

BODEN Tabelle AK 7 – AK 12 März 2013

Sprünge 0,10 P.*	Sprünge A - 0,10 P.	Sprünge B - 0,30 P.	Sprünge C - 0,50 P.	Sprünge D - 0,70 P.
	1.101 Spagatsprung (180° Spreizwinkel)	1.201 Spagatsprung mit ½ Drehung (180°) 1.201 Sprung fouetté mit Beinwechsel in den Querspagat (Spreizwinkel 180°) mit Landung auf einem Bein	1.301 Spagatsprung mit 1/1 Drehung (360°)	
	1.102 Absprung von beiden Beinen Spagatsprung (Spreizwinkel 180°), oder Rehsprung	1.202 Absprung von beiden Beinen Spagatsprung mit 1/2 Drehung (180°)	1.302 Absprung von beiden Beinen Spagatsprung mit 1/1 Drehung (360°)	
		1.204 Spagatsprung vw. mit Beinwechsel (Schwungbein 45°, Spreizwinkel nach dem Beinwechsel 180°) (Durchschlagsprung)	1.304 Durchschlagsprung mit ½ Drehung in der Flugphase (180°)	
		1.205 Durchschlagsprung mit ¼ Drehung (90°) zum Seitspagat oder zur Grätschinkelposition (beide Beine über der Horizontalen Johnson)		
	1.107 Grätschistsprung (beide Beine über der Horizontalen) oder Seitgrätschsprung (Spreizwinkel 180°)	1.207 Grätschistsprung oder Seitspagatsprung mit 1/2 Drehung (180°)	1.307 Grätschistsprung oder Seitspagatsprung mit 1/1 Drehung (360°)	
	1.108 Grätschistsprung (beide Beine über der Horizontalen) zum Liegestütz (Schuschunova), auch mit ½ Drehung 180°	1.208 Grätschistsprung mit 1/1 Drehung (360°) zum Liegestütz		
	1.109 Sissone (180° Spreizwinkel) 1.109 Ringsprung oder Rehringsprung (hinterer Fuß auf Kopfhöhe, Bogenspannung, 180° Spreizwinkel, Kopf überstreckt)	1.209 Sprung mit Bogenspannung, Füße auf Kopfhöhe, Kopf überstreckt (Schafsprung) 1.209 Ringsprung (hinteres Bein auf Kopfhöhe, 180° Spreizwinkel, vorderes Bein parallel zum Boden)	1.309 Spagatsprung vw auch mit Beinwechsel zum Ringsprung (Spreizwinkel von 180° nach dem Wechsel) vorderes Bein parallel zum Boden, Kopf überstreckt	
	1.110 Strecksprung mit 1/1 Drehung (360°) Absprung von beiden Beinen	1.210 Strecksprung mit 2/1 Drehung (360°) Absprung von beiden Beinen		
Scherhocksprung oder Scherhocksprung mit ½ Drehung (180°), Knie an der Horizontalen	1.111 Scherhocksprung mit 1/1 Drehung (360°) Knie an der Horizontalen		1.311 Scherhocksprung mit 2/1 Drehung (720°) Knie an der Horizontalen	
Hocksprung oder Hocksprung mit ½ Drehung (180°), Knie an der Horizontalen	1.113 Hocksprung mit 1/1 Drehung (360°) Knie an der Horizontalen			
	1.114 Hockbücksprung Absprung von 1 oder 2 Beinen 1.114 Sprung mit Beinwechsel zur Hockbückposition	1.214 Hockbücksprung mit 1/1 Drehung (360°)		

BODEN Tabelle AK 7 – AK 12 März 2013

Akro - 0,10 Pkte*	Akro A - 0,10 Pkte	Akro B - 0,30 Pkte	Akro C - 0,50 Pkte	Akro D - 0,70 Pkte
Sprung, Schwingen oder Heben in den Handstand – Rückbewegung beliebig Schwingen in den Handstand - Abrollen vorwärts gehockt	Sprung, Schwingen oder Heben in den Handstand mit ½- 1/1 Drehung (180°-360°) im Handstand Schwingen in den Handstand – Abrollen vorwärts mit gestreckten Armen und Beinen in den Stand Schweizer Handstand aus dem Grätschwinkelstütz	Handstand mit 2/1 Drehung (720°) Schweizer Handstand aus dem Grätschwinkelstütz mit 1/1 Drehung (360°)	Schweizer Handstand aus dem Grätschwinkelstütz mit 2/1 Drehung (720°)	
Rolle vorwärts – Strecksprung Rolle seitwärts - von der Hocke in die Hocke Rolle vorwärts mit gegrätschten Beinen	3.202 Hechtrolle			
Rolle rückwärts mit gegrätschten Beinen Rolle rückwärts in den Handstand	3.103 Rolle rückwärts in den Handstand mit ½ Drehung (180°) im Handstand bis 1 ½ Drehung (540°)	3.203 Rolle rückwärts in den Handstand mit 2/1 Drehung (720°) im Handstand		
Überschlag rückwärts ohne Flugphase (Brücke) Überschlag vorwärts ohne Flugphase Tic-Tac (Brücke vw – rw)	3.105 Überschlag vorwärts mit Flugphase Absprung von einem oder beiden Beinen – Landung beliebig auch mit Hechtphase vor dem Stütz der Hände – Landung beliebig			
Überschlag seitwärts (Rad)	3.106 Rondat			
	3.107 Flick-Flack, Auerbach-Flick-Flack, Menichelli			
	4.101 Salto vorwärts gehockt, gebückt 4.105 Salto seitwärts gehockt, gebückt	4.201 Salto vorwärts gehockt mit ½ oder 1/1 Drehung (180° oder 360°), auch Salto vorwärts gebückt mit ½ Drehung (180°)	4.301 Salto vorwärts gehockt mit 1 ½ Drehung (540°)	
		4.202 Salto vorwärts gestreckt auch mit ½ Drehung (180°)	4.302 Salto vorwärts gestreckt mit 1/1 Drehung (360°) und mit 1 ½ Drehung (540°)	
	4.103 Freier Überschlag vorwärts 4.104 Freies Rad oder freies Rondat			
	5.101 Salto rückwärts gehockt, gebückt, gestreckt	5.201 Salto rückwärts gestreckt mit ½ Drehung (180°) - Salto rückwärts gestreckt mit 1/1 Drehung (360°)	5.301 Salto rückwärts gestreckt mit 1 ½ Drehung oder mit 2/1 Drehung (540° oder 720°)	
	5.104 Temposalto			5.204 Doppelsalto rw gehockt / gebückt

BODEN Tabelle AK 7 – AK 12 März 2013

Drehungen - 0,10 Pkte*	Drehungen A - 0,10 Pkte	Drehungen B - 0,30 Pkte	Drehungen C - 0,50 Pkte	Drehungen D - 0,70 Pkte
	1.201 1/1 Drehung (360°) auf einem Bein - Spielbein beliebig unter der Horizontalen 1 ½ Drehung (540°) auf einem Bein – Spielbein beliebig unter der Horizontalen (nicht im CdP)	2.201 2/1 Drehung (720°) auf einem Bein - Spielbein beliebig unter der Horizontalen	2.301 3/1 Drehung (1080°) auf einem Bein – Spielbein beliebig unter dem Horizontalen	
		2.202 1/1 Drehung (360°) mit Hochhalten des Spielbeines in der Horizontalen während der Drehung		
		2.203 1/1 Drehung (360°) mit Hochhalten des Spielbeines mit der Hand (Spreizwinkel 180°)		
		2.206 1/1 (360°) Taucherdrehung ohne Bodenberührung mit dem Spielbein oder den Händen		

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.