

P 3			P 4			P 5		
1. Sitzsprung	00 S	0	1. ½ Schraube zum Sitz	01 S	1	1. Bücksprung	00 <	0
2. ½ Schraube zum Sitz	01 S	1	2. ½ Schraube zum Sitz	01 S	1	2. ½ Schraube zum Sitz	01 S	1
3. Sprung in den Stand	00	0	3. ½ Schraube zum Stand	01 /	1	3. ½ Schraube zum Stand	01 /	1
4. Hocksprung	00°	0	4. Grätschwinkel	00 V	0	4. Grätschwinkel	00 V	0
5. ½ Schraube zum Sitz	01 S	1	5. Rückensprung	10 R	1	5. Rückensprung	10 R	1
6. ½ Schraube in den Stand	01	1	6. Sprung zum Stand	10	1	6. ½ Schraube z. Stand	11 /	2
7. Grätschwinkel	00 V	0	7. ½ Schraube	01 /	1	7. Sitzsprung	00 S	0
8. Sitzsprung	00 S	0	8. Hocksprung	00°	0	8. Stand	00	0
9. Sprung in den Stand	00	0	9. 1/1 Schraube	02 /	2	9. Hocksprung	00°	0
10. 1/1 Schraube	02 /	2	10. Bücksprung	00 <	0	10. Salto rückwärts c	40°	5
		0,5			0,8			1,0
P 6			P 7			P 8		
1. Salto rückwärts c	40°	5	1. Bauchsprung	10 B	1	1. ½ Schraube in d. Bauchlage	11 B	2
2. ½ Schraube zum Sitz	01 S	1	2. Sprung in den Stand	10	1	2. Sprung in den Stand	10	1
3. ½ Schraube zum Stand	01 /	1	3. Grätschwinkel	00 V	0	3. Hocksprung	00°	0
4. Grätschwinkel	00 V	0	4. Salto rückwärts c	40°	5	4. Salto rückw. c in den Sitz	40 ° S	5
5. Rückensprung	10 R	1	5. ½ Schraube in den Sitz	01 S	1	5. ½ Schraube in den Stand	01 /	1
6. ½ Schraube zum Stand	11	2	6. Sprung in den Stand	00	0	6. Bücksprung	00 <	0
7. Hocksprung	00°	0	7. Bücksprung	00 <	0	7. Salto rückwärts b	40 <	6
8. ½ Schraube	01 /	1	8. Salto rückwärts b	40 <	6	8. Grätschwinkel	00 V	0
9. Bücksprung	00 <	0	9. Hocksprung	00°	0	9. Salto rückwärts c	40°	5
10. Salto rückw. b	40 <	6	10. Barani c	41°	6	10. Barani c oder b	41(° <)	6
		1,7			2,0			2,6
M 5			M 6			M 7		
1. ¾ Salto rückwärts a	30 / B	3	Max. 3 Sdprünge weniger als 270°			Max. 2 Sprünge weniger als 270°		
2. Sprung in den Stand	10	1						
3. Grätschwinkel	00 V	0	1. ¾ Salto rückwärts a	30 / B	0,3	1. ¾ Salto rückwärts a	30 / B	0,3
4. Salto rückwärts c	40°	5	2. Barani c oder b	41 ° <	0,6	2. Cody c	50 °	0,6
5. Barani a oder b oder c	41(/< °)	6	3. ¾ Salto vorwärts a	30 / R	0,3	3. Barani a	41 /	0,6
6. Bücke	00 <	0	4. Baby-Fliffis c	51 °	0,7	4. Baby-Fliffis c oder b	51 ° <	0,7
7. Salto rückwärts b	40 <	6						
8. Hocke	00°	0						
9. Salto rückw. c zum Rücken	50° R	6						
10. ½ Schraube in den Stand	11	2						
		2,9						

Pflichtküren M6 – M10

- Übungsteile dürfen nicht wiederholt werden, ansonsten Abzüge in der Haltungsnote laut Wettkampfbestimmungen.
- Alle Pflichtsprünge bzw. Anforderungen müssen enthalten bzw. erfüllt werden.
- Die Übung muss auf der Wettkampfkarte mit Markierung (*) der Pflichtteile eingetragen werden.

M 8 (Altersklasse 12/13)

10 verschiedene Übungsteile, mindestens 9 davon mit mindestens 270 ° Saltorotation

1. ¾ Salto rückwärts b	2. Schraubensalto
3. Rudi oder Babyrudi	4. Ein Sprung mit mindestens 630 Saltorotation

M 9 b (Altersklasse 14/15)

10 verschiedene Übungsteile, mindestens 9 davon mit mindestens 270 ° Saltorotation

1. Ein Sprung in die Bauch- oder Rückenlage
2. Ein Sprung aus dem Bauch oder Rücken in Kombination mit Bedingung 1
3. Ein Doppelsalto vorwärts oder rückwärts mit oder ohne Schrauben
4. Ein Sprung mit mindestens 540° Schraubenrotation und mindestens 360° Saltorotation.

M 9 a (Altersklasse 16-18)

10 verschiedene Übungsteile, jedes mit einem Minimum von 270° Saltorotation

1. Ein Doppelsalto vorwärts oder rückwärts mit oder ohne Schrauben
2. Ein Sprung mit mindestens 540° Schraubenrotation und mindestens 270° Saltorotation
3. Zwei (2) Übungsteile, welche auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen markiert werden, gehen mit ihrem Schwierigkeitsgrad zusätzlich in die Pflicht-Endwertung ein.
4. Keiner dieser beiden Sprünge darf in der 1. Kürübung wiederholt werden, ansonsten zählt der Schwierigkeitsgrad des wiederholten Sprunges in der 1. Kürübung nicht.

M 10

10 verschiedene Übungsteile, jedes mit einem Minimum von 270° Saltorotation

1. Zwei (2) Übungsteile, welche auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen markiert werden, gehen mit ihrem Schwierigkeitsgrad zusätzlich in die Pflicht-Endwertung ein.
2. Keiner dieser beiden Sprünge darf in der 1. Kürübung wiederholt werden, ansonsten zählt der Schwierigkeitsgrad des wiederholten Sprunges in der 1. Kürübung nicht.