

Nachfolgend sind die Bewertungen der einzelnen Teile aufgeführt, die zur Zusammenstellung der Übungen zu verwenden sind. Die Übungen sollen flüssig und harmonisch dargeboten werden.

Sprung, von zwei Versuchen wird der bessere gewertet. **Es kann auch ein Sprungtisch verwendet werden.**

Handstütz-Sprungüberschlag Pferd längs, Höhe mindestens 1,20m	15
Sprunghocke Pferd längs, Höhe mindestens 1,20m	13
Handstützüberschlag Pferd seit, Höhe mindestens 1,20m	10
Sprunghocke Pferd seit, Höhe mindestens 1,20m	7

Barren (kopfhoch), maximal 6 Wertungsteile

Kippe aus dem Kipphang in den Grätschsitz	1
Kippaufschwung mit Ellgriff	4,5
Oberarm-Stemmaufschwung vorwärts in den Stütz	3
Oberarm-Stemmaufschwung rückwärts	3
Oberarmrolle vorwärts aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz oder	1,5
Oberarmrolle vorwärts aus dem Grätschsitz in den Oberarmstütz (Oberarmhang)	2
Aufschwingen in die Kiplage, Abrollen in den Außenquersitz	1,5
Aus dem Grätschsitz heben in den Oberarmstand	2
Schwingen in den Oberarmstand	3
Oberarm-Kippe aus dem Aufschwung (Oberarmhang) oder	3
Aus dem Rücksenken in die Oberarm-Kiplage, Oberarmkippe	3,5
Felgrolle	4
Felgunterschwingung in den Oberarmstütz (Oberarmhang)	4,5
Kehre mit 1/2 Drehung in den Stand	1,5
Wende in den Außenquerstand	1,5
Wende rechts/links mit 1/2 Drehung rechts/links in den Stand (Wendekehre)	2,5
Drehhocke (Kreishocke)	4

Boden, maximal 6 Wertungsteile

Aufschwingen in den Handstand, Abrollen	1,5
Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad) oder	1
Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad) links und rechts	2,5
Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4 Drehung (Radwende)	3
Handstütz-Überschlag vorwärts	4
Handstütz-Überschlag rückwärts (Flick-Flack)	4
Kopfstütz-Überschlag	3
Überschlag (Salto) vorwärts	4
Überschlag (Salto) rückwärts	4
Sprungrolle	1,5
Rolle rückwärts	0,5
Felgrolle (mit gebeugten oder gestreckten Armen)	3
Strecksprung mit 1/1 Drehung	2
Standwaage	0,5

Reck (kopf- oder sprunghoch), maximal 6 Wertungsteile

Hüft-Aufschwung aus dem Stand ohne Schwingbeineinsatz	1,5
Felgunterschwingung mit Kammgriff und Umspringen in den Hang mit Ristgriff	3
Kippaufschwung	4
Abschwingen aus dem Stütz in den Kipphang (Rücksenken)	2
Hüft-Umschwung vorlings rückwärts	1,5
Hüft-Umschwung vorlings vorwärts	2,5
Riesenfelgaufschwung	5
Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz	5
Felgunterschwingung aus dem Stütz	3
Felgunterschwingung aus dem Stütz mit 1/2 Drehung	3,5
Hocke als Abgang	3
Salto aus dem Langhang	4