

Fédération Luxembourgeoise de Gymnastique

Exercices imposés

Gymnastique Artistique Féminine

Catégories d'âge 7 – 12 ans



2013 - 2016

(seulement disponible en version allemande)



## SPRUNG – ALTERSKLASSE 7

Sprungtisch min 100-110 cm, Sprungbrett/er, Minitrampolin  
Weichbodenmatten 50 cm (30 + 20 oder 20 + 20 + 10)  
2 gleiche oder 2 verschiedene Sprünge Note 1 + Note 2 = Endnote

### **Ausgangswert : 5 Punkte**

Anlauf über ein Sprungbrett zum Absprung vom Minitrampolin und Sprung zum Handstand, Aufbücken, Aufrichten und Streck sprung in den Stand

### **Ausgangswert : 6 Punkte**

Anlauf vom Minitrampolin und Überschlag vorwärts auch mit ½ Drehung in der 1ten Flugphase

### **Ausgangswert : 7 Punkte**

Überschlag vorwärts oder Überschlag vorwärts mit ½ Drehung in der 1ten Flugphase - mit 2 Sprungbrettern

## SPRUNG – ALTERSKLASSE 8

Sprungtisch min 110 cm, Sprungbrett/er  
Weichbodenmatten 50 cm (30 + 20 oder 20 + 20 + 10)  
2 gleiche oder 2 verschiedene Sprünge Note 1 + Note 2 = Endnote

### **Ausgangswert : 6 Punkte**

Überschlag vorwärts oder Überschlag mit ½ Drehung in der 1ten Flugphase mit 2 Sprungbrettern

### **Ausgangswert : 7 Punkte**

Überschlag vorwärts oder Überschlag mit ½ Drehung in der 1ten Flugphase mit 1 Sprungbrett



## SPRUNG – ALTERSKLASSE 9

Sprungtisch min 115 cm, 1 Sprungbrett

Weichbodenmatten 50 cm (oder 30 + 20 oder 20 + 20 + 10)

2 gleiche oder 2 verschiedene Sprünge Note 1 + Note 2 = Endnote

### **Ausgangswert : 6 Punkte**

Überschlag vorwärts oder Überschlag mit  $\frac{1}{2}$  Drehung in der 1ten Flugphase mit 1 Sprungbrett  
(CdP 1.00 / 1.20)

### **Ausgangswert : 7 Punkte**

Überschlag vorwärts mit  $\frac{1}{2}$  Drehung ( $180^\circ$ ) in der zweiten Flugphase mit 1 Sprungbrett  
(CdP 1.01)

Überschlag vorwärts mit  $\frac{1}{2}$  Drehung ( $180^\circ$ ) in der ersten Flugphase  
und mit  $\frac{1}{2}$  Drehung ( $180^\circ$ ) in der zweiten Flugphase (in beide Richtungen) mit 1 Sprungbrett  
(CdP 1.21)



## SPRUNG – ALTERSKLASSE 10

Sprungtisch min. 120 cm, 1 Sprungbrett

1 oder 2 Sprungbretter für Tsukahara

Landematten 20 + 10 cm

2 gleiche Sprünge oder 2 verschiedene Sprünge Note 1 + Note 2 = Endnote

### **Ausgangswert : 6 Punkte**

Überschlag vorwärts oder Überschlag mit  $\frac{1}{2}$  Drehung in der 1ten Flugphase mit 1 Sprungbrett  
(CdP 1.00 / 1.20)

### **Ausgangswert : 7 Punkte**

Überschlag vorwärts mit  $\frac{1}{2}$  Drehung ( $180^\circ$ ) in der zweiten Flugphase mit 1 Sprungbrett  
(CdP 1.01)

Überschlag vorwärts mit  $\frac{1}{2}$  Drehung ( $180^\circ$ ) in der ersten Flugphase  
und mit  $\frac{1}{2}$  Drehung ( $180^\circ$ ) in der zweiten Flugphase (in beide Richtungen) mit 1 Sprungbrett  
(CdP 1.21)

### **Ausgangswert : 8 Punkte**

Tsukahara gehockt oder gebückt mit 1 oder 2 Sprungbrettern (CdP 3.10 – 3.20)



## SPRUNG – ALTERSKLASSE 11

Sprungtisch 125 cm, 1 Sprungbrett, Landematten 20cm + 10 cm  
Tsukahara 1 oder 2 Sprungbretter - 2 verschiedene Sprünge  
Mindestens 1 Sprung von 7 oder 8 Punkten ist erforderlich  
(wenn nicht = Abzug - 1.00 Punkt von der Endnote)  
Zwei gleiche Sprünge (Abzug - 2.00 Punkte von der Endnote)

### **Ausgangswert : 5 Punkte**

Überschlag vorwärts oder Überschlag mit  $\frac{1}{2}$  Drehung in der 1ten Flugphase (*CdP 1.00 / 1.20*)

### **Ausgangswert : 6 Punkte**

Überschlag vorwärts mit  $\frac{1}{2}$  Drehung ( $180^\circ$ ) in der zweiten Flugphase (*CdP 1.01*)

Überschlag vorwärts mit  $\frac{1}{2}$  Drehung ( $180^\circ$ ) in der ersten Flugphase  
und mit  $\frac{1}{2}$  Drehung ( $180^\circ$ ) in der zweiten Flugphase (in beide Richtungen) (*CdP 1.21*)

### **Ausgangswert : 7 Punkte**

Überschlag vorwärts mit  $\frac{1}{1}$  Drehung ( $360^\circ$ ) in der zweiten Flugphase (*CdP 1.02*)

Rondat Flick-Flack – Abdruck (*CdP 1.40*)

Rondat Flick-Flack  $\frac{1}{2}$  Drehung ( $180^\circ$ ) in der ersten Flugphase, Überschlag vorwärts (*CdP 1.50*)

### **Ausgangswert : 8 Punkte**

Tsukahara gehockt oder gebückt mit 1 oder 2 Sprungbrettern (*CdP 3.10 – 3.20*)



## SPRUNG – ALTERSKLASSE 12

Sprungtisch 125 cm, 1 Sprungbrett, Landematten 20cm + 10 cm

Tsukahara 1 oder 2 Sprungbretter - 2 verschiedene Sprünge

Mindestens 1 Sprung von 6, 7 oder 8 Punkten

(wenn nicht = Abzug - 1.00 Punkt von der Endnote)

Zwei gleiche Sprünge (Abzug - 2.00 Punkte von der Endnote)

### **Ausgangswert : 5 Punkte**

Überschlag vorwärts oder Überschlag mit  $\frac{1}{2}$  Drehung in der 1ten Flugphase (*CdP 1.00 / 1.20*)

Überschlag vorwärts mit  $\frac{1}{2}$  Drehung ( $180^\circ$ ) in der zweiten Flugphase (*CdP 1.01*)

Überschlag vorwärts mit  $\frac{1}{2}$  Drehung ( $180^\circ$ ) in der ersten Flugphase und  
mit  $\frac{1}{2}$  Drehung ( $180^\circ$ ) in der zweiten Flugphase (in beide Richtungen) (*CdP 1.21*)

### **Ausgangswert : 6 Punkte**

Überschlag vorwärts mit  $\frac{1}{1}$  Drehung ( $360^\circ$ ) in der zweiten Flugphase (*CdP 1.02*)

Rondat Flick-Flack – Abdruck (*CdP 1.40*)

.Rondat Flick-Flack  $\frac{1}{2}$  Drehung ( $180^\circ$ ) in der ersten Flugphase, Überschlag vorwärts (*CdP 1.50*)

### **Ausgangswert : 7 Punkte**

Tsukahara gehockt oder gebückt mit 1 oder 2 Sprungbrettern (*CdP 3.10 – 3.20*)

### **Ausgangswert : 8 Punkte**

Rondat Flick-Flack Salto rückwärts gehockt, gebückt, gestreckt (*CdP 4.10 – 4.20 – 4.30*)



## STUFENBARREN – ALTERSKLASSE 7

**Gerät:** Höhe oH 2,45 m  
Höhe uH 1,65 m + 30 cm Weichbodenmatte erlaubt

**D - Note:** Schwierigkeitswert (SW): die 6 schwierigsten Elemente inklusiv der Abgang (aus der Tabelle 0.10 – A – B – C – D) werden angerechnet.

### **Kompositionsanforderungen (KA) 6 x 0.50 P = 3.00 P**

- |   |        |
|---|--------|
| 1. Hüftaufzug in den Stütz  | 0.50 P |
| 2. Hüftumschwung (Bauchwelle)   | 0.50 P |
| 3. Rückschwung in den Stütz min. 45°  | 0.50 P |
| 4. Konterschwünge (2-3) in den Hang   | 0.50 P |
| 5. Grundschwünge (2-3) in den Hang<br>Vorschwung, Rückschwung (Beine geschlossen) | 0.50 P |
| 6. Abgang   | 0.50 P |

### **E – Note:**

Ausführung 10.00 P



## STUFENBARREN – ALTERSKLASSE 8

**Gerät:** Höhe oH 2,45 m  
Höhe uH 1,65 m + 30 cm Weichbodenmatte erlaubt

**D - Note:** Schwierigkeitswert (SW): die 6 schwierigsten Elemente inklusiv der Abgang (aus der Tabelle 0.10 – A – B – C - D) werden angerechnet.

### **Kompositionsanforderungen (KA) 6 x 0.50 P = 3.00 P**

- |   |        |
|---|--------|
| 1. Kippe in den Stütz (kurzer Halt gestattet)   | 0.50 P |
| 2. Rückschwung min. 90°   | 0.50 P |
| 3. Holmwechsel  | 0.50 P |
| 4. Grundschwünge, (min. 2) in den Hang<br>Vorschwung, Rückschwung (Beine geschlossen) | 0.50 P |
| 5. Riesenaufschwung (große Bauchwelle)  | 0.50 P |
| 6. Abgang   | 0.50 P |

### **E – Note:**

Ausführung 10.00 P



## STUFENBBARREN – ALTERSKLASSE 9

**Gerät:** Höhe oH 2,45 m  
Höhe uH 1,65 m + 30 cm Weichbodenmatte erlaubt

**D - Note:** Schwierigkeitswert (SW): die **7** schwierigsten Elemente inklusiv der Abgang (aus der Tabelle 0.10 – A – B – C - D) werden angerechnet.

### **Kompositionsanforderungen (KA) 6 x 0.50 P = 3.00 P**

1. Kippe in den Stütz am unteren Holm (kurzer Halt gestattet)  
und  
Kippe in den Stütz am oberen Holm (kurzer Halt gestattet) 0.50 P
2. Rückschwung in den Handstand min.135°  
(Beine gegrätscht oder geschlossen) 0.50 P
3. Holmwechsel 0.50 P
4. Riesenaufschwung (große Bauchwelle) 0.50 P
5. Element Gr. 2,4,5 außer Rückschwünge in den Handstand 0.50 P
6. Abgang min. A 0.50 P

### **E – Note:**

Ausführung 10.00 P



## STUFENBARREN – ALTERSKLASSE 10

**Gerät:** Höhe oH 2,45 m  
Höhe uH 1,65 m + 30 cm Weichbodenmatte erlaubt

**D - Note:** Schwierigkeitswert (SW): die **8** schwierigsten Elemente inklusiv der Abgang (aus der Tabelle A – B – C - D) werden angerechnet.  
Erfordert ist 1 B-Element (**fehlendes B-Element - 0.30**)

### **Kompositionsanforderungen (KA) 6 x 0.50 P = 3.00 P**

- |  |        |
|--|--------|
| 1. Kippe - Handstand (min. 135°) uH<br>(Beine gegrätscht oder geschlossen)       | 0.50 P |
| 2. Kippe - Handstand (min.135°) oH<br>(Beine gegrätscht oder geschlossen)        | 0.50 P |
| 3. Holmwechsel   | 0.50 P |
| 4. Element Gr. 2,4,5 außer Rückschwünge in den Handstand                         | 0,50 P |
| 5. Riesenfelge rückwärts oder vorwärts   | 0.50 P |
| 6. Abgang – Salto rückwärts gehockt, gebückt, oder gestreckt<br>oder schwieriger | 0.50 P |

### **E – Note:**

Ausführung 10.00 P



## STUFENBARREN – ALTERSKLASSE 11

**Gerät:** Höhe oH 2,45 m  
Höhe uH 1,65 m + 30 cm Weichbodenmatte erlaubt

**D - Note:** Schwierigkeitswert (SW): die **8** schwierigsten Elemente inklusiv der Abgang (aus der Tabelle A – B – C - D) werden angerechnet.  
Erfordert sind 2 B-Elemente (**fehlendes B-Element – 0.30**)

### **Kompositionsanforderungen (KA) 6 x 0.50 P = 3.00 P**

1. Kippe - Handstand uH und Kippe Handstand oH  
(Beine gegrätscht oder geschlossen)  
1 Handstand 180° erfordert + 1 Handstand 135°erfordert 0.50 P
2. Element Gruppe 2 (außer Rückschwünge in den Handstand) 0.50 P
3. Element Gruppe 4 oder 5 0.50 P
4. Holmwechsel 0.50 P
5. Riesenfelge rückwärts oder vorwärts 0.50 P
6. Abgang - Salto rückwärts gestreckt oder schwieriger 0.50 P

### **E – Note:**

Ausführung 10.00 P  
Weniger als 4 Elemente 4.00 P



## STUFENBARREN – ALTERSKLASSE 12

**Gerät:** Höhe oH 2,45 m Höhe uH 1,65 m  
Zusätzliche Landematte erlaubt

**D - Note:** Schwierigkeitswert (SW): die 8 schwierigsten Elemente inklusiv der Abgang (aus der Tabelle A – B – C - D) werden angerechnet.  
Erfordert sind 3 B Elemente (**fehlendes B-Element – 0.30**)

### **Kompositionsanforderungen (KA) 6 x 0.50 P = 3.00 P**

- |  |   |        |
|--|---|--------|
| 1. Kippe - Handstand uH }<br>Kippe - Handstand oH }<br>(Beine gegrätscht oder geschlossen) | min. 1 Handstand 180°<br>+ 1 Handstand 135° | 0.50 P |
| 2. Element Gruppe 2, 4, 5 min. B<br>(außer Rückschwünge i.d. Handstand)                    |   | 0.50 P |
| 3. Holmwechsel   |   | 0.50 P |
| 4. Flugelement von oH zum uH ↘   |   | 0.50 P |
| 5. Riesenfelge rückwärts oder vorwärts   |   | 0.50 P |
| 6. Abgang – Salto gestreckt oder schwieriger   |   | 0.50 P |

### **E – Note:**

Ausführung					10.00 P
Weniger als 7 Elemente	6-5	5.00 P	4-3	4.00 P	2-1 2.00 P



## BALKEN – ALTERSKLASSE 7

**Gerät:** Höhe 1.25 m (30 cm Matte unter dem Balken erlaubt)  
Zeit 1.30 Minuten max.

**D - Note:** Schwierigkeitswert (SW): die **6** schwierigsten Elemente, inklusiv der Abgang (aus der Tabelle 0.10 – A – B – C - D) werden angerechnet.

Maximal 4 akrobatische Elemente (3+1), minimum 2 gymnastische Elemente.  
Die Anforderungen dürfen nur Elemente aus der Tabelle sein. Sie müssen nicht unbedingt unter den 6 schwierigsten Elementen sein.

### **Kompositions – Anforderungen (KA), 6 x 0.50 P = 3.00 P**

1. Gymnastische Verbindung von 2 unterschiedlichen Sprüngen davon ein Spagatsprung (135° von/auf 1 oder 2 Beinen)
2. Drehung 180° auf beiden Beinen
3. Akrobatisches Element vorwärts oder rückwärts
4. Akrobatisches Element seitwärts
5. Handstand 160°
6. Abgang

### **E - Note**

Ausführung 10.00 P.



## BALKEN – ALTERSKLASSE 8

**Gerät:** Höhe 1.25 m (30 cm Matte unter dem Balken erlaubt)  
Zeit 1.30 Minuten max.

**D - Note:** Schwierigkeitswert (SW): die **6** schwierigsten Elemente, inklusiv der Abgang (aus der Tabelle 0.10 – A – B – C - D) werden angerechnet.

Maximal 4 akrobatische Elemente (3+1), minimum 2 gymnastische Elemente.  
Die Anforderungen dürfen nur Elemente aus der Tabelle sein. Sie müssen nicht unbedingt unter den 6 schwierigsten Elementen sein.

### **Kompositions – Anforderungen (KA), 6 x 0.50 P = 3.00 P**

1. Gymnastische Verbindung von 2 unterschiedlichen Sprüngen davon ein Sprung mit min 135° Spreizwinkel im Querverhalten (von/auf 1 oder 2 Beinen)
2. Drehung 180° auf einem Bein
3. Akrobatisches Element vorwärts
4. Akrobatisches Element seitwärts
5. Akrobatisches Element rückwärts
6. Abgang A

### **E - Note**

Ausführung 10.00 P.



## BALKEN – ALTERSKLASSE 9

**Gerät:** Höhe 1.25 m (ab Fußboden)  
Zeit 1.30 Minuten max.

**D - Note:** Schwierigkeitswert (SW): die **8** schwierigsten Elemente, inklusiv der Abgang (aus der Tabelle 0.10 – A – B – C - D) werden angerechnet.

Maximal 5 akrobatische Elemente (4+1), minimum 3 gymnastische Elemente. Die Anforderungen dürfen nur Elemente aus der Tabelle sein. Sie müssen nicht unbedingt unter den 8 schwierigsten Elementen sein.

Erfordert sind: 2 B Elemente davon muss min 1 akrobatisches Element auf dem Balken geturnt werden (**Abzug – 0.30 für fehlendes B-Element**)

### **Kompositions – Anforderungen (KA), 6 x 0.50 P = 3.00 P**

1. Angang min. A
2. Gymnastische Verbindung mit 2 verschiedenen Sprüngen davon 1 Sprung mit min 135 ° Spreizwinkel im Querverhalten mit Landung auf einem Bein.
3. Drehung auf einem Bein (360°)
4. Akrobatisches Element vorwärts **und** seitwärts
5. Akrobatisches Element rückwärts
6. Abgang: A = 0.30 P  
B oder schwieriger = 0.50 P

### **E - Note**

Ausführung 10.00 P.



## BALKEN – ALTERSKLASSE 10

**Gerät:** Höhe 1.25 m (ab Fußboden)  
Zeit 1.30 Minuten max.

### **D - Note:**

Schwierigkeitswert (SW): die **8** schwierigsten Elemente, inklusiv der Abgang (aus der Tabelle A – B – C - D) werden angerechnet.

Maximal 5 akrobatische Elemente (4+1), minimum 3 gymnastische Elemente. Die Anforderungen dürfen nur Elemente aus der Tabelle sein. Sie müssen nicht unbedingt unter den 8 schwierigsten Elementen sein.

Erfordert sind: 3 B Elemente davon müssen min 2 akrobatische Elemente auf dem Balken geturnt werden. (**Abzug – 0.30 für fehlendes B-Element**)

Kein Angang aus der Tabelle - 0.10 P

### **Kompositions – Anforderungen (KA), 6 x 0.50 P = 3.00 P**

1. Gymnastische Verbindung mit 2 verschiedenen Sprüngen davon 1 Sprung mit mit 180 ° Spreizwinkel im Quer- oder Seitverhalten
2. Drehung auf einem Bein (360°)
3. Mix-Verbindung mit 2 Elementen (Gym-Akro oder Akro-Gym)
4. Akrobatisches Element vorwärts oder seitwärts mit Flugphase
5. Akrobatisches Element rückwärts mit Flugphase
6. Abgang: A = 0.30 P  
B oder schwieriger = 0.50 P

### **E - Note**

Ausführung 10.00 P.



## BALKEN – ALTERSKLASSE 11

**Gerät:** Höhe 1.25 m (ab Fußboden)  
Zeit 1.30 Minuten max.

### **D - Note:**

Schwierigkeitswert (SW): die **8** schwierigsten Elemente, inklusiv der Abgang (aus der Tabelle A – B – C - D) werden angerechnet.

Maximal 5 akrobatische Elemente (4+1), minimum 3 gymnastische Elemente. Die Anforderungen dürfen nur Elemente aus der Tabelle sein. Sie müssen nicht unbedingt unter den 8 schwierigsten Elementen sein.

Erfordert sind: 1 C Element und 3 B Elemente, davon müssen min 3 akrobatische Elemente auf dem Balken geturnt werden. (**Abzug – 0.30 für fehlendes B-Element und - 0.50 für fehlendes C-Element**)

Kein Angang aus der Tabelle - 0.10

### **Kompositions – Anforderungen (KA), 6 x 0.50 P = 3.00 P**

1. Gymnastische Verbindung mit 2 verschiedenen Sprüngen, davon 1 Sprung mit 180 ° Spreizwinkel im Quer- oder Seitverhalten
2. Drehung auf einem Bein (360°)
3. Mix-Verbindung mit 2 Elementen (Akro-Gym oder Gym-Akro)
4. Akrobatisches Element vorwärts oder seitwärts mit Flugphase
5. Akrobatische Verbindung mit min. einem Element rückwärts mit Flugphase
6. Abgang: B = 0.30 P  
C Element = 0.50 P

### **E - Note**

Ausführung 10.00 P.



## BALKEN – ALTERSKLASSE 12

**Gerät:** Höhe 1.25 m (ab Fußboden)  
Zeit 1.30 Minuten max.

### **D - Note:**

Schwierigkeitswert (SW): die **8** schwierigsten Elemente, inklusiv der Abgang (aus der Tabelle A – B – C - D) werden angerechnet.

Maximal 5 akrobatische Elemente (4+1), minimum 3 gymnastische Elemente. Die Anforderungen dürfen nur Elemente aus der Tabelle sein. Sie müssen nicht unbedingt unter den 8 schwierigsten Elementen sein.

**Erfordert sind: 1 C Element (Akro oder Gym) und 3 Akro-B Elemente auf dem Balken (-0.30 – und -0.50)**

Kein Angang aus der Tabelle - 0.10

### **Kompositionen – Anforderungen (KA), 6 x 0.50 P = 3.00 P**

1. Gymnastische Verbindung mit 2 verschiedenen Sprüngen, davon 1 Sprung mit 180 ° im Quer oder Seitspreizverhalten
2. Drehung auf einem Bein (360°)
3. Mixt-Verbindung mit 2 Elemente  
(Akro-Flugelement/Gym oder Gym/Akro-Flugelement)
4. Akrobatisches Element vorwärts oder seitwärts mit Flugphase
5. Akrobatische Verbindung mit 2 Elementen rückwärts mit Flugphase
6. Abgang: B = 0.30 P  
C = 0.50 P

### **E - Note**

Ausführung 10.00 P.



## BODEN – ALTERSKLASSE 7

**Dauer der Übung:** max. 1.30 min.

### **D - Note:**

Schwierigkeitswert (SW): die **6** schwierigsten Elemente, inklusiv der Abgang (aus der Tabelle 0.10 – A – B – C - D) werden angerechnet.

Maximal 4 akrobatische Elemente (3+1), minimum 2 gymnastische Elemente. Die Anforderungen dürfen nur Elemente aus der Tabelle sein. Sie müssen nicht unbedingt unter den 6 schwierigsten Elementen sein. Ein Element kann mehrere Anforderungen erfüllen, darf jedoch nicht wiederholt werden, um eine zweite Anforderung zu erfüllen.

### **Kompositions – Anforderungen (KA), 6 x 0.50 P = 3.00 P**

1. Gymnastische Passage mit Spagatsprung 135°  
(Absprung/Landung von/auf 1 oder 2 Beinen)
2. Drehung auf einem Bein (360°)
3. Akrobatisches Element vorwärts
4. Akrobatisches Element seitwärts
5. Akrobatisches Element rückwärts
6. 2 bis 3 Anlaufschritte, Hopser und Rondat Strecksprung  
auch Rondat Flick-Flack

### **E - Note**

Ausführung 10.00 P.



## BODEN – ALTERSKLASSE 8

**Dauer der Übung:** max. 1.30 min.

### **D - Note:**

Schwierigkeitswert (SW): die **6** schwierigsten Elemente, inklusiv der Abgang (aus der Tabelle 0.10 – A – B – C - D) werden angerechnet.

Maximal 4 akrobatische Elemente (3+1), minimum 2 gymnastische Elemente. Die Anforderungen dürfen nur Elemente aus der Tabelle sein. Sie müssen nicht unbedingt unter den 6 schwierigsten Elementen sein. Ein Element kann mehrere Anforderungen erfüllen, darf jedoch nicht wiederholt werden, um eine zweite Anforderung zu erfüllen.

### **Kompositions – Anforderungen (KA), 6 x 0.50 P = 3.00 P**

1. Gymnastische Verbindung mit Spagatsprung (min 135°)
2. Drehung auf einem Bein mit min 360°
3. Gymnastischer Sprung mit Drehung min 360°
4. Handstand mit Drehung min 360°
5. 1 Akro-Element vorwärts mit Flugphase
6. Rondat Flick-Flack Flick-Flack

### **E - Note**

Ausführung 10.00 P.



## BODEN – ALTERSKLASSE 9

**Dauer der Übung:** max 1.30 min.

### **D - Note:**

Schwierigkeitswert (SW): die **8** schwierigsten Elemente, inklusiv der Abgang (aus der Tabelle 0.10 – A – B – C - D) werden angerechnet. Erfordert sind 2 B-Elemente, davon min1 B-Akro-Element (**Abzug – 0.30 für fehlendes B-Element**)

Maximal 5 akrobatische Elemente (4+1), minimum 3 gymnastische Elemente. Die Anforderungen dürfen nur Elemente aus der Tabelle sein. Sie müssen nicht unbedingt unter den 8 schwierigsten Elementen sein. Ein Element kann mehrere Anforderungen erfüllen, darf jedoch nicht wiederholt werden, um eine zweite Anforderung zu erfüllen.

### **Kompositions – Anforderungen (KA), 6 x 0.50 P = 3.00 P**

1. Gymnastische Passage mit Spagatsprung 180°
2. Akro-Verbindung vorwärts mit 2 Elementen mit Flugphase
3. Rondat 3 Flick-Flack mit Strecksprung
4. Salto vorwärts oder seitwärts
5. Akro-Verbindung rückwärts mit 2 Elementen mit Flugphase, davon 1 Salto rückwärts
6. Abgang Salto: A Element = 0.30 P  
B Element = 0.50 P

### **E - Note**

Ausführung 10.00 P.



## BODEN – ALTERSKLASSE 10

**Dauer der Übung:** max. 1.30 min.

**D - Note:**

Schwierigkeitswert (SW): die **8** schwierigsten Elemente, inklusiv der Abgang (aus der Tabelle A – B – C - D) werden angerechnet.

Maximal 5 akrobatische Elemente (4+1), minimum 3 gymnastische Elemente. Die Anforderungen dürfen nur Elemente aus der Tabelle sein. Sie müssen nicht unbedingt unter den 8 schwierigsten Elementen sein. Ein Element kann mehrere Anforderungen erfüllen, darf jedoch nicht wiederholt werden, um eine zweite Anforderung zu erfüllen. Erfordert sind 3 B Elemente, davon min. 2 akrobatische Elemente. (**Abzug – 0.30 für fehlendes B-Element**)

**Kompositions – Anforderungen (KA), 6 x 0.50 P = 3.00 P**

1. Gymnastische Passage mit Spagatsprung 180°
2. Gemischte Serie (Akro/Gym oder Gym/Akro)
3. Salti in 2 verschiedene Richtungen (vw/sw und rw)
4. Akrobatische Verbindung vorwärts mit 2 Elementen davon 1 Salto
5. Salto rückwärts gestreckt oder schwieriger in Verbindung
6. Abgang Salto: A Element = 0.30 P  
B Element oder schwieriger = 0.50 P

**E - Note**

Ausführung 10.00 P.



## BODEN – ALTERSKLASSE 11

**Dauer der Übung:** max. 1.30 min.

### **D - Note:**

Schwierigkeitswert (SW): die **8** schwierigsten Elemente, inklusiv der Abgang (aus der Tabelle A – B – C - D) werden angerechnet.

Maximal 5 akrobatische Elemente (4+1), minimum 3 gymnastische Elemente. Die Anforderungen dürfen nur Elemente aus der Tabelle sein. Sie müssen nicht unbedingt unter den 8 schwierigsten Elementen sein. Ein Element kann mehrere Anforderungen erfüllen, darf jedoch nicht wiederholt werden, um eine zweite Anforderung zu erfüllen.

Erfordert sind: 1 C Element und 3 B Elemente, davon 3 akrobatische Elemente.  
**(Abzug – 0.30 für fehlendes B-Element – Abzug 0.50 C-Element)**

### **Kompositions – Anforderungen (KA), 6 x 0.50 P = 3.00 P**

1. Gymnastische Passage mit Spagatsprung 180°
2. Gemischte Serie (Akro/Gym oder Gym/Akro)
3. Akro-Verbindung vorwärts mit 2 Elementen mit Flugphase, davon 1 Salto
4. Salto vorwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt) min. 180° Drehung
5. Salto rückwärts gestreckt mit min 180 ° Drehung
6. Abgang Salto:

B Element = 0.30 P

C Element = 0.50 P

### **E - Note**

Ausführung 10.00 P.



## BODEN – ALTERSKLASSE 12

**Dauer der Übung:** 1.30 min.

### **D - Note:**

Schwierigkeitswert (SW): die **8** schwierigsten Elemente, inklusiv der Abgang (aus der Tabelle A – B – C - D) inklusiv der Abgang werden angerechnet.

Maximal 5 akrobatische Elemente (4+1), minimum 3 gymnastische Elemente. Die Anforderungen dürfen nur Elemente aus der Tabelle sein. Sie müssen nicht unbedingt unter den 8 schwierigsten Elementen sein. Ein Element kann mehrere Anforderungen erfüllen, darf jedoch nicht wiederholt werden, um eine zweite Anforderung zu erfüllen.

Erfordert sind: 1 C Element (Akro oder Gym) und 3 Akro-B-Elemente. (Abzug – 0.30 für fehlendes B-Element – Abzug – 0.50 für fehlendes C-Element)

### **Kompositions – Anforderungen (KA), 6 x 0.50 P. = 3.00 P.**

1. Gymnastische Passage mit Spagatsprung 180°
2. Gemischte Serie mit 2 Elementen (Akro/Gym oder Gym/Akro)
3. Akro-Verbindung vorwärts mit 2 Elementen mit Flugphase, davon 1 Salto
4. Salto rückwärts gestreckt mit 180° oder mit 360° Drehung
5. Salto vorwärts (gehockt,gebückt, gestreck) mit ½ oder 1/1 Drehung
6. Abgang Salto:

B Element = 0.30 P

C Element = 0.50 P

### **E - Note**

Ausführung 10.00 P.