

Pflichtübungen 2022

- M5**
1. 3/4 Salto rückwärts a
 2. Sprung in den Stand
 3. Grätschwinkel
 4. Salto rückwärts c
 5. Barani a oder b oder c
 6. Bücke
 7. Salto rückwärts b
 8. Hocke
 9. Salto rückw. c zum Rücken
 10. 1/2 Schraube in den Stand
- M6** Max. 3 Sprünge mit weniger als 270°
1. 3/4 Salto rückwärts a
 2. Barani c oder b
 3. 3/4 Salto vorwärts a
 4. Baby-Fliffis c
- M7** Max. 2 Sprünge mit weniger als 270°
1. 3/4 Salto rückwärts a
 2. Barani a
 3. Cody c
 4. Baby-Fliffis c oder b
- W11** Die Übung besteht aus zehn (10) verschiedenen Elementen, von denen nur zwei (2) weniger als 270° Salto-Rotation haben dürfen. Jedes Übungsteil, das die folgenden Anforderungen erfüllt, muss mit einem Sternchen (*) auf der Wettkampfkarte vermerkt werden. Die Anforderungen müssen als separate Übungsteile ausgeführt werden und können nicht in einem Übungsteil kombiniert werden.
1. ein (1) Übungsteil in die Bauchlage,
 2. ein (1) Übungsteil in die Rückenlage,
 3. ein (1) Übungsteil mit 360° Salto-Rotation und mindestens 360° Schraubenrotation
- W13** Die Übung besteht aus zehn (10) verschiedenen Übungsteilen, von denen nur eines (1) mit einer Salto-Rotation von weniger als 270° ausgeführt werden darf. Jedes Übungsteil, das die folgenden Anforderungen erfüllt, muss mit einem Sternchen (*) auf der Wettkampfkarte vermerkt werden. Die Anforderungen müssen als separate Übungsteile ausgeführt werden und können nicht in einem Übungsteil kombiniert werden.
1. ein (1) Übungsteil in die Bauch- oder Rückenlage,
 2. ein (1) Übungsteil von der Bauch- oder Rückenlage – in Kombination mit Anforderung Nr. 1,
 3. ein (1) Doppelsalto vorwärts oder rückwärts mit oder ohne Schrauben und
 4. ein (1) Übungsteil mit einer Schraubenrotation von mindestens 540° und mindestens 360° Salto Rotation.