

TEAM-TURNEN



Nationaler Elementekatalog

Gültig für: Team Turn10, Nachwuchsklasse, Schülerklasse und Allgemeine Klasse

BODEN

½ Pirouette vw.	P 101
½ Pirouette rw.	P 102
Einbeinstand	B 102
Kerze (180° bis 135°)	B 113
Liegestütz Po 102	Po 102
Liegestützposition auf zwei Armen und einem Bein	B 103
Strecksprung	J 101
Pferdchensprung	J 109

TRAMPOLIN

Mit Sprungtisch:

Grätsche	0,2
Hocke	0,2
Aufhocken – Strecksprung	0,1

Ohne Sprungtisch:

Strecksprung	0,1
Strecksprung mit ½ Drehung	0,2
Hocksprung	0,2
Bücksprung	0,2
Grätschwinkelsprung	0,2

TUMBLING

Erlaubt ist jede Kombination mit zwei gleichen Elementen, z.B.:

- Rondat Strecksprung - 1/2 Drehung - Rondat
- Rondat - Flick - Flick
- Salto - Salto.