

Sprung	
P2	Strecksprung auf 1 Weichboden
P3	Handstandumfallen auf 2 Weichböden
P4	Handstandumfallen auf 3 Weichböden
P5	Handstandumfallen auf 3 Weichböden + Niedersprungmatte
P6	Handstandüberschlag Tisch 1.10 m
P7	Handstandüberschlag Tisch 1.25 m
P8	Yamashita oder alternativ: Handstandüberschlag 1/2 raus Tisch 1.25 m
P9	Yamashita 1/2 oder alternativ: 1/2 rein - 1/2 raus Tisch 1.25 m

Balken	
P1	Aufsteigen mit Rückspreizen eines Beines - Chassé, Chassé - Abgang Strecksprung
P2	Aufsteigen mit Rückspreizen eines Beines - 1-2 Schritte, einbeiniger Ballenstand, 3-4 Schritte im Ballengang - Chassé - Strecksprung - Abgang: Hocksprung
P3	Aufgang: Schwebesitz - 1-2 Schritte, Stand auf einem Bein, Stand auf dem anderen Bein - 1-2 Schritte, Strecksprung - 1-2 Schritte, einbeiniger Ballenstand, Schritt, einbeiniger Ballenstand auf dem anderen Bein - 1-2 Schritte, Standwaage (2 Sek. Haltezeit) - Abgang: Hocksprung
P4	Aufgang: Schwebesitz - 1-2 Schritte, Pferdchensprung - 1-2 Schritte, 1/2 Drehung beidbeinig im Ballenstand - Schritt mit Anspreizen mit einem Bein, Schritt mit Anspreizen mit dem anderen Bein - 1-2 Schritte, Standwaage (2 Sek. Haltezeit) - Abgang: Radwende
P5	Aufgang: Aufhocken - 1-2 Schritte, Standwaage - Chassé - 1-2 Schritte, Pferdchensprung - 1-2 Schritte, einbeinige 1/2 Drehung - 1-2 Schritte, Verbindung: Strecksprung, Hocksprung - 1-2 Schritte, Kniewaage (2 Sek. Haltezeit) - Abgang: Radwende
P6	Aufgang: einbeiniges Auflaufen - 1-2 Schritte, Pferdchensprung - 1-2 Schritte, einbeinige 1/2 Drehung - 1-2 Schritte, flüchtiger Handstand - 1-2 Schritte, Pendeldrehung - 1-2 Schritte, Spreizsprung (90°) - 1-2 Schritte, beidbeinige 1/2 Drehung - 1-2 Schritte, Standwaage (2 Sek. Haltezeit) - Abgang: Radwende
P7	Aufgang: Sprungaufhocken - 1-2 Schritte, Standwaage (2 Sek.) - 1-2 Schritte, einbeiniger Ballenstand - 1-2 Schritte, Rad - 1-2 Schritte, Strecksprung 1/2 Drehung - 1/2 Drehung beidbeinig im Ballenstand - 1-2 Schritte, Spreizsprung (120°) - 1-2 Schritte, flüchtiger Handstand - 1-2 Schritte, 1/2 Drehung einbeinig - Chassé, Pferdchensprung - Abgang: Handstandüberschlag
P8	Aufgang: Überhocken - 1-2 Schritte, Spagatsprung (135°) - 1-2 Schritte, Pendeldrehung - 1-2 Schritte, Sissone (135°) - 1-2 Schritte, 1/1 Drehung einbeinig - 1-2 Schritte, 1/2 Drehung im Hockstand - 1-2 Schritte, Verbindung: Pferdchensprung, Rad - 2 Schritte rw mit Rückspreizen des Spielbeins, Körperwelle - 1-2 Schritte, Handstand (2 Sek. Haltezeit) - Abgang: Salto vw gehockt
P9	Aufgang: Auflaufen - 1-2 Schritte, Rad - 1-2 Schritte, 1/1 Drehung einbeinig - 1-2 Schritte, Pferdchensprung mit 1/2 Drehung - 1-2 Schritte, Spagatsprung (160°) - 1-2 Schritte, Standwaage (2 Sek. Haltezeit) mit 1/2 Drehung beim Aufrichten - 1-2 Schritte, freie Rolle - 1-2 Schritte, Verbindung: Strecksprung mit doppeltem Beinwechsel, Spreizsprung (160°) - 1-2 Schritte, Seitschritt mit 3/4 Drehung - 1-2 Schritte, Hockbücksprung - Abgang: Salto vw gehockt

Stufenbarren	
P1	Beidbeiniger Sprung in den Stütz - Hüftabzug - beidbeiniger Sprung in den Stütz - Rückschwung, Niedersprung
P2	Beidbeiniger Sprung in den Stütz - Hüftabzug - beidbeiniger Sprung in den Stütz - Vorschwung, Rückschwung, Niedersprung - Unterschwingung
P3	Beidbeiniger Sprung in den Stütz - Hüftabzug - Aufschwung - Rückschwung, Niedersprung - Unterschwingung
P4	Aufschwung - Rückschwung, Umschwung mit anschließendem Unterschwingung
P5	Anschweben - Aufzug - Rückschwung, Umschwung mit anschließendem Unterschwingung
P6	Anschweben - Aufzug - Felge - Rückschwung, Umschwung mit anschließendem Unterschwingung (Alternativ: Aufgrätschen-Grätschunterchwung)
P7	Kippe - Umschwung - Aufhocken - Riesenfelgaufschwung - Rückschwung, Umschwung mit anschließendem Unterschwingung (Alternativ: Aufgrätschen-Grätschunterchwung)
P8	Kippe - Felge - Rückschwung, Umschwung - Aufhocken - Langhangkippe - Auswerfen mit Riesenfelgaufschwung - Auswerfen mit Salto rw Abgang (Alternativ: Aufgrätschen-Grätschunterchwung mit 1/2 Drehung)
P9	Kippe mit 1/2 Drehung - Rückschwung, Umschwung - Rückschwung, Aufhocken mit Sohlwelle - Langhangkippe - Felge - Rückschwung, Umschwung - Auswerfen mit Salto rw Abgang

Boden	
P1	Anlauf mit 2-3 Schritten, Einsprung Strecksprung - Liegestützposition, in den Hockstand springen, Liegestützposition, in den Hockstand springen - Strecksprung - Senken in die Rückenschaukel, 1x Schaukeln - 2-3 Schritte im Ballenstand - Stand
P2	Chassé, Chassé gegengleich - Liegestützposition - Senken in die Bauchlage - 1/2 Drehung in die Rückenschaukel, 1x Schaukeln - Verbindung: Rolle vw, Strecksprung - 2-3 Schritte, Pferdchensprung
P3	Verbindung: Strecksprung, Hocksprung - Senken in die Rückenlage, flüchtige Kerze - 2-3 Schritte, flüchtiger Handstand - 2-3 Schritte, Einsprung, Hocksprung - Schritt, Anhüpfer, Rad
P4	Schritt, flüchtiger Handstand, abrollen - Strecksprung mit 1/2 Drehung - Rolle rw über den hohen Hockstütz - Chassé, Chassé gegengleich, Anhüpfer Rad - 1-2 Schritte mit Einsprung zur Sprungrolle
P5	2-3 Schritte mit Einsprung zur Sprungrolle - 1-2 Schritte, Handstand abrollen - 1/2 Drehung einbeinig - Hüpfen mit Anspitzen des gebeugten Beines, Hüpfen mit Anspitzen des gebeugten Beines - Anhüpfer, Rad - Rolle rw über den hohen Hockstütz - Spreizsprung (90°)
P6	2-3 Schritte, Handstand abrollen - Verbindung: Radwende, Strecksprung - 1-2 Schritte rw, Rolle rw über den hohen Hockstütz - Strecksprung mit doppelten Beinwechsel - 1-2 Schritte, Strecksprung 1/1 Drehung - Schritt, Einsprung zur Sprungrolle - Schritt, Verbindung: Strecksprung, Hocksprung - Spagatsprung (120°)
P7	Spreizsprung (120°) - Verbindung: Radwende, Strecksprung - Rolle rw über den flüchtigen Handstand - Schritt, 1/1 Drehung einbeinig - Verbindung: Spagatsprung (120°), Chassé (oder 1- 2 Schritte), Pferdchensprung 1/2 Drehung - Schritt, 1/1 Schrittdrehung - Anlauf, Überschlag - Verbindung: Radwende, Grätschsprung - 1-2 Schritte, Hockbücksprung - 1-2 Schritte, einarmiges Rad
P8	Rolle vw in den Handstand, abrollen - Verbindung: Radwende, Flickflack, Strecksprung - Schritt, 1/1 Drehung einbeinig - Anlauf, Überschlag - Anhüpfer, Rad mit Abdruck - Verbindung: Spagatsprung (135°), Chassé (oder 1-2 Schritte), Drehsprung (90°) - Verbindung: Radwende, Strecksprung, Spreizsprung (135°) - Rolle rw über den flechtigen Handstand - Spagat (160°)
P9	Verbindung: Radwende, Flickflack, Salto rw - Spreizsprung (160°) - Verbindung: Spagatsprung (160°), Chassé (oder 1-2Schritte), Kadettsprung (135°) - Anlauf, Salto vw gehockt - Schritt, 2/1 Drehung einbeinig - Schritt, 1/1 Drehung im Handstand - Verbindung: Rad, Menichelli