

Elemente BODEN - Abkürzungen

1 Punkt	RV: Rolle vw.	3 Punkte	HSÜ: Handstützüberschlag vw.
	SS: Schersprung PS: Pferdchensprung		RRH: Rolle rw. (über Handstand)
	S360: Sprung 360°		RW: Radwende (Rondat)
	STW: Standwaage		BG: Bogengang vw./rw.
	HAS: Handstand (2 sek) und abschwingen		EAR: einarmiges Rad
2 Punkte	HAB: Handstand (2 sek) + abrollen	3 Punkte	KKK: Krähe – Kopfstand – Krähe (jeweils 2 sek)
	RRW: Rolle rw. (in die Hocke/Grätsche)		KiH1: aus dem Kopfstand in den Handstand drücken & mind. 2 sek halten (Dynamik aus den Beinen/Hüfte)
	RAD: Rad	4 Punkte	FF: Flick-Flack
	KS: Kopfstand		SV: Salto vw.
	RVG: Grätschrolle vw.		SR: Salto rw.
	SP: Spagat		HHD: Handstand (5 Sek.) mit halber Drehung
	SPR: Sprungrolle (Flugphase einhalten!)		FA: Front Aerial
	ROA: Rad ohne Arme		
	SH: Schweizer Handstand (+ 3 sek)		
	KiH2: aus dem Kopfstand in den Handstand drücken & mind. 2 sek halten (stets: Streckung Beine/Hüfte)		

Elemente RECK - Abkürzungen

1 Punkt	SPST: Sprung in den Stütz (Mädchen)	3 Punkte	LK: Laufkippe
	HRS: hoher Rückschwung in den Stand		RSPK: Rückfall-Spreizkippe
	USS: Unterschwung aus d. Stand		HO: Hocke
	HAB: Hüftaufschwung (Burschen)		HÜV: Hüftumschwung vorlings vorwärts
	HAM: Hüftabschwung (Mädchen)		SW: Sitzwelle
	VZ: Vorspreizen in den Stütz rl. und Zurückspreizen in den Stütz vl.		NAP: Napoleon
	HDS: Halbe Drehung aus dem Stütz vl. zum Stütz rl.		AA2: Hüftabschwung- und -aufzug (Kopf über der Stange, Beine 90° waagrecht – 2 sek halten)
2 Punkte	HÜR: Hüftumschwung vl. rw.	4 Punkte	MÜR: Mühlumschwung rückwärts
	USSÜ: Unterschwung aus dem Stütz		FF: Freie Felge
	KAA: Kniehangab- u. -aufschwung		SK: Schwebekippe
	MÜV: Mühlumschwung vorwärts		RFK: Rückfallkippe
	HAUM: Hüftaufschwung (Mädchen)		SPK: Spreizkippe
	HOW: Hockwende		STSK: Stütz-Schwebekippe
	HAZ: Hüftaufzug		DK: Durchschubkippe
	AA1: Hüftabschwung- und -aufzug (Beugehang 2 sek halten)		RDK: Rückfall-Durchschubkippe
	AUS: Aufgrätschen mit Unterschwung		
	AA3: Hüftabschwung- und -aufzug (Winkelhang 2 sek halten)		

Elemente BARREN - Abkürzungen

1 Punkt	SidS: Sprung in den Stütz	3 Punkte	RSOA: Rückschwung in den Oberarmstand (oder aus Winkelstütz in den Oberarmstand heben) + absenken in den Oberarmhang / abrollen Grätschsitz
	4xSW: 4x schwingen (in Verbindung)		OAK: Oberarmkippe aus dem Oberarmhang oder aus dem Stützschnngen
	AUQ: Außenquersitz		STVW: Stemme vw.
	VSGS: Vorschwung in den Grätschsitz		STRW: Stemme rw.
	KE: Kehre		FF: Fechterflanke
	KEHD: Kehre mit halber Drehung		KIP-E: Lauf- bzw. Schwebekippe (Barrenende)
	WE: Wende		EMKE2: Einspringen mit Kehre (beidbeinig)
2 Punkte	RVW: Rolle vw.	4 Punkte	KIP-M: Lauf- bzw. Schwebekippe (Barrenmitte)
	WS: Winkelstütz (2 sek)		GROAH: Gestreckter Rückschwung in den Oberarmstand + gestrecktes Herausheben in das Stützschnngen / gestrecktes Fallen in den Oberarmhang
	OAS: aus dem Grätschsitz in den Oberarmstand heben + abrollen		HS: Rückschwung in den Handstand
	HWE: hohe Wende		KHS: Krafthandstand (aus Winkel- oder Grätschwinkelstütz)
	EMKE1: Einspringen mit Kehre (einbeinig)		KK: Kreiskehre
			KH: Kreishocke
			SAL: Salto rw. Abgang
	US: Unterschwingung aus dem Stand (mit/ohne Vorschweben) in den Oberarmhang als Aufgang		
	GS: Grätschwinkelstütz (2 sek)		

Elemente SPRUNG - Abkürzungen

1 Punkt	ASS: Aufhocken + Strecksprung	3 Punkte	HOL: Hocke (K. lang)
	HWQ: Hockwende (Kasten quer)		ÜSQ: Überschlag (K. quer)
GRQ: Grätsche (K. quer)	RWQ: Radwende (K. quer)		
2 Punkte	GRL: Grätsche (K. lang)	4 Punkte	BQ: Bücke (K. quer)
	HOQ: Hocke (K. quer)		ÜSL: Überschlag (K. lang)
	KKQ: Kopfkippe (K. quer)		RWL: Radwende (K. lang)
			BL: Bücke (K. lang)
ÜSHD: Überschlag mit halber Drehung (K. quer/lang)			
RWHD: Radwende mit ½ Drehung in der zweiten Flugphase („Halbe-Halbe“) (K. quer/lang)			

Bestandsaufnahme BALKEN - Abkürzungen

1 Punkt	AHB: Aufhocken mit Brett	3 Punkte	ARA1: Aufgang über ein Rad (Hände am Boden)
	EA: Aufgang: Einspreizen und Aufstehen		ARA2: Aufgang über ein Rad (eine Hand am Balken)
	EHD: Aufgang: Einspreizen mit halber Drehung		SiW: Sitzwaage + einbeiniges Aufstehen
	ARB: Arabeske		SpW: Standwaage mit Spagatstand (2 Sek.)
	HDBB: halbe Drehung (beidbeinig)		SP3: Hock-Bück Sprung
	WS: Wechselschritt		ASH: Aufschwingen in den flüchtigen Handstand
	SP1: Schrittsprung oder Strecksprung		ARW: Abgang: Radwende
	ABS: Abgang: Strecksprung		ÜS: Abgang: Überschlag vw.
ABH: Abgang: Hocksprung			
2 Punkte	HOSP: Gehockter Sprung seitwärts	4 Punkte	HA: Aufgang über Hüftaufschwung
	AHOB: Aufhocken		SPA: Spagat
	KW: Kniewaage		PIR: Pirouette = ganze Drehung vorwärts oder rückwärts (einbeinig)
	STW: Standwaage (2 Sek.)		RAD: Rad
	HDEB: halbe Drehung (einbeinig)		HS: Handstand
	SP2: Pferdchensprung / Schersprung oder Hocksprung		GS: Grätschwinkelstütz (Fersen über dem Balken)
	A360: Abgang 360° Drehung		BO: Bogengang vorwärts/rückwärts
	AGWS: Abgang Grätschwinkelsprung		SP4: Spagatsprung (Winkel mindestens 165°)
	RO: Rolle vorwärts / rückwärts		
	BSP: Beidbeiniger Sprung mit mindestens ¾ Drehung		
	SAL: Salto vw. / rw. (als Abgang)		