

P 7 – Boden – Variante A						
Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Auftakt freigestellt: Spreizsprung (mind. 90°) Landung beidbeinig;	0,5	- Abweichung bis 20 ° > 20°-45° > 45°	X	X	W
2	Anlauf, Verbindung: Rondat, Strecksprung; Felgrolle; Senken in die Schrittstellung	0,5 0,2 1,5	- Abweichen von der Senkrechten - zu spätes Schließen der Beine - ungenügender Abdruck - ungenügender ARW <u>Felgrolle:</u> - Beine nicht gestreckt	X X X X	X X X X	W X
3	Schritt zum kleinen Ausfallschritt, 1/1 LAD einbeinig	0,5				
4	Anlauf, Verbindung: Spagatsprung (mind. 120°) Schritt Spagatsprung (mind. 120°)	0,5 0,5	- Abweichung bis 20 ° > 20°-45° > 45°	X	X	W
5	Schritt 1/1 Schritt LAD	0,2				
6	Anlauf, Handstütz-Überschlag vorwärts mit gespreizten Beinen	1,5	- ungenügender Abdruck - ungenügender ARW - beidbeinige Landung	X X	X X	X W
7	Anlauf Verbindung: Rondat, Strecksprung mit Grätschen und Schließen der Beine	0,5 0,5	- Abweichen von der Senkrechten - zu spätes Schließen der Beine - ungenügender Abdruck - ungenügender ARW - ungenügendes Grätsch - Grätschwinkelsprung	X X X X	X X X X	W
8	Schritt Pferdchensprung	0,5				
9	Schwingen in die Handstütz-Position, Abrollen (mit gestreckten Armen) in den Grätschsitz	0,5	- ungenügender ARW - unkontrolliertes Abrollen - fehlendes Abrollen	X X	X X	W

P 8 – Boden – Variante A						
Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Rolle vorwärts, Heben in die Handstütz-Position (Abdruck von den Füßen erlaubt, Beine gehockt, gebückt oder gegrätscht), Abrollen vorwärts (mit gestreckten Armen), Aufrichten in den Stand	0,2 0,5	- Springen in den Handstand - ungenügender ARW - fehlende Stützphase - unkontrolliertes Abrollen - fehlendes Abrollen - Nachstützen der Hände	X X X	X X X	W X
2	Anlauf Verbindung: Rondat, Flick-Flack, Strecksprung, Spreizsprung (mind. 120°, Landung beidbeinig)	0,5 1,5 0,2 0,5	<u>Rondat:</u> - Abweichen von der Senkrechten - zu spätes Schließen der Beine <u>Flick-Flack:</u> - ungenügender ARW - gebeugte Hüfte <u>Spreizsprung:</u> - Abweichung bis 20 ° > 20°-45° > 45	X X X X	X X X X	W
3	Anlauf, Verbindung: Handstütz-Überschlag vorwärts (Landung beidbeinig) Strecksprung mit Landung in der Schrittstellung zum sofortigen Handstütz-Überschlag seitwärts mit ¼ Drehung gegen die Bewegungsrichtung.	1,5 0,5	<u>Handstütz-Überschlag vw.</u> - ungenügender Abdruck - fehlende Streckung v. d. Landung - zu spätes Schließen der Beine - ungenügende Hüftstreckung <u>Handstütz-Überschlag sw.</u> - Abweichen v. d. Senkrechten - ungenügendes Spreizen - ungenügender ARW	X X X	X X X	W
4	Anlauf, Spagatsprung (mind. 120°)	0,5	- Abweichung bis 20 ° > 20°-45° > 45°	X	X	W