

Balken

Grundsätzliches zu Angängen: Alle Aufgänge (auch nicht im CdP) gelten ab 2017 als A-Element außer Überspreizen in den Stütz.

Grundsätzliches zu gymnastischen Sprünge: Gymnastische Sprünge (beidbeiniger Absprung) im Seitverhalten ausgeführt erhalten einen Schwierigkeitswert höher als im Querverhalten. Hierbei ist es egal ob die Sprünge mit oder ohne Drehung gezeigt werden. Gymnastische Sprünge im Seit- und Querverhalten gelten als gleiche Elemente. Wird ein Sprung im Seit- und im Querverhalten ausgeführt, erhält nur ein Sprung den SW, dies in chronologischer Reihenfolge. Sprünge mit Absprung im Seitverhalten und Landung im Querverhalten oder umgekehrt werden als Sprünge im Querverhalten eingestuft.

Grundsätzliches zu gymnastischen Drehungen: Gymnastische Drehungen im Quer- oder Seitverhalten gelten als gleiche Elemente und verändern ihren SW nicht.

B-Elemente (0,4P im SW):

- Aufgang: Sprung in den Handstand (2sec) mit einer balkennahen Endposition
- Aufgang: Überschlag in den Sitz (frei oder mit Abdruck)
- Aufgang: Spagatsprung (180°)
- Aufgang: Rad
- Aufgang: Aufrollen
- Spagatsprung ohne Entwicklung
- Spreizsprung (beidbeinig abgesprungen und gelandet im Querverhalten)
- Grätschwinkelsprung (Querverhalten)
- Pferdchensprung mit 1/2 LAD
- Hocksprung mit 1/2 LAD (Querverhalten)
- Pistolensprung mit 1/2 LAD (Querverhalten)
- Fouette
- 1 1/2 Drehungen auf einem Bein
- 1/1 Drehung in der Hocke, Spielbein gestreckt
- 1/2 Taucherdrehung
- Freie Rolle
- Handstandabrollen
- Sitzbogengang rw
- Radwende
- Flick-Flack, Menichelli, Überschlag, Schrittüberschlag (=verschiedene Elemente)
- Spitzwinkelstütz (2sec), Beine geschlossen oder gegrätscht offener ARW
- Abgang: Salto vw gestreckt
- Abgang: Twistsalto
- Abgang: Salto rw mit 1/1 LAD
- Abgang: Salto vw gehockt mit 1/1 LAD
- Abgang: Auerbachsalto gehockt am Ende des Balkens
- Abgang: freier Überschlag mit 1/1 LAD

C-Elemente (0,6P im SW):

- Aufgang: Strecksprung mit 1/2 Drehung auf den Balken
- Aufgang: Sprung in den Spagat (frei)
- Durchschlagsprung
- Johnson
- Strecksprung mit 1/1 Drehung (Querverhalten)
- Hocksprung mit 1/1 Drehung (Querverhalten)
- Quergrätschsprung mit 1/2 LAD (Querverhalten)
- Grätschwinkelsprung mit 1/2 LAD (Querverhalten)
- 1/1 LAD auf einem Bein mit Bein in 90° Vorhalte

Boden

B-Elemente (0,4 P im SW):

- Durchschlagsprung
- Johnson
- Kadettsprung
- Strecksprung 1/1 LAD
- Hocksprung 1/1 LAD
- Pistole 1/1 LAD
- Quergrätschsprung mit 1/2 LAD **oder** Grätschwinkelsprung mit 1/2 LAD (= gleiche Elemente)
- Schuschunova mit 1/1 LAD
- Schafsprung (Füße in Kopfhöhe)
- Sprung 180° mit Beinhalte mind. 90° Attitude
- 2/1 LAD auf einem Bein
- 1/1 LAD auf einem Bein mit Bein in 90° Vorhalte
- 1/1 LAD auf einem Bein mit Bein in 180° Hochhalte
- 1/1 Taucherdrehung (kein Handaufsatz erlaubt)
- Rolle rw in den Handstand/Felgrolle mit mind. 1 1/2 LAD im Handstand
- Handstand mit mind. 1 1/2 LAD im Handstand
- Salto vw 1/2 LAD
- Salto vw gehockt 1/1 LAD
- Salto vw gestreckt
- Salto rw 1/2 LAD
- Salto rw 1/1 LAD
- Twistsalto gehockt und/oder gebückt

C-Elemente (0,6 P im SW):

- Spagatsprung mit 1/1 LAD (wird als Kadettsprung mit 1/2 LAD geturnt)
- Durchschlagsprung mit 1/2 LAD oder Johnson mit 1/2 LAD
- Durchschlagsprung zum Ring
- Spagatsprung zum Ring
- Bücksprung 1/1 LAD
- Hocksprung mit 2/2 LAD
- Pferdchensprung mit 2/2 LAD
- Strecksprung mit 2/1 LAD
- Quergrätschsprung mit 1/1 LAD **oder** Grätschwinkelsprung mit 1/1 LAD (= gleiche Elemente)
- 3/1 LAD auf einem Bein
- Salto vw gestreckt 1/1 LAD