

<b>P 3</b> 1. Sitzsprung 00 S 0 2. ½ Schraube zum Sitz 01 S 1 3. Sprung in den Stand 00 0 4. Hocksprung 00° 0 5. ½ Schraube zum Sitz 01 S 1 6. ½ Schraube in den Stand 01 1 7. Grätschwinkel 00 V 0 8. Sitzsprung 00 S 0 9. Sprung in den Stand 00 0 10. 1/1 Schraube 02 / 2 <b>0,5</b>	<b>P 4</b> 1. ½ Schraube zum Sitz 01 S 1 2. ½ Schraube zum Sitz 01 S 1 3. ½ Schraube zum Stand 01 / 1 4. Grätschwinkel 00 V 0 5. Rückensprung 10 R 1 6. Sprung zum Stand 10 1 7. ½ Schraube 01 / 1 8. Hocksprung 00° 0 9. 1/1 Schraube 02 / 2 10. Bücksprung 00 < 0 <b>0,8</b>	<b>P 5</b> 1. Bücksprung 00 < 0 2. ½ Schraube zum Sitz 01 S 1 3. ½ Schraube zum Stand 01 / 1 4. Grätschwinkel 00 V 0 5. Rückensprung 10 R 1 6. ½ Schraube z. Stand 11 / 2 7. Sitzsprung 00 S 0 8. Stand 00 0 9. Hocksprung 00° 0 10. Salto rückwärts c 40° 5 <b>1,0</b>
<b>P 6</b> 1. Salto rückwärts c 40° 5 2. ½ Schraube zum Sitz 01 S 1 3. ½ Schraube zum Stand 01 / 1 4. Grätschwinkel 00 V 0 5. Rückensprung 10 R 1 6. ½ Schraube zum Stand 11 2 7. Hocksprung 00° 0 8. ½ Schraube 01 / 1 9. Bücksprung 00 < 0 10. Salto rückw. b 40 < 6 <b>1,7</b>	<b>P 7</b> 1. Bauchsprung 10 B 1 2. Sprung in den Stand 10 1 3. Grätschwinkel 00 V 0 4. Salto rückwärts c 40° 5 5. ½ Schraube in den Sitz 01 S 1 6. Sprung in den Stand 00 0 7. Bücksprung 00 < 0 8. Salto rückwärts b 40 < 6 9. Hocksprung 00° 0 10. Barani c 41° 6 <b>2,0</b>	<b>P 8</b> 1. ½ Schraube in d. Bauchlage 11 B 2 2. Sprung in den Stand 10 1 3. Hocksprung 00° 0 4. Salto rückw. c in den Sitz 40 ° S 5 5. ½ Schraube in den Stand 01 / 1 6. Bücksprung 00 < 0 7. Salto rückwärts b 40 < 6 8. Grätschwinkel 00 V 0 9. Salto rückwärts c 40° 5 10. Barani c oder b 41(° <) 6 <b>2,6</b>
<b>M 5</b> 1. ¾ Salto rückwärts a 30 / B 3 2. Sprung in den Stand 10 1 3. Grätschwinkel 00 V 0 4. Salto rückwärts c 40° 5 5. Barani a oder b oder c 41( / < °) 6 6. Bücke 00 < 0 7. Salto rückwärts b 40 < 6 8. Hocke 00° 0 9. Salto rückw. c zum Rücken 50° R 6 10. ½ Schraube in den Stand 11 2 <b>2,9</b>	<b>M6</b> Max. 3 Sdprünge weniger als 270° 1. ¾ Salto rückwärts a 30 / B 0,3 2. Barani c oder b 41 ° < 0,6 3. ¾ Salto vorwärts a 30 / R 0,3 4. Baby-Fliffis c 51 ° 0,7	<b>M 7</b> Max. 2 Sprünge weniger als 270° 1. ¾ Salto rückwärts a 30 / B 0,3 2. Cody c 50 ° 0,6 3. Barani a 41 / 0,6 4. Baby-Fliffis c oder b 51 ° < 0,7

**Pflichtküren M6 – M10**

- Übungsteile dürfen nicht wiederholt werden, ansonsten Abzüge in der Haltungsnote laut Wettkampfbestimmungen.
- Alle Pflichtsprünge bzw. Anforderungen müssen enthalten bzw. erfüllt werden.
- Die Übung muss auf der Wettkampfkarte mit Markierung (\*) der Pflichtteile eingetragen werden.

**M 8 (Altersklasse 12/13)**

10 verschiedene Übungsteile, mindestens 9 davon mit mindestens 270 ° Saltorotation

1. ¾ Salto rückwärts b	2. Schraubensalto
3. Rudi oder Babyrudi	4. Ein Sprung mit mindestens 630 Saltorotation

**M 9 b (Altersklasse 14/15)**

10 verschiedene Übungsteile, mindestens 9 davon mit mindestens 270 ° Saltorotation

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.

**M 9 a (Altersklasse 16-18)**

10 verschiedene Übungsteile, jedes mit einem Minimum von 270° Saltorotation

1. Ein Doppelsalto vorwärts oder rückwärts mit oder ohne Schrauben
2. Ein Sprung mit mindestens 540° Schraubenrotation und mindestens 270° Saltorotation
3. Zwei (2) Übungsteile, welche auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen markiert werden, gehen mit ihrem Schwierigkeitsgrad zusätzlich in die Pflicht-Endwertung ein.
4. Keiner dieser beiden Sprünge darf in der 1. Kürübung wiederholt werden, ansonsten zählt der Schwierigkeitsgrad des wiederholten Sprunges in der 1. Kürübung nicht.

**M 10**

10 verschiedene Übungsteile, jedes mit einem Minimum von 270° Saltorotation

1. Zwei (2) Übungsteile, welche auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen markiert werden, gehen mit ihrem Schwierigkeitsgrad zusätzlich in die Pflicht-Endwertung ein.
2. Keiner dieser beiden Sprünge darf in der 1. Kürübung wiederholt werden, ansonsten zählt der Schwierigkeitsgrad des wiederholten Sprunges in der 1. Kürübung nicht.