

Pflichtübungen Stand 11.02.2019

(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, das 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 - 16 Jahre

Die Übung besteht aus 10 unterschiedlichen Übungsteilen. Es darf nur ein Element mit weniger als 270° Saltorotation geturnt werden. Jedes Übungsteil, das 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

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.*

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