

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 | |