

Sprung

Überschlag, 60 cm in die Rückenlage
5,0

Überschlag mit Abdruck, 1,00m in die Rückenlage Landematte 20 cm erhöht
7,0

Gesamt

Barren

Kippschweber	Aufzug	RS 90°	Umschwung	Aufgrätschen	Unterschwung
0,5	0,5	1,5	0,5		2,0
Kippe - Rückschwung 90°				Aufhocken	Lhangki-RS
1,5				0,5	1,0
					Unterschw
					3x Schwingen
					1,0

5,0

Gesamt

Balken

Angang	Standwaage	Drehvorber	HandstandAK	Hocksp u. Stre	Abgang AK 7
0,5	0,5	0,5	1,0	1,0	0,5
Angang AK 8	Bogengang	1/2 Drehung	Handst 2 Sek	Quergrätsch 1	Abgang AK 8
0,5	1,5	0,5	1,00	1,00	0,5
					Rad
					1,0

5,0

Gesamt

Boden

Rad-Rolle	Hdst-abrollen	Rolle-Kopfst	Spagatte re/li	Quergrätsch 1	Kerze 2 Sek
1,0	1,0	0,5	1,0	0,5	0,5
Rondat-FI-FI	Rolle-Hdst-Abrollen gestr	1/1 Drehung	Gymn Serie	Felgrolle Lieg	Bogengang
1,5	1,0	0,5	0,5	0,5	0,5
					Flugrolle
					0,5

5,0

Gesamt

Spagatspr
Pferdchen

Gesamt

Wettkampfbogen AK 8

Name: _____

Sprung

ÜS in die RL, 1,00m mit Abdruck
Ldg 20 cm erhöht

6,0

Strecksalto vorwärts-Flugrolle, 40 cm
oder
Rondat-Strecksalto, 40 cm

8,0

15.08.2021

Gesamt

Barren

Kippe-RS 90°	Umschwung	Aufhocken	Langhang-RS
1,0	0,5	0,5	1,0

Unterschw	3xSchwing
1,0	1,5

6,0

RS 135°	freier Umsch	Kippe-Aufh
1	1,5	0,5

Riesenfelglauf
1,0

Vor 1/2
1,0

Gesamt

aus Stütz

Balken

Angang	Bogengang	Querg 160°	1/2 Dreh	Rad **	Hdst 2 Sek*	Abgang
0,5	1,5	1,0	0,5	1,00	1,00	0,5

6,0

Schweizer	Gymn Serie	1/2-1/2	Salto rw. Abg	Menicelli
1,0	0,5	0,5	1,00	1,5

Gesamt

180° + Streck

** Ldgdrill einbeinig oder Verbindungsdrill

Spag160°-Pfer

Ro-Hdst-Ro	Bogengang	Flugrolle	Gym Serie	1/1 Dreh	R-Fl-Fl	Felgro-Lieg
1,0	1,0	0,5	1,0	0,5	1,5	0,5

6,0

ink Hdst 1/1	ÜS-ÜS	Salto vw	Gymn-Serie	1/1-1/1	R-3 FL-FL	Felgrolle	Streck 1/1	R-F-Hock
1,0	1,0	1,0	0,5	0,5	1,0	0,5	0,5	1,0

Gesamt

Spag180°-Fouett

Gesamt

Sprung

Strecksalto vv-Flugrolle oder Rondat-Strecksalto rw 40 cm	
	8,0

Strecksalto vw und Rondat-Strecksalto 60 cm	
	10,0

Gesamt	
--------	--

Barren

Aufzug-RS 135	Freie Felge 135	Kippe-Aufhock	LH-RS	Ri-Aufsch	Unterschw	2xSchwingen	Vor 1/2	8,0	
1,5	1,5	0,5	1,0	1,0	0,5	1,0	1,0		Gesamt
Kippe-Hdst 160	freie Felge 160	Kippe-Solwell	LH-Hdst 160°	Riesen			Strecksalto**		
1,5	1,5	0,5	1,5	1,0			1,5		

Balken

Schweizer	Bogengang et	Menicelli	1/2-1/2	Spagatspr	Quer 180-Stre	Rad	Salto	8,0	
1,0	1,5	1,5	0,5	1,0	0,5	0,5	1,0		Gesamt
Angang	ÜS/Bog vw	Akroserie	Ganze Dreh	Durchschl	Quer180+CdP	Rondat	Rad-Salto		
0,5	1,0	1,0	0,5	1,0	0,5	1,0	0,5		

Boden

Hocksalto	Spag-Fouetté	ÜS-ÜS	Salto-Vw	Dreh-Dreh	Streck 1/1	Felgrolle	Ro-H1/1-Ro	R-3 FI-FI	8,0
1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,5	0,5	1,0	1,0	
Strecksalto	Durchsch - *	Überschlag-Streck/Ho+Ho	B-Drehung +	Gym Sprung	Felgrolle 1/2	Endorolle	Hock-Aufstr		Gesamt
1,5	1,0	1,5	0,5	0,5	1,0	1,0	1,5		

* gymnastischer Sprung laut CdP

dazu 1/1 180°Spreiz
1/2 Dreh

Gesamt	
--------	--

Sprung

Strecksalto vw-Flugrolle und Rondat - Strecksalto		60 cm
		9,0

2 us Sprünge AK 11 über den Tisch Mattenberg in Tischhöhe		Tisch 1,20m
		11,0

Gesamt

Barren 180°

Ki-Hdst	Freie Felge	Kippe-Solw	LH-Hdst180°	2 Riesen	Strecksalto
1,5	1,5	0,5	1,5	2,0	1,5
Ki-Hdst-1/2	Freie Felge +	Bonus AK 11			
1,5	1,5	2,0			

9,0	
-----	--

Gesamt

Balken

Angang	Verbind rw	Flick-Flack	Bog vw/ÜS	Rondat	Durchschl-St	Quergr-CoP	Ganze Dreh	Rad-Salto	
0,5	2,0	1,5	1,00	1,0	1,0	1,0	0,5	0,5	9,0
Schweizer que	Doppelmenice	Dur-Fli-Fl	Schritt-ÜS	freies Rad			Dreh-Dreh	Rondat-Salto	
1,0	2,0	2,0	1,0	1,5			0,5	1,5	

Gesamt

Boden

Sprünge

Strecksalto	ÜS-Streck/Ho	Endorolle	Hocksalto Auf	Felgrolle 1/2	Durch+CoP	180°mit1/2	Dreh B+Dreh
1,5	1,5	1,0	1,5	1,0	1,0	0,5	1,0
Schraube	ÜS-Str-Hock			Schraube	Felgrolle 1/1	CoP+"C"	180°mit 1/1
0,5	1,5			1,5	1,0	1,0	1,0

9,0	
-----	--

Gesamt

oder Schraube

Gesamt

Sprung

AK laut Ausschreibung 2 us Sprünge	10,0
---------------------------------------	------

Sprung mit Saltobewegung laut CoP	12,0
--------------------------------------	------

Gesamt	
--------	--

Barren

Stalder, Bück

K-Hdst1/2	K-Hdst	freie Felge	2. Felge direkt	K-Auf/Sol	LH-Hdst	2 Riesen	Strecksalto	10,0	
1,5	1,0	1,5	1,5	0,5	1,5	1,0	1,5		
									Gesamt
			Kammriesen	Flug hoch	Riesen 1/2	Riesen 1/1	Doppelsalto		
			2,0	2,0	2,0	2,0	2,0		

Balken

Schweiz quer	Doppelmeni	ÜS	DS-Flick	Spag-CoP	1/1-1/2	Ro-Salto	10,0	
1,0	2,0	1,0	1,5	1,0	1,0	1,5		
								Gesamt
	2. El= Salto	frei Rad/ÜS				Ro-Schraube		
	1,0	1,0				1,0		

Boden

Schraube	Str-Hock/Schr	Streck+Spr 18	CoP-C-Spr	180°mit 1/1	1-! + B-Dreh	Felgrolle 1/1	10,0	
1,5	1,5	2,0	1,5	1,0	1,5	1,0		
								Gesamt
			2 x C-Sprung		C-Dreh/verb	2er Akro		
			1,0		1,0	1,0		

Gesamt	
--------	--