

Boden: Schwierigkeiten (pro Schwierigkeit/0,1 Pkt./max.1,0 Pkt.

Gruppe 720 (F) und 721(E)		Gruppe 722(D), 723(C)und 724(B)	
akrobatisch	gymnastisch	akrobatisch	gymnastisch
Rad	Standwaage	Schulterrolle	Spagatstand
Rondat	Grätschsprung	einarmiges Rad	Kosakenstand
Kopfstand (2sec.halten)	Pferdchensprung	freies Rad	Schrittsprung
Sprungrolle	Hocksprung	ingesprungenes Rad	
Handstand mit/ohne Scheren d. Beine	Schersprung	aus d. Fersensitz i.d. Handstand drücken	1/1 Drehung auf einem Bein
Handstand abrollen	Drehsprung	Schrittüberschlag	Ringsprung
Strecksprung mit Seitgrätschen	1/2 Drehung auf einem Bein	Verbindung: Rondat-Grätschsprung	Pistolen-/Kosakensprung
Rolle rw durch den hohen Hockstütz	Kombination aus 2 Sprüngen	Strecksprung 1/1 Drehung	eine Kombination aus 3 versch. Sprüngen
Strecksprung mit 1/1 oder 1/2 Drehung	Spreizsprung 90°	Rolle rw durch d. Handstand, Felgrolle	Hocksprung mit 1/2 Drehung
	Attitudestand	Handstützüberschlag	Kadettsprung
		Spagat	Sprünge um 360° z. B. Pferdchendrehsprung
		Bogengang vw, rw	
		Rolle vw-hochdrücken i.d. Handstand	
		Flick-Flack	
		Menichelli	
		Handstand 1/2 od. 1/1 Drehung	
		Handstand mit absenken i.d. einmalige Körperwelle	
		Salto	
		Sitzsalto	
		Schweizer Handstand	

Durch Vorsagen der Übung werden bei der Altersklasse 720 (F) :
 0,3 Pkt. für dauerhaftes Vorsagen
 und ab der Altersklasse 721- 724 :
 0,1 Pkt. für einmaliges
 0,5 Pkt. für mehrmaliges
 1,0 Pkt. für dauerhaftes Vorsagen
 vom Endwert abgezogen!!!

In dieser Liste findet ihr, als unterstützendes Medium, Beispiele für Turnelemente.
 Diese Liste ist nicht final und kann mit eigenen Ideen weiter gefüllt werden.
 Außerdem ist es den Turner-/-innen erlaubt, Elemente aus den anderen Altersklassen zu turnen.