



| Boden | Balken | Barren | Tiefreck |
|---|---|--|---|
| Beliebige Rolle vorwärts | Beliebiger Aufgang | Sprung in den Stütz und Vorschwung ODER beliebige (andere) Schwungstemme | Hüftaufschwung |
| Beliebige Rolle rückwärts ODER Kerze 2 Sek. | Arabeske 2 Sek. ODER ½ Drehung auf beiden Beinen | 4 Schwünge | Sprung in den Stütz vl. ODER Vor- oder Rückspreizen eines Beines |
| C+Position in Rückenlage 2 Sek. ODER Kopfstand 2 Sek. ODER 1/1 Dr. vw. auf gestrecktem Bein | Beliebige Standwaage 2 Sek. | Vorschwung in den Grätschsitz ODER Oberarmkippe in den Grätschsitz | Rück- und Vordrehen im Hang ODER Spreizumschwung (Mühle) ODER Sitzumschwung |
| VERBINDUNG Chassé – Pferdchen-/Schersprung ODER Sprung mit 1/1 Dr. | ½ Drehung vw. auf einem Bein | Außenquersitz | Hüftumschwung vorlings vorwärts ODER Hüftabschwung vl. vw. |
| Beliebige Standwaage 2 Sek. ODER Spagat 2 Sek. ODER Winkelstütz 2 Sek. | Beidbeiniger Sprung (ohne LAD und Querspreizwinkel) auch als Abgang | Winkelstütz 2 Sek. | Kipphang 2 Sek. ODER Vorschweben-Rückschweben ODER Vorschweben zum Kästchen "Beliebige Kippe" |
| Handstand ODER Handstand mit mind. ½ Dr. | Pferdchensprung ODER Schersprung | Rolle vw. ODER Rolle rw. | Beliebige Kippe |
| Rad ODER einarmiges Rad | Sprung mit Querspreizwinkel 90° (alle Varianten) | Oberarmstand 2 Sek. | Rückschwung aus dem Stütz (auch zum Niedersprung) |
| Rondat (Radwende) | Handstand | Beliebige Kippe in den Stütz | Hüftumschwung vorlings rückwärts |
| Handstützüberschlag vw. ODER Handstützüberschlag rw. (Flick-Flack) | Rad ODER beliebige Rolle vw./rw. | Beliebige (andere) Schwungstemme ODER Rückschwung in den Handstand | VERBINDUNG Umschwung - Unterschwingung |
| Salto vorwärts geh. ODER Salto rückwärts geh. | Abgang: Rondat ODER Überschlag vw. ODER Salto vw./rw. | Abgang: Kehre ODER Wende ODER Kreishocke | Abgang: Beliebiger Unterschwingung ODER Hocke/Hockwende |

| Sprung | | | |
|--|---|---|---|
| 2 beliebige Sprünge | | | |
| Mattenberg 60 cm | Kasten quer 70/90/110 cm + Mattenberg 60 cm | Kasten längs 70/90/110 oder Tisch 110/125/135 + 20-30 cm Matten | |
| Aufknien – Anhocken – Strecksprung | 1 | 1 | |
| Aufhocken – Strecksprung | 1 | 1 | 2 |
| Strecksprung | 2 | | |
| Hockwende mit ¼ Dr. zum Gerät | | 2 | |
| Grätsche | | 2 | 3 |
| Hocke | | 3 | 4 |
| Bücke | | 4 | 5 |
| Sprung durch den Handstand in die Rückenlage | 3 | | |
| Sprung durch den Handstand mit Abdruck in die Rückenlage | | 4 (nur auf 70) | |
| Überschlag | | 4 (nur auf 90/110) | 5 |