

## **Pflichtübungen Stand 24.01.2019**

**(W bedeutet WAGC)**

### **W11 - 11/12 Jahre**

Die Übung besteht aus 10 unterschiedlichen Übungsteilen. Es dürfen nur zwei Elemente mit weniger als 270° Saltorotation geturnt werden. Jedes Übungsteil, dass folgende Anforderungen erfüllt, muss auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen (\*) markiert werden. Die Anforderungen müssen in unterschiedlichen Sprüngen erfüllt und dürfen nicht kombiniert werden!

1. *ein Sprung in den Bauch*
2. *ein Sprung in den Rücken*
3. *ein Sprung mit 360° Saltorotation und mindestens 360° Schraubenrotation*

### **W13 - 13/14 Jahre**

Die Übung besteht aus 10 unterschiedlichen Übungsteilen. Es darf nur ein Element mit weniger als 270° Saltorotation geturnt werden. Jedes Übungsteil, dass folgende Anforderungen erfüllt, muss auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen (\*) markiert werden. Die Anforderungen müssen in unterschiedlichen Sprüngen erfüllt und dürfen nicht kombiniert werden!

1. *ein Sprung in den Bauch oder Rücken*
2. *ein Sprung aus dem Bauch oder Rücken in Verbindung mit der Anforderung 1.*
3. *ein Doppelsalto vorwärts oder rückwärts mit oder ohne Schraube*
4. *ein Sprung mit mindestens 360° Saltorotation und mindestens 540° Schraubenrotation*

### **W15 - 15/16 Jahre**

Die Übung besteht aus 10 unterschiedlichen Übungsteilen. Es darf nur ein Element mit weniger als 270° Saltorotation geturnt werden. Jedes Übungsteil, dass folgende Anforderungen erfüllt, muss auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen (\*) markiert werden. Die Anforderungen müssen in unterschiedlichen Sprüngen erfüllt und dürfen nicht kombiniert werden!

1. *ein Sprung in den Bauch oder Rücken*
2. *ein Sprung aus dem Bauch oder Rücken in Verbindung mit der Anforderung 1.*
3. *ein Doppelsalto vorwärts oder rückwärts mit oder ohne Schraube*
4. *ein Sprung mit mindestens 360° Saltorotation und mindestens 540° Schraubenrotation*

### **W17 oder FIG B - 17-21 Jahre**

Die Übung besteht aus 10 unterschiedlichen Übungsteilen. Es darf nur ein Element mit weniger als 270° Saltorotation geturnt werden. Jedes Übungsteil, dass folgende Bedingungen erfüllt, muss auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen (\*) markiert werden. Die Anforderungen müssen in unterschiedlichen Sprüngen erfüllt und dürfen nicht kombiniert werden!

1. *Die Übung besteht aus 10 unterschiedlichen Übungsteilen, jedes mit mindestens 270° Saltorotation.*
2. *Zwei Elemente, welche auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen (\*) markiert werden, gehen mit ihrem Schwierigkeitsgrad zusätzlich in die Pflichtendwertung ein.*
3. *Keiner dieser zwei Elemente (2.) darf in der ersten Kür (Vorkampf) wiederholt werden, sonst zählt der Schwierigkeitsgrad des wiederholten Sprunges in der ersten Kürübung nicht.*

### **FIG A - 17 Jahre und älter**

1. *Die Übung besteht aus 10 unterschiedlichen Übungsteilen, jedes mit mindestens 270° Saltorotation.*
2. *Vier Elemente, die auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen (\*) markiert werden, gehen mit ihrem Schwierigkeitsgrad zusätzlich in die Pflichtendwertung ein.*

*Keiner dieser vier Elemente (2.) darf in der ersten Kür (Vorkampf) wiederholt werden, sonst zählt der Schwierigkeitsgrad des wiederholten Sprunges in der ersten Kürübung nicht.*