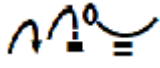

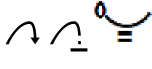
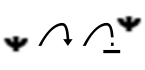
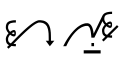

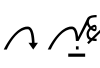
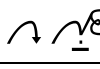
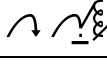
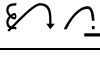
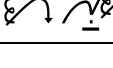
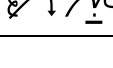
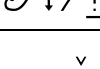

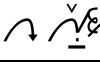
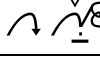

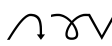
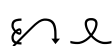
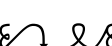
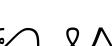


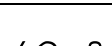
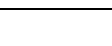
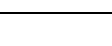


# LISTE DER ANERKANNTEN ZUSATZ-ELEMENTE (SPECIAL OLYMPICS)



## SPRUNG

Sprung-Nr.	<b>Anerkannte Sprünge</b>		<u>D-Note</u>
1		Handstand auf Mattenberg (80cm (32“) oder höher) – abfallen in die Rückenlage	<b>1,0</b>
2		Handstützüberschlag vw. über einen Mattenberg quer 1,00 x 2,00 m (80cm / 32“ oder höher)	<b>1,4</b>
3		Handstand auf Sprungtisch – abfallen in die Rückenlage auf den Mattenberg (Höhe wie Sprungtisch)	<b>1,6</b>
4		Handstützüberschlag vw. mit 1/4 Dreh. in der 1. Flugphase und 1/4 Dreh. in der 2. Flugphase über einen Mattenberg quer 1,00 x 2,00 (80cm / 32“ oder höher)	<b>1,6</b>
5		Handstützüberschlag vw. mit 1/2 Dreh. in der 1. Flugphase und 1/2 Dreh. in der 2. Flugphase über einen Mattenberg quer 1,00 x 2,00 (80cm / 32“ oder höher)	<b>1,8</b>
Sprung-Nr.	<b>FIG-Sprünge (Wert laut SO)</b>		<u>D-Note</u>
1.00		Handstützüberschlag vw.	<b>2,0</b>
1.01		Handstützüberschlag vw. mit 1/2 Dreh. in der 2. Flugphase	<b>2,4</b>
1.02		Handstützüberschlag vw. mit 1/1 Dreh. in der 2. Flugphase	<b>3,0</b>
1.03		Handstützüberschlag vw. mit 1 1/2 Dreh. in der 2. Flugphase	<b>3,6</b>
1.20		Handstützüberschlag vw. mit 1/2 Dreh. in der 1. Flugphase - Abdruck	<b>2,0</b>
1.21		Handstützüberschlag vw. mit 1/2 Dreh. in der 1. Flugphase und 1/2 Dreh. in der 2. Flugphase	<b>2,8</b>
1.22		Handstützüberschlag vw. mit 1/2 Dreh. in der 1. Flugphase und 1/1 Dreh. in der 2. Flugphase	<b>3,0</b>
1.30		Handstützüberschlag vw. mit 1/1 Dreh. in der 1. Flugphase - Abdruck	<b>3,6</b>
1.10		Yamashita	<b>2,4</b>
1.11		Yamashita mit 1/2 Dreh. in der 2. Flugphase	<b>2,8</b>
1.12		Yamashita mit 1/1 Dreh. in der 2. Flugphase	<b>3,2</b>
2.10		Handstützüberschlag vw. – Salto vw. gehockt in der 2. Flugphase	<b>4,0</b>

2.20		Handstützüberschlag vw. – Salto vw. gebückt in der 2. Flugphase	<b>4,2</b>
3.10		Tsukahara gehockt	<b>3,5</b>
3.11		Tsukahara gehockt mit 1/2 Dreh.	<b>3,8</b>
3.20		Tsukahara gebückt	<b>3,7</b>
1.40		Rondat – Flick-Flack – Abdruck	<b>2,4</b>
1.50		Rondat – Flick-Flack mit 1/2 Dreh. in der 1. Flugphase – Abdruck	<b>2,60</b>
4.10		Rondat – Flick-Flack – Salto rw. gehockt in der 2. Flugphase	<b>3,30</b>
4.20		Rondat – Flick-Flack – Salto rw. gebückt in der 2. Flugphase	<b>3,50</b>
4.11		Rondat – Flick-Flack – Salto rw. gehockt mit 1/2 Dreh. in der 2. Flugphase	<b>3,60</b>

# LISTE DER ANERKANNTEN ZUSATZ-ELEMENTE (SPECIAL OLYMPICS)



## STUFENBARREN























Elemente aus den Leveln 1 und 2		FIG-A Elemente (SO)	
9	Aufschwung	∟	Kippe
9	Aufzug	↖∟	1/2 Dreh. Kippe
↘/↗	Vorschwung, Rückschwung im Langhang	∩	Sprung in den Hang am oberen Holm, Langhangkippe
	Langhang	↗ ↗!	Rückschwung in den Handstand
h	Anhocken im Langhang (2 sec.)	○	Umschwung vorlings vorwärts
k	Grätschen im Langhang (2 sec.)	○	Umschwung vorlings rückwärts
l	Bücken im Langhang (2 sec.)	∩!	Freie Felge
↗	Rückschwung und zurück in den Stütz	⊗-	Freier Grätschumschwung vorwärts
↗/	Rückschwung und Absprung rückwärts in den freien Stand	⊗	Freier Grätschumschwung rückwärts
↗/h	Rückschwung und Aufhocken, Sprung zum oberen Holm	⊙-	Sohlumschwung vorwärts
p	Unterschwung in den Stand	⊙	Sohlumschwung rückwärts
<b>Anerkannte Zusatz-Elemente</b>		∩∩	Abgang: Unterschwung mit 1/2 Dreh.
∩	Stütz mit Überspreizen eines Beines	∩∩	Abgang: Unterschwung mit 1/1 Dreh.
↗/h	Durchhocken eines oder beider Beine	∩∩	Abgang: Salto rückwärts gehockt, gebückt oder gestreckt
∩	Spreizumschwung (Mühlumschwung)	∩∩	
∩	Aus dem Sitz Kippaufschwung rücklings vorwärts (Wolkenschieber)	<b>FIG-B Elemente (SO)</b>	
↗/h	Rückschwung, Aufhocken mit beiden Füßen auf den Holm	∩!	Riesenfelge rückwärts
↗/h/↗	Rückschwung, Aufhocken mit beiden Füßen auf den unteren Holm mit Sprung an den oberen Holm	∩!	Riesenfelge vorwärts
p	Abgang: Felgunterschwung	∩∩∩	Abgang: Salto rückwärts gehockt, gebückt oder gestreckt mit 1/2 oder 1/1 Drehung
↗/h	Abgang: Aufhocken/Aufbücken/ Aufgrätschen mit anschließendem Felgunterschwung	∩∩∩	
p		∩∩∩	

# LISTE DER ANERKANNTEN ZUSATZ-ELEMENTE (SPECIAL OLYMPICS)



## SCHWEBEBALKEN

Elemente aus den Leveln 1 und 2			
	Angang: Aufsteigen		
	Arabesque/Standwaage (kein Minimalwinkel, keine Haltedauer erforderlich)		
	Nachstellhüpfer (Chassé)		
<b>Anerkannte Zusatz-Elemente lt. Elementeliste</b>			
	Angang: Stützphase mit Überspreizen eines Beines		Nicht im CdP aufgeführte Sprünge ( <b>leaps</b> – Absprung von einem Fuß und Landung auf dem anderen Fuß oder beiden Füßen)
	Angang: Beine scheren über den Balken in den Sitz		
	Angang: Aufhocken oder Aufgrätschen		90°-Drehung auf beiden Beinen (im Stand oder in der Hocke)
	Handstand (3/4 in die Vertikale mit/ohne geschlossene/n Beine/n)		90° oder 180° Drehung im Hockstand auf einem oder beiden Beinen
	flüchtiger Handstand (ohne Halt)		Körperwelle, vorwärts oder seitwärts
	Spitzwinkelsitz (Schwebesitz)		Rolle vorwärts zum Liegen/Sitzen
	Kniewaage		Rolle rückwärts in den Kniestand
	Strecksprung		Schulterrolle vorwärts oder rückwärts
	Hocksprung		Langsamer Überschlag vorwärts-rückwärts (Tick-Tack)
	Hockspreizsprung		Abgang: Absprung zu Hocke, Grätsche, Grätschwinkel oder Strecksprung
	Spagatsprung bis 120° Spreizwinkel		Abgang: Rondat (Radwende)
	Nicht im CdP aufgeführte Sprünge ( <b>jumps</b> – Absprung von beiden Füßen, Landung auf einem Fuß oder beiden Füßen) zB. Beat Jump, Cabriole (aus dem Ballett), Hitchkick jumps with 1/4 turn (aus dem Jazz-Tanz), etc.		Abgang: freies Rad
			Abgang: Handstützüberschlag
			Abgang: Handstand mit 1/4, seitwärts ab



































FIG-A Elemente (SO)		FIG-B Elemente (SO)	
	Spagatsprung, Ansatz mit gebeugtem Bein		Spagatsprung über 120°
	Bücksprung		Spagatsprung, Absprung von beiden Beinen
	Sissone		Grätschritsprung im Querverhalten
	Pferdchensprung		Pferdchensprung mit 1/2 Dreh.
	Hockspreizsprung		Hocksprung mit 1/2 Dreh.
	1/1 Dreh. auf einem Bein		Hockspreizsprung mit 1/2 Dreh.
	Rad		1 1/2 Dreh. auf einem Bein
	Bogengang vorwärts		Flick-Flack
	Bogengang rückwärts		Auerbach Flick-Flack
	Abgang: Salto vorwärts gehockt		Radwende
	Abgang: Salto rückwärts gehockt, gebückt, gestreckt	<b>FIG-C Elemente (SO)</b>	
	Abgang: Auerbach-Salto gehockt, gebückt, gestreckt zur Seite		

# LISTE DER ANERKANNTEN ZUSATZ-ELEMENTE (SPECIAL OLYMPICS)



## BODEN

Elemente aus den Leveln 1 und 2		Anerkannte Zusatz-Elemente	
	Körperwelle, vorwärts oder seitwärts		Rolle seitwärts gestreckt
	Kerze		Spitzwinkelsitz (Schwebesitz)
	Arabesque / Standwaage		Nachstellhüpfer (Chassé)
	Rolle vorwärts		Nicht im CdP aufgeführte Sprünge (jumps – Absprung von beiden Füßen, Landung auf einem Fuß oder beiden Füßen)
	Strecksprung		
	Hocksprung		
	flüchtiger Handstand (ohne Halt)		Nicht im CdP aufgeführte Sprünge (leaps – Absprung von einem Fuß und Landung auf dem anderen Fuß oder beiden Füßen)
	Handstützüberschlag seitwärts (Rad)		
			360° Drehung auf einem Bein
			180° Drehung im Hockstand auf einem Bein
			Nicht im CdP aufgeführte Drehungen mit 360°
			Stand auf einem Bein, Spielbein mit Hand gehalten
			Sprungrolle
			Rolle rückwärts
			Handstand (3/4 in die Vertikale mit/ohne geschlossene/n Beine/n)
			Handstand-abrollen
			Rolle rückwärts in den Handstand (nicht ausschließlich Felgrolle)
			Brücke
			Bogengang rückwärts
			Handstützüberschlag seitwärts (Rad) mit Stütz einer Hand
			Langsamer Überschlag vorwärts-rückwärts (Tick-Tack)

FIG-A Elemente (SO)		FIG-B Elemente (SO)	
	Spagatsprung		Spagatsprung mit 1/2 Dreh.
	Kadettsprung		Kadettsprung mit 180° Spreizwinkel
	Sprung vorwärts mit 1/4 Dreh. zur Grätschrischposition		Durchschlagsprung
	Spreizsprung mit Beinwechsel zur Hockbückposition		Durchschlagsprung mit 1/4 Dreh. (Johnson)
	Bücksprung		Grätschsprung oder Grätschwinkelsprung mit 1/2 Dreh.
	Grätschrischsprung		Ringsprung
	Spagatsprung, Ansatz mit gebeugtem Bein		Salto rückwärts gehockt, gebückt oder gestreckt mit 1/2 oder 1/1 Dreh.
	Sissone		
	Pferdchensprung		
	Pferdchensprung 1/2 Dreh.		
	Hocksprung 1/2 Dreh.		
	Hockspreizsprung 1/2 Dreh.		
	1 1/2 Dreh. auf einem Bein		
	Handstand 1/2 Dreh.		
	Hechtrolle		
	Radwende		
	Handstandüberschlag, Absprung von einem Bein		
			
	Handstandüberschlag, Absprung von beiden Beinen		
	Flick-Flack		
	Andere Flick-Flack Variationen		
	Salto vorwärts gehockt oder gebückt		
			
	Freier Überschlag		
	Salto rückwärts gehockt, gebückt oder gestreckt		
			
			
	Temposalto		