

Pflichtübung 1			
1	Sitz	0,0	0 0 S
2	½ Schr. zum Stand	0,1	0 1
3	Grätsche	0,0	0 0 V
4	½ Schraube	0,1	0 1
5	Hocke	0,0	0 0 °
		0,2	

Pflichtübung 2			
1	Sitz	0,0	0 0 S
2	½ Schr. zum Stand	0,1	0 1
3	Grätsche	0,0	0 0 V
4	Sitz	0,0	0 0 S
5	Stand	0,0	0 0
6	Hocke	0,0	0 0 °
7	1/1 Schraube	0,1	0 1
		0,2	

Pflichtübung 3			
1	Sitz	0,0	0 0 S
2	½ Schr. zum Sitz	0,1	0 1 S
3	Stand	0,0	0 0
4	Hocke	0,0	0 0 °
5	½ Schr. zum Sitz	0,1	0 1 S
6	½ Schr. zum Stand	0,1	0 1
7	Grätsche	0,0	0 0 V
8	Sitz	0,0	0 0 S
9	Stand	0,0	0 0
10	1/1 Schraube	0,2	0 2
		0,5	

Pflichtübung 4			
1	½ Schr. zum Sitz	0,1	0 1 S
2	½ Schr. zum Sitz	0,1	0 1 S
3	½ Schr. zum Stand	0,1	0 1
4	Grätsche	0,0	0 0 V
5	Rücken	0,1	1 0 R
6	Stand	0,1	1 0
7	½ Schraube	0,1	0 1
8	Hocke	0,0	0 0 °
9	1/1 Schraube	0,2	0 2
10	Bücke	0,0	0 0 <
		0,8	

Pflichtübung 5			
1	Bücksprung	0,0	0 0 <
2	½ Schraube in den Sitz	0,1	0 1 S
3	½ Schraube in den Stand	0,1	0 1
4	Grätschwinkelsprung	0,0	0 0 V
5	Rückensprung	0,1	1 0 R
6	½ Schraube in den Stand	0,2	1 1
7	Sitzsprung	0,0	0 0 S
8	Sprung in den Stand	0,0	0 0
9	Hocksprung	0,0	0 0 °
10	Salto rückwärts c	0,5	4 0 °
		1,0	

Pflichtübung 6			
1	Salto rückwärts c	0,5	4 0 °
2	½ Schr. zum Sitz	0,1	0 1 S
3	½ Schr. zum Stand	0,1	0 1
4	Grätsche	0,0	0 0 V
5	Rücken	0,1	1 0 R
6	½ Schr. zum Stand	0,2	1 1
7	Hocke	0,0	0 0 °
8	½ Schraube	0,1	0 1
9	Bücke	0,0	0 0 <
10	Salto rückwärts b	0,6	4 0 <
		1,7	

Pflichtübung 7			
1	Bauch	0,1	1 0 B
2	Stand	0,1	1 0
3	Grätsche	0,0	0 0 V
4	Salto rückwärts c	0,5	4 0 °
5	½ Schr. zum Sitz	0,1	0 1 S
6	Stand	0,0	0 0
7	Bücke	0,0	0 0 <
8	Salto vorwärts b	0,6	4 0 <
9	Hocke	0,0	0 0 °
10	Barani c	0,6	4 1 °
		2,0	

Pflichtübung 8			
1	½ Schr. zum Bauch	0,2	1 1 B
2	Stand	0,1	1 0
3	Hocke	0,0	0 0 °
4	C zum Sitz	0,5	4 0 ° S
5	½ Schr. zum Stand	0,1	0 1
6	Bücke	0,0	0 0 <
7	Salto rückwärts b	0,6	4 0 <
8	Grätsche	0,0	0 0 V
9	Salto rückwärts c	0,5	4 0 °
10	Barani c oder b	0,6	4 1 (°<)
		2,6	

Pflichtübung 9			
Es müssen 10 verschiedene sein. Mindestschwierigkeit 3,4 Punkte. Diese Sprünge müssen enthalten sein:			
1	Cody c	0,6	5 0 °
2	Salto rückwärts c	0,5	4 0 °
3	Salto rückwärts b	0,6	4 0 <
4	Salto rückwärts a	0,6	4 0
5	Barani (frei)	0,6	4 1 (°<)

Pflichtübung M 5			
Sprung	Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1	¾ Salto rückwärts a	0,3	3 0 I B
2	Sprung in den Stand	0,1	1 0
3	Grätschwinkelsprung	0,0	0 0 V
4	Salto rückwärts c	0,5	4 0 °
5	Barani (frei)	0,6	4 1 (°<I)
6	Bücksprung	0,0	0 0 <
7	Salto rückwärts b	0,6	4 0 <
8	Hocksprung	0,0	0 0 °
9	Salto rückwärts c i. d. Rücken	0,6	5 0 ° R
10	½ Schraube in den Stand	0,2	1 1
		2,9	

Pflichtübung M 6			
Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile, davon die vier nachfolgenden Pflichtsprünge an beliebiger Stelle.			
Die anderen Übungsteile können frei gewählt werden, jedoch dürfen maximal drei Sprünge weniger als 270° Saltorotation haben.			
1	¾ Salto rückwärts a	0,3	3 0 I B
2	Barani c oder b	0,6	4 1 (°<)
3	¾ Salto rückwärts a	0,3	3 0 I R
4	Baby-Fliffis c	0,7	5 1 °

Pflichtübung M 7			
Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile, davon die vier nachfolgenden Pflichtsprünge an beliebiger Stelle.			
Die anderen Übungsteile können frei gewählt werden, jedoch dürfen maximal zwei Sprünge weniger als 270° Saltorotation haben.			
1	¾ Salto rückwärts a	0,3	3 0 I B
2	Cody c	0,6	5 0 °
3	Barani a	0,3	4 1
4	Baby-Fliffis c oder b	0,7	5 1 (°<)

Pflichtübung M 8			
Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile, davon die vier nachfolgenden Pflichtsprünge an beliebiger Stelle.			
Die anderen Übungsteile können frei gewählt werden, jedoch darf maximal ein Sprung weniger als 270° Saltorotation haben.			
1	¾ Salto rückwärts b	0,3	3 0 < B
2	Schraubensalto	0,7	4 2
3	Rudi oder Baby-Rudy		
4	ein Sprung mit mindestens 630° Saltorotation		

Pflichtübung M 9 b (FIG B) für AK 14/15			
Zehn verschiedene Übungsteile, mindestens 9 davon mit mindestens 270° Saltorotation.			
Folgende 4 zusätzlichen Bedingungen müssen in unterschiedlichen Sprüngen erfüllt werden und mit einem Sternchen auf der Wettkampfkarte markiert werden:			
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.			

Pflichtübung M 9 a (FIG A) für AK 16/18			
Zehn verschiedene Übungsteile, jedes mit einem Minimum von 270° Saltorotation.			
Folgende 4 zusätzlichen Bedingungen müssen in unterschiedlichen Sprüngen erfüllt werden und mit einem Sternchen auf der Wettkampfkarte markiert werden:			
1. ein Doppelsalto vorwärts oder rückwärts mit oder ohne Schrauben.			
2. Ein Sprung mit mindestens 540° Schraubenrotation und mindestens 270° Saltorotation.			
3. zwei Übungsteile, welche auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen (*) markiert werden, gehen mit ihrem Schwierigkeitsgrad zusätzlich in die Pflicht-Endwertung mit ein .			
4. Keiner dieser Sprünge darf in der 1. Kürübung wiederholt werden, ansonsten zählt der Schwierigkeitsgrad des wiederholten Sprunges in der 1. Kürübung nicht.			

Pflichtübung M 10 (FIG A)			
Zehn verschiedene Übungsteile, jedes mit einem Minimum von 270° Saltorotation.			
3. zwei Übungsteile, welche auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen (*) markiert werden, gehen mit ihrem Schwierigkeitsgrad zusätzlich in die Pflicht-Endwertung mit ein .			
4. Keiner dieser Sprünge darf in der 1. Kürübung wiederholt werden, ansonsten zählt der Schwierigkeitsgrad des wiederholten Sprunges in der 1. Kürübung nicht.			