

<b>P 3</b>		<b>0,5</b>	<b>P 4</b>		<b>0,8</b>	<b>P 5</b>		<b>1,0</b>
1. Sitzsprung	00 S	0	1. ½ Schraube zum Sitz	01 S	1	1. Bücksprung	00 <	0
2. ½ Schraube zum Sitz	01 S	1	2. ½ Schraube zum Sitz	01 S	1	2. ½ Schraube zum Sitz	01 S	1
3. Sprung in den Stand	00	0	3. ½ Schraube zum Stand	01 /	1	3. ½ Schraube zum Stand	01 /	1
4. Hocksprung	00°	0	4. Grätschwinkel	00 V	0	4. Grätschwinkel	00 V	0
5. ½ Schraube zum Sitz	01 S	1	5. Rückensprung	10 R	1	5. Rückensprung	10 R	1
6. ½ Schraube in den Stand	01	1	6. Sprung zum Stand	10	1	6. ½ Schraube z. Stand	11 /	2
7. Grätschwinkel	00 V	0	7. ½ Schraube	01 /	1	7. Sitzsprung	00 S	0
8. Sitzsprung	00 S	0	8. Hocksprung	00°	0	8. Stand	00	0
9. Sprung in den Stand	00	0	9. 1/1 Schraube	02 /	2	9. Hocksprung	00°	0
10. 1/1 Schraube	02 /	2	10. Bücksprung	00 <	0	10. Salto rückwärts c	40°	5
<b>P 6</b>		<b>1,7</b>	<b>P 7</b>		<b>2,0</b>	<b>P 8</b>		<b>2,6</b>
1. Salto rückwärts c	40°	5	1. Bauchsprung	10 B	1	1. ½ Schraube in d. Bauchlage	11 B	2
2. ½ Schraube zum Sitz	01 S	1	2. Sprung in den Stand	10	1	2. Sprung in den Stand	10	1
3. ½ Schraube zum Stand	01 /	1	3. Grätschwinkel	00 V	0	3. Hocksprung	00°	0
4. Grätschwinkel	00 V	0	4. Salto rückwärts c	40°	5	4. Salto rückw. c in den Sitz	40 ° S	5
5. Rückensprung	10 R	1	5. ½ Schraube in den Sitz	01 S	1	5. ½ Schraube in den Stand	01 /	1
6. ½ Schraube zum Stand	11	2	6. Sprung in den Stand	00	0	6. Bücksprung	00 <	0
7. Hocksprung	00°	0	7. Bücksprung	00 <	0	7. Salto rückwärts b	40 <	6
8. ½ Schraube	01 /	1	8. Salto rückwärts b	40 <	6	8. Grätschwinkel	00 V	0
9. Bücksprung	00 <	0	9. Hocksprung	00°	0	9. Salto rückwärts c	40°	5
10. Salto rückw. b	40 <	6	10. Barani c	41°	6	10. Barani c oder b	41(° <)	6
<b>M 5</b>		<b>2,9</b>	<b>M 6</b>			<b>M 7</b>		
1. ¾ Salto rückwärts a	30 / B	3	Max. 3 Sprünge weniger als 270°			Max. 2 Sprünge weniger als 270°		
2. Sprung in den Stand	10	1						
3. Grätschwinkel	00 V	0	1. ¾ Salto rückwärts a	30 / B	0,3	1. ¾ Salto rückwärts a	30 / B	0,3
4. Salto rückwärts c	40°	5	2. Barani c oder b	41 ° <	0,6	2. Cody c	50 °	0,6
5. Barani a oder b oder c	41( / < °)	6	3. ¾ Salto vorwärts a	30 / R	0,3	3. Barani a	41 /	0,6
6. Bücke	00 <	0	4. Baby-Fliffis c	51 °	0,7	4. Baby-Fliffis c oder b	51 ° <	0,7
7. Salto rückwärts b	40 <	6						
8. Hocke	00°	0						
9. Salto rückw. c zum Rücken	50° R	6						
10. ½ Schraube in den Stand	11	2						

**W11/12 - 11/12 Jahre**

Die Übung besteht aus 10 unterschiedlichen Übungsteilen. Es dürfen nur zwei Elemente mit weniger als 270° Saltorotation geturnt werden. Jedes Übungsteil, dass folgende Anforderungen erfüllt, muss auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen (\*) markiert werden. Die Anforderungen müssen in unterschiedlichen Sprüngen erfüllt und dürfen nicht kombiniert werden!

1. ein Sprung in den Bauch
2. ein Sprung in den Rücken
3. ein Sprung mit 360° Saltorotation und mindestens 360° Schraubenrotation

**W13-16 – 13 bis 16 Jahre**

Die Übung besteht aus 10 unterschiedlichen Übungsteilen. Es darf nur ein Element mit weniger als 270° Saltorotation geturnt werden. Jedes Übungsteil, dass folgende Anforderungen erfüllt, muss auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen (\*) markiert werden. Die Anforderungen müssen in unterschiedlichen Sprüngen erfüllt und dürfen nicht kombiniert werden!

1. ein Sprung in den Bauch oder Rücken
2. ein Sprung aus dem Bauch oder Rücken in Verbindung mit der Anforderung 1.
3. ein Doppelsalto vorwärts oder rückwärts mit oder ohne Schraube
4. ein Sprung mit mindestens 360° Saltorotation und mindestens 540° Schraubenrotation

**W17 oder FIG B – 17 bis 21 Jahre (Jugend)**

1. Die Übung besteht aus 10 unterschiedlichen Übungsteilen, jedes mit mindestens 270° Saltorotation.
2. Zwei Elemente, welche auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen (\*) markiert werden, gehen mit ihrem Schwierigkeitsgrad zusätzlich in die Pflichtendwertung ein.
3. Keiner dieser zwei Elemente (2.) darf in der ersten Kür (Vorkampf) wiederholt werden, sonst zählt der Schwierigkeitsgrad des wiederholten Sprunges in der ersten Kürübung nicht.

**FIG A - 17 Jahre und älter (Erwachsene)**

1. Die Übung besteht aus 10 unterschiedlichen Übungsteilen, jedes mit mindestens 270° Saltorotation.
2. Vier Elemente, die auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen (\*) markiert werden, gehen mit ihrem Schwierigkeitsgrad zusätzlich in die Pflichtendwertung ein.
3. Keines dieser vier Elemente (2.) darf in der ersten Kür (Vorkampf) wiederholt werden, sonst zählt der Schwierigkeitsgrad des wiederholten Sprunges in der ersten Kürübung nicht.