge A - 0,10 P.	Abgänge B - 0,30 P.	Abgänge C - 0,50 P.	Abgänge D - 0,70 P.
Überschlag vorwärts Rondat (Araber) Freies Rondat	6.101 Freier Überschlag vorwärts mit ½ Drehung (180°)	6.201 Freier Überschlag vw. mit 1/1 Drehung (360°)	6.301 Freier Überschlag vw. mit 1½ Drehung (540°)	
	6.102 Salto vw. gehockt oder gebückt auch mit ½ Dreh. (180°)	6.202 Salto vw. gestreckt, auch mit ½ Dreh. (180°) oder gehockt 1/1 Drehung	6.203 Salto vw. gestreckt mit 1/1 Drehung (360°)	
	6.104 Salto rw. gehockt, gebückt oder gestreckt auch mit ½ Drehung (180°)	6.204 Salto rw gehockt oder gestreckt mit 1/1 Drehung (360°)	6.304 Salto rw gehockt oder gestreckt mit 1 ½ Drehung (540°) – Salto rw gestreckt mit 2/1 Drehung (720°)	
		6.207 Auerbachsalto gehockt am Ende des Balkens	6.307 Auerbachsalto gebückt am Ende des Balkens	