

NATIONALES WETTKAMPF PROGRAMM 2026ff.

Art. 1 : Ziel

Dieses Reglement regelt die nationalen Kategorien:

- SWISS NATIONAL 1: <SN1>
- SWISS NATIONAL 2: <SN2>
- SWISS NATIONAL 3: <Aspire>
- SWISS OPEN: <SNO>

in der Disziplin Akrobatikturnen innerhalb des Schweizerischen Verbands Akrobatikturnen. Es legt Anforderungen an Übungszusammensetzung, Bewertung, Alterskategorien, Startberechtigung und die Durchführung nationaler Wettkämpfe fest. Grundlage bilden der jeweils gültige FIG Code of Points Akrobatikturnen sowie die World Age Group Competition Rules. Soweit dieses Reglement nichts anderes festlegt, gelten die FIG-Regeln sinngemäss.

Verbindlichkeit der Sprachfassung: Diese Fassung ist einsprachig Deutsch. Allfällige übersetzte Fassungen anderer Sprachen dienen der Orientierung; im Zweifel ist die deutsche Fassung massgebend.
Geltungsbereich: Das Reglement gilt für alle nationalen Veranstaltungen und Wettkämpfe, die vom Verband oder in seinem Auftrag organisiert werden.

Art. 2 : Begriffe und Abkürzungen

Absprung/Dismounts	Ein Absprung ist das gezielte Abspringen von einer Partner- oder Gruppenfigur - also einer Position, in der ein:e Athlet:in von einem oder mehreren Partnern gehalten oder gestützt wird und im Anschluss auf dem Boden landet.
Catch	Ein Catch passiert, wenn ein Partner nach einer akrobatischen Flugphase - zum Beispiel nach einem Hochwurf oder einem Salto - von einem oder mehreren Partnern sicher aufgenommen wird. (Landung auf dem Partner)
CJP	Chief Judge Panel
Combi	Die kombinierte Übung enthält sowohl statische Balanceelemente als auch dynamische Tempoelemente.
DJ	Difficulty Judge
DV	Difficulty-Value (Schwierigkeitswert)
FIG	Fédération Internationale de Gymnastique, Weltturnverband und Herausgeber des Code of Points sowie der Tables of Difficulty.
Rotationen	Breiten- und Tiefenachsenträgungen angegeben in Viertel
SCJP	Superior Chief Judge Panel
SR	Special Requirement (Anforderung an die Zusammenstellung der Übung)
TOD	Table of Difficulty
TS	Tariff-Sheet - Offizielles Blatt mit allen geplanten Elementen und deren Schwierigkeitswerten, vor Wettkampfbeginn einzureichen.
Twist	Längsachsenträgungen angegeben in Grad

Art. 3 : Verantwortlichkeiten

3.1 Verband

- Erlässt und aktualisiert dieses Reglement.
- Organisiert nationale Wettkämpfe oder erteilt das Mandat an ausrichtende Vereine.
- Stellt sicher, dass die Kampfrichter:innen gemäss nationaler und FIG-Lizenzregelung ausgebildet und eingesetzt werden.

3.2 Organisationskomitee (OK)

- Verantwortlich für die Durchführung des Wettkampfs gemäss diesem Reglement, dem Wettkampfreglement des SVAT und den FIG-Regeln.
- Sorgt für geeignete Wettkampfanlagen, Geräte und Musikanlage etc. (Detaillierte Anforderungen im Wettkampfreglement des SVAT)
- Koordiniert die Anmeldung, Akkreditierung und Betreuung der Teilnehmenden.

3.3 Superior Jury (SCJP)

- Sparring Partner für den CJP
- Gesamtverantwortung für die Einhaltung der Wettkampfregeln während der Veranstaltung. Kann den CJP überstimmen und hat das letzte Wort.
- Überwachung der Kampfrichterarbeit.
- Entscheidung bei Regelfragen, die während des Wettkampfs auftreten. Kann den CJP überstimmen und hat das letzte Wort.

3.4 Chief Judge Panel (CJP)

- Gesamtverantwortung für die Einhaltung der Wettkampfregeln während der Veranstaltung.
- Überwachung der Kampfrichterarbeit.
- Entscheidung bei Regelfragen, die während des Wettkampfs auftreten.
- Festlegung von Abzügen für Regelverstöße ausserhalb der technischen Wertung (Gemäss FIG-Tabelle).

3.5 Difficulty Judges (D1/D2)

- Überprüfen die Richtigkeit der im TS eingetragenen Elemente.
- Bestimmen den Schwierigkeitswert (D-Score) anhand des Code of Points und der gültigen Elementlisten.
- Melden fehlende oder falsch ausgeführte Elemente an das CJP.

3.6 Artistic Judges (A-Jury)

- Bewerten Choreografie, Musikalität, Ausdruck, Kreativität, Präsentation und Partnerschaft.
- Wenden die FIG-Kriterien für Artistik an, ergänzt um nationale Vorgaben.

3.7 Execution Judges (E-Jury)

- Bewerten die technische Ausführung aller Elemente.
- Ziehen Punkte ab bei Haltungsfehlern, Unsicherheiten, unsauberen Landungen oder Stürzen.

3.8 Trainer

- Verantwortlich für die Anmeldung der Einheiten sowie das korrekte Ausfüllen und fristgerechte Einreichen der TS.
- Betreuung der Athleten während des Wettkampfs.
- Sicherstellung, dass die Athleten die Reglemente kennen und einhalten.
- Eingabe der Einsprachen

3.9 Athleten

- Verpflichtet, die Wettkampfregeln einzuhalten und sich sportlich korrekt zu verhalten.
- Teilnahme an der Siegerehrung in offizieller Bekleidung (Vereinstrainer).

Art. 4 : Kategorien und Disziplinen

Kategorien

- SWISS NATIONAL 1: «SN1»
Nationale Einsteigerkategorie. Altersbereich: 5-13 Jahre.
- SWISS NATIONAL 2: «SN2»
Nationale Folgekategorie. Altersbereich: 6-14 Jahre.
- SWISS NATIONAL 3: «Aspire»
Leistungsvorbereitungskategorie. Altersbereich: 8-16 Jahre.
- SWISS NATIONAL OPEN: «SNO»
Offene nationale Kategorie ohne Altersbegrenzung, maximaler Altersunterschied zwischen den Partnern 12 Jahre.

Disziplinen (gemäss FIG)

- WP - Damenpaar (Women's Pair)
- MP - Herrenpaar (Men's Pair)
- MxP - Gemischtes Paar¹ (Mixed Pair)
- WG - Damengruppe (Women's Group, 3 Personen)
- MG - Herrengruppe (Men's Group, 4 Personen)

¹ Der Unterpartner ist männlich, der Oberpartner ist weiblich.

Art. 5 : Übungszusammensetzung (SN1, SN2, Aspire, SNO)

SN1 und S2N

Disziplinen: Nur offizielle FIG-Disziplinen (WP, MP, MxP, WG, MG)

Art der Übung: Combi-Übung

Partner/ **S1N:(4 total)** - je aus unterschiedlicher Familie:

- Gruppenelemente :**
 1. «Verschiedene Positionen» (min. 3s Halt)
 2. «Stütz» (min. 3s Halt)
 3. «Handstand» (min. 3s Halt)
 4. «Tempo»

S2N:(5 total) - je aus unterschiedlicher Familie:

- 1. «Verschiedene Positionen» (min. 3s Halt)
- 2. «Stütz» (min. 3s Halt)
- 3. «Handstand» (min. 3s Halt)
- 4. 2 x Tempo

Individuelle Elemente : (3 total) - je aus unterschiedlicher Familie:

- 1. Statischer Halt (min. 2s Halt)
- 2. Beweglichkeit
- 3. Agilität/Tumbling

Die Partner dürfen in derselben Familie unterschiedliche individuelle Elemente zeigen, aber gleichzeitig oder in unmittelbarer Folge.

TS: Mit **AcroCompanion** einreichen. Die Reihenfolge der Elemente muss der geturnten (Partern/Gruppen- und Individuelle-Elemente) Reihenfolge entsprechen.

Choreografie Die Übung ist auf Musik zu turnen, die Musik kann gemäss den FIG-Regeln ausgewählt werden. (maximal 2 Minuten, excl. Piep). Eine Choreographie verbindet alle Partner- Gruppenelemente und die individuellen Elemente.

Berechnung D-Note: Summe Partner/Gruppenelemente (4/5) + (Summe der 3 individuellen Elemente geteilt durch Anzahl Partner) / 100.

Berechnung End-Note: E-Note ×2 + (A-Note **+0.5**) + D-Note - Penalties.

Penalties (relevant für die Zusammensetzung): **Fehlendes Pflicht-Element:** -1.0 (D-Jury); die Value zählen nicht. **Fehlendes Individuelles-Element:** -1.0 (D-Jury); die Value aller Partner:innen zählen nicht.

Element begonnen, nicht fertig: E-Jury -0.5 (ohne Sturz) oder -1.0 (Sturz); zählt nicht für SR, zusätzlich -1.0 SR-Penalty (D-Jury). **Bei Wiederholung und erfolgreichem Abschluss entfällt SR-Penalty.**

Penalties Zeitfehler Partner-/Gruppeelemente:

# Sekunden	Penalty	DV	SR
3	0.0	Ja	Ja
2	0.3	Ja	Ja
1	0.6	Ja	Ja
<1	0.9	Nein	Nein

Individuelle Elemente:

# Sekunden	Penalty	DV	SR
2	0.0	Ja	Ja
1	0.3	Ja	Ja
<1	0.6	Nein	Nein

SN3 - Aspire

- Disziplinen:** Nur offizielle FIG-Disziplinen (WP, MP, MxP, WG, MG)
- Art der Übung:** Combi-Übung
- Pflicht-Partner/Gruppenelemente:**
- Pflicht-Elemente aus den *World Age Group Rules - Compulsory Tables*.
 - Wahl-Elemente aus den *FIG Tables of Difficulty* oder aus den *World Age Group Rules - Compulsory Tables*, nicht aus derselben Reihe wie die Pflicht-Elemente. Wahl-Elemente sind zu zeichnen aus den *FIG Table of Difficulty* oder den *Pre-Youth (11-16) Optional Elements Table 2025-2028* damit klar ist welche Elemente für die Schwierigkeit zählen.
- Restriktionen:**
- Alle Landungen von Dynamic-Elementen mit Value > 1 müssen unterstützt werden (Ausnahmen: Cannon-ball, 5/4 Gainer Salto aus Wrap).
 - Jedes Paar/jede Gruppe muss die Elemente wie in den Zeichnungen dargestellt ausführen (Erlaubte stilistische Variation nur gemäss «Allowed variation Table 11- 16» in den World Age Group Rules).
- Erlaubte Verbindungen, Aufgänge, Catches und Abgänge (müssen nicht auf dem TS angegeben werden, zählen nicht für DV):
- Einfache Elemente, aus den FIG Tables of Difficulty, max. Value 5. Mit Max. 3/4 Rotation oder max. 360° Twist.
- Spezifikationen für Paare:**
- 2 Pflicht-Balance-Elemente (je aus unterschiedlicher Reihe I-IV der Compulsory Tables).
 - 1 Wahl-Balance-Element (Value 1-9).
 - 2 Pflicht-Dynamic-Elemente (je aus unterschiedlicher Reihe I-IV).
 - 1 Wahl-Dynamic-Element (Value 1-14).
 - Mindestens 1 Dynamic-Element (Pflicht oder Wahl) muss ein Catch sein.
 - Die «+ Werte» für WP (TOD-Allgemeine Regeln) Balance und Dynamik gelten nicht für die Altersklasse Aspire
- Spezifikationen für Gruppen:**
- 1 Pflicht-Pyramide aus einer Reihe der Compulsory Tables.
 - 1 Wahl-Pyramide aus den FIG Tables of Difficulty (Value 4-16, separate Konstruktion).
 - 2 Pflicht-Dynamic-Elemente (je aus unterschiedlicher Reihe I-IV).
 - 1 Wahl-Dynamic-Element (Value Frauen 1-14, Männer 1-10).
 - Mindestens 1 Dynamic-Element (Pflicht oder Wahl) muss ein Catch sein.
 - Die «+ Werte» für WG (TOD-Allgemeine Regeln) Balance und Dynamik gelten nicht für die Altersklasse Aspire
- Restriktionen:**
- MG: max. 2 horizontale Catches (1 aus Compulsory Table, 1 aus FIG ToD).
 - Pro Partner genau 3 individuelle Elemente aus beliebiger Kategorie (Statischer Halt (min. 2s Halt), Beweglichkeit, Agilität oder Tumbling).

- Die Partner dürfen unterschiedliche individuelle Elemente zeigen, aber gleichzeitig oder in unmittelbarer Folge.
- Maximaler Schwierigkeitswert pro Individualelement: 10 Value.
- Tumbling-Elemente (Rad, Rondat, Flic Flac, Saltos, Überschläge, etc.) müssen durch eine Bewegung (Anlauf, Hüpfen, etc.) vorbereitet werden und je nach Art des Elements auf einem oder beiden Füßen landen.
- Wird ein Individualelement nicht angerechnet oder ist es nicht deklariert auf dem TS → folgendes Element der Tumbling Reihe erhält keine Difficulty, es zählt jedoch für SR.

TS: Mit **AcroCompanion** einreichen. Die Reihenfolge der Elemente muss der geturnten (Partner-/Gruppen- und Individuelle-Elemente) Reihenfolge entsprechen.

Choreografie Die Übung ist auf Musik zu turnen, die Musik kann gemäss den FIG-Regeln ausgewählt werden. (maximal 2 Minuten, excl. Piep). Eine Choreographie verbindet alle Partner- Gruppenelemente und die individuellen Elemente.

Berechnung D-Note: Summe der Value der Partner/Gruppenelemente aus den *World Age Group Rules - Compulsory Tables bis maximal 0.5 (0.0 - 0.5)*

Berechnung End-Note: E-Note ×2 + A-Note + D-Note - Penalties.

Penalties (relevant für die Zusammensetzung): **Fehlendes Pflicht-Element:** -1.0 (D-Jury); die Value zählen nicht. **Fehlendes Individuelles-Element:** -1.0 (D-Jury); die Value aller Partner:innen zählen nicht.

Element begonnen, nicht fertig: E-Jury -0.5 (ohne Sturz) oder -1.0 (Sturz); Element zählt nicht für SR, zusätzlich -1.0 SR-Penalty (D-Jury). **Bei Wiederholung und erfolgreichem Abschluss entfällt SR-Penalty.**

Element über Value-Maximalwert (gemäss Pre-Youth Tabelle): -1.0.
Verbotes Element: -1.0.

Falsches Tarifblatt: -0.3 (einmal pro Übung).

Ungestützte Landung bei Dynamic-Elementen/Dismounts > 1 Value: -0.5 pro Fall.

Penalties Zeitfehler Partner-/Gruppeelemente:

# Sekunden	Penalty	DV	SR
3	0.0	Ja	Ja
2	0.3	Ja	Ja
1	0.6	Ja	Ja
<1	0.9	Nein	Nein

Individuelle Elemente:

# Sekunden	Penalty	DV	SR
2	0.0	Ja	Ja
1	0.3	Ja	Ja
<1	0.6	Nein	Nein

SNO - «Swiss Open»

Disziplinen:	Paare (2 Partner:innen) Gruppen (3 oder Partner:innen) Wobei jede Position durch einen Mann oder eine Frau besetzt werden kann.
Art der Übung:	Combi-Übung
Partner/ Gruppenelemente:	Mögliche Auswahl an Elementen: <ul style="list-style-type: none"> • Elemente aus den <i>FIG Tables of Difficulty</i> • Es gelten grundsätzlich die Regeln aus dem <i>FIG Code of Points</i>
	Restriktionen: <ul style="list-style-type: none"> • Alle Landungen von Dynamic-Elementen mit Value > 1 müssen unterstützt werden (Ausnahmen: Cannon-ball, 5/4 Gainer Salto aus Wrap).
Spezifikationen für Paare und Gruppen:	<ul style="list-style-type: none"> • 3 Balance-Elemente, je ≥ 3 Sekunden gehalten <ul style="list-style-type: none"> ◦ Für Gruppe: in mind. 2 separat gebauten Pyramiden. • 3 Dynamic-Elemente, mindestens 1 Dynamic-Element muss ein Catch sein.
	Restriktionen: <ul style="list-style-type: none"> • Maximal 8 Elemente zählen für die Difficulty • Identische Elemente (gleiche ID#) erhalten nur einmal Value • Jede Position zählt maximal 2 mal als Halt und 2 mal in der Motion • Der Base darf eine identische Motion/Mount in derselben Übung nicht wiederholen, unabhängig von der Position des Oberpartners im statischen Halt. • Maximal 3 Dismounts. • Maximal drei horizontale Catches • Maximal 3 Links. • Alle Partner müssen aktiv involviert sein in ein Element, damit es für die DV und SR zählt. • Nur Elemente auf dem Wettkampfblatt zählen für die Schwierigkeit • Der totale Value-Wert der Tempo-Elemente darf nicht mehr als das doppelte Balance Elemente betragen und vice-versa. Diese Regelung zählt nicht für die Individuellen Elemente.
Individuelle Elemente:	Individuelle Elemente können gezeigt werden, sind aber nicht verpflichtet. <ul style="list-style-type: none"> • Maximal 3 individuelle Elemente aus beliebiger Kategorie (Statischer Halt (min. 2s Halt), Beweglichkeit, Agilität oder Tumbling). • Die Partner dürfen unterschiedliche individuelle Elemente zeigen, aber gleichzeitig oder in unmittelbarer Folge. Die Anzahl individuelle Elemente kann unterschiedlich sein zwischen den Partnern. • Tumbling-Elemente (Rad, Rondat, Flic Flac, Saltos, Überschläge, etc.) müssen durch eine Bewegung (Anlauf, Hüpfen, etc.) vorbereitet werden und je nach Art des Elements auf einem oder beiden Füßen landen. • Wird ein Individualelement nicht angerechnet oder ist es nicht deklariert auf dem TS → folgendes Element der Tumbling Reihe erhält keine Difficulty, es zählt jedoch für SR.

TS: Mit **AcroCompanion** einreichen. Die Reihenfolge der Elemente muss der geturnten (Partern/Gruppen- und Individuelle-Elemente) Reihenfolge entsprechen.

Choreografie Die Übung ist auf Musik zu turnen, die Musik kann gemäss den FIG-Regeln ausgewählt werden. (maximal 2 Minuten 30 Sekunden, excl. Piep). Eine Choreographie verbindet alle Partner- Gruppenelemente und die individuellen Elemente.

Berechnung D-Note: Summe der Value der Partner/Gruppenelemente aus den *FIG Tables of Difficulty* (5-8) und der Summe der gezeigten individuellen Elemente (0-3) geteilt durch Anzahl Partner geteilt durch 100.

Berechnung End-Note: E-Note ×2 + A-Note + D-Note - Penalties.

Penalties (relevant für die Zusammensetzung): Fehlendes Element: -1.0 (D-Jury); die Value zählen nicht.

Fehlende Pyramide: -1.0 (D-Jury)

Element begonnen, nicht fertig: E-Jury -0.5 (ohne Sturz) oder -1.0 (Sturz); zählt nicht für SR, zusätzlich -1.0 SR-Penalty (D-Jury). Bei Wiederholung und erfolgreichem Abschluss entfällt SR-Penalty.

Verbotenes Element: -1,0.

Falsches Tarifblatt: -0,3 (einmal pro Übung).

Ungestützte Landung bei Dynamic-Elementen/Dismounts > 1 Value: -0,5 pro Fall.

Penalties Zeitfehler Partner-/Gruppeelemente:

# Sekunden	Penalty	DV	SR
3	0.0	Ja	Ja
2	0.3	Ja	Ja
1	0.6	Ja	Ja
<1	0.9	Nein	Nein

Individuelle Elemente:

# Sekunden	Penalty	DV	SR
2	0.0	Ja	Ja
1	0.3	Ja	Ja
<1	0.6	Nein	Nein

Art. 6 : Tarifsheet und Musik

6.1 Tarifsheet (TS)

- Für alle Kategorien ist ein vollständiges Tarifsheet einzureichen, das alle geplanten Elemente mit Schwierigkeitswert enthält.
- **Form:** Elektronisch, mit der aktuellen Version der Software AcroCompanion.
- **Frist:** Spätestens 7 Tage vor dem ersten Wettkampftag muss das TS in Acro-Companion verschickt sein.
- **Korrekturen:** Änderungen nach Fristablauf nur mit Genehmigung des Chief Judge Panels (CJP) möglich, eine Stunde vor Wettkampfbeginn sind keine Anpassungen mehr zulässig.

6.2 Musik

- Jede Übung ist zu Musik zu präsentieren.
- Dauer:
 - SN1, SN2, Aspire: max. 2:00 Minuten.
 - SNO: max. 2:30 Minuten.
- Musik muss zur Choreografie passen und kann mit oder ohne Gesang sein.
- **Format:** Elektronische Datei im MP3 Format, mit der aktuellen Version der Software AcroCompanion.
- **Frist:** Spätestens 7 Tage vor dem ersten Wettkampftag
- Musik darf keine diskriminierenden oder beleidigenden Inhalte enthalten.
- Bei Musik- oder Technikproblemen entscheidet der CJP über Wiederholung oder Fortsetzung der Übung.

Art. 7 : Startberechtigung

7.1 Allgemeine Voraussetzungen

- Startberechtigt sind alle Turner:innen, die
 - Mitglied eines dem nationalen Fachverband für Akrobatikturnen angeschlossenen Vereins sind,
 - im Besitz einer gültigen Lizenz des nationalen Turnverbands sind, und
 - die Alters- und Kategorievorgaben gemäss diesem Reglement erfüllen.
- Alle Teilnehmenden müssen für den Wettkampf ordnungsgemäss gemeldet sein, Versichert sein und die Meldegebühren fristgerecht bezahlt haben.

7.2 Alters- und Kategorienzuordnung

- SN1: 5-13 Jahre (Stichtag = 31. Dezember des Wettkampfjahres)
- SN2: 6-14 Jahre (Stichtag = 31. Dezember des Wettkampfjahres)
- Aspire (SN3): 8-16 Jahre (Stichtag = 31. Dezember des Wettkampfjahres)
- SNO: Keine Altersbegrenzung, maximal zulässiger Altersunterschied zwischen den Partnern 12 Jahre

7.3 Mehrfachstarts

- Ein Turner / eine Turnerin darf nur in einer Formation starten. Mehrfachstarts sind ausgeschlossen.

7.6 Zwangsaufstieg

- Einheiten der Kategorien SN1 und SN2, die an der Schweizer Meisterschaft
 1. einen Podestplatz (Rang 1-3) erreichen und
 2. gleichzeitig eine Gesamtpunktzahl von mehr als 26.000 Punkten erzielen, müssen im darauffolgenden Jahr an der Schweizer Meisterschaft in der nächsthöheren Kategorie starten:
 - SN1 → SN2
 - SN2 → Aspire
- Der Zwangsaufstieg gilt nur, sofern die Altersstruktur der Einheit den Start in der höheren Kategorie erlaubt.
- Der Zwangsaufstieg gilt nur für «die Gleiche» Einheit. Wird die Einheit umgestellt, entfällt der Zwangsaufstieg. Als neue Einheit gilt auch der Austausch eines einzelnen Partners.

Art. 8 : Tie-break (Gleichstand)

8.1 Allgemeines

- Bei Punktegleichstand in der Endwertung wird die Rangfolge nach den folgenden Kriterien in der angegebenen Reihenfolge bestimmt.

8.2 Tie-Break-Kriterien

- Höhere E-Note (Durchschnitt Execution Judges).
- Falls weiterhin Gleichstand: Höhere Summe aus A-Note (Durchschnitt Artistic Judges) und E-Note (Durchschnitt Execution Judges).
- Wenn immer noch ein Gleichstand besteht, wird dieser nicht aufgelöst. → Gleiche Platzierung wird vergeben, der nachfolgende Rang entfällt.

Art. 10: Inkrafttreten

Dieses Reglement tritt am 01.01.2026 in Kraft und ersetzt alle früheren nationalen Wettkampfprogramme im Akrobatikturnen.

Es gilt für alle nationalen und regionalen Wettkämpfe, die unter der Verantwortung des nationalen Fachverbands für Akrobatikturnen oder seiner Mitgliedsvereine ausgetragen werden.

Änderungen und Ergänzungen dieses Reglements bedürfen der Genehmigung des Technischen Komitee des nationalen Fachverbands für Akrobatikturnen und werden den Vereinen in geeigneter Form kommuniziert.



César SALVADORI
Präsident



Ian DE SCHOENMACKER
Vize-Präsident



FSGA Association Spécialisée FSG

FEDERATION SUISSE DE GYMNASTIQUE ACROBATIQUE / FSGA
SCHWEIZERISCHER VERBAND AKROBATIKTURNEN / SVAT
FEDERAZIONE SVIZZERA DI GINNASTICA ACROBATICA / FSGA
SWISS FEDERATION OF ACROBATIC GYMNASTICS / SFAG

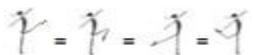
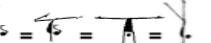
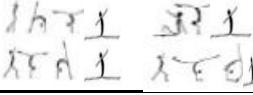
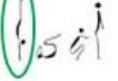
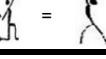
2026
STP

SCHWEIZER TECHNISCHES PROGRAMM
National

SCHWIERIGKEITSTABELLEN

KATEGORIE SN1 - SN2

VERSION 01.01.26

GENEREL :	<p>Die Bilder (einschliesslich der Ausrichtung der Partner zueinander) und die folgenden Texte sind massgeblich für die Anerkennung des Schwierigkeitsgrades. Formabweichungen sind zulässig, sofern sie die Art und die biomechanischen Prinzipien des Elements nicht wesentlich verändern.</p> <p>Die folgenden Abweichungen sind nicht auf dem Wettkampfblatt anzugeben.</p>
	STATISCHE ELEMENTE
	Elemente mit dem Top auf einem Bein: Ausführung möglich mit dem Bein vorne oder hinten (Arabesque), gebeugtem oder gestrecktem Bein.
	<p>* Elemente im Winkel: Grätschwinkel zählt gleich wie geschlossener Winkel * Geschlossener Winkel: Die Beine dürfen sich auch kreuzen</p>
	Die folgenden Varianten sind für den Handstand zugelassen.
	Formäquivalenz für den Base in aufrechter kniender Position oder im Ausfallschritt auf dem Knie.
	Elemente mit dem Top auf den Füßen/Händen des Base am Boden: Ausführung mit Stütze auf den Füßen/Händen des Base, keine Stütze am Boden.
	Element mit dem Base in der "Tischposition": Der gestrichelt dargestellte Arm kann auf dem Boden abstützen oder angehoben sein.
	Element mit Stütze am Nacken verboten, die Stütze muss am Rücken oder an den Schultern erfolgen.
	<p>* Elemente mit Hilfe des Base zur Ausführung des Handstand: Es kann gehalten werden an den Oberschenkeln, der Hüfte oder dem Rumpf des Top. * Die Richtung des Handstands (von vorne oder von hinten) ist frei wählbar.</p>
DYNAMISCHE ELEMENTE	
	<p>* Mit Anlauf: Anlauf obligatorisch (Laufen, Springen usw.). * Ohne Anlauf: frei Wählbar ob mit Anlauf oder Standstart.</p>
	Elemente mit Flugphase: Der Base muss den Top beim Landen fangen, wenn dies in den Zeichnungen so angegeben ist. Kontakt mit den Armen oder dem Oberkörper des Top.
INDIVIDUELLE ELEMENTE	
	Element im Seitenspagat: können mit oder ohne Bodenkontakt der Hände ausgeführt werden.
	Elemente der Beweglichkeit mit Ankunft im Spagat: können mit einer Hand oder mit beiden Händen auf dem Boden während des Übergangs in den Spagat ausgeführt werden. Die Position der Arme bei der Ankunft ist frei wählbar.
	Start aus der Hocke: Ausführung auf gestreckten Zehenspitzen, ohne Impuls von den Zehen auf den Boden.
	<p>* Elemente, die mit einer Vorwärtsrolle enden: ohne die Hände auf den Boden zu legen (Ausnahme: Vorwärtsrolle mit gestreckten und geschlossenen Beinen). Während der Rolle können die Hände die Schienbeine umfassen oder nicht. * Elemente mit Handstand und anschliessender Vorwärtsrolle: Die Arme können gebeugt oder gestreckt sein.</p>
	Die Elemente der Agilität mit gespreizten Beinen können auch auf den Knien ausgeführt werden.

GRUPPELEMENTE / VERSCHIEDENE POSITIONEN / STATIK 3"

WÄHLEN SIE 1 ELEMENT AUS DER TABELLE

A								
N°+V	S1_VA1_V2	S1_VA2_V4	S1_VA3_V6	S1_VA4_V8			S1_VA6_V12	S1_VA7_V14
B								
N°+V	S1_VB1_V2	S1_VB2_V4		S1_VB4_V8			S1_VB6_V12	S1_VB7_V14
C								
N°+V		S1_VC2_V4	S1_VC3_V6	S1_VC4_V8	S1_VC5_V10	S1_VC6_V12		
D								
N°+V	S1_VD1_V2	S1_VD2_V4	S1_VD3_V6	S1_VD4_V8			S1_VD6_V12	S1_VD7_V14
E								
N°+V	S1_VE1_V2	S1_VE2_V4	S1_VE3_V6	S1_VE4_V8				
F								
N°+V			S1_VF3_V6		S1_VF5_V10		S1_VF7_V14	

GRUPPENELEMENTE / WINDEL / STATIK 3"
WÄHLEN SIE 1 ELEMENT AUS DER TABELLE

A							
N°+V	S1_EA1_V2					S1_EA6_V12	S1_EA7_V14
B							
N°+V							S1_EB7_V14
C							
N°+V							S1_EC7_V14
D							
N°+V		S1_ED2_V4	S1_ED3_V6	S1_ED4_V8	S1_ED5_V10	S1_ED6_V12	
E							
N°+V				S1_EE4_V8	S1_EE5_V10		
F							
N°+V					S1_EF5_V10	S1_EF6_V12	

GRUPPENELEMENTE / HANDSTAND / STATIK 3^o
WÄHLEN SIE 1 ELEMENT AUS DER TABELLE

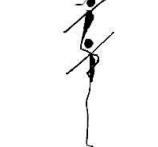
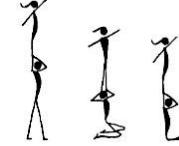
A							
N°+V			S1_AA3_V6	S1_AA4_V8	S1_AA5_V10	S1_AA6_V12	S1_AA7_V14
B							
N°+V	S1_AB1_V2	S1_AB2_V4		S1_AB4_V8	S1_AB5_V10	S1_AB6_V12	
C							
N°+V	S1_AC1_V2	S1_AC2_V4	S1_AC3_V6		S1_AC5_V10		
D							
N°+V		S1_AD2_V4	S1_AD3_V6		S1_AD5_V10		S1_AD7_V14
E							
N°+V				S1_AE4_V8		S1_AE6_V12	S1_AE7_V14
F							
N°+V							

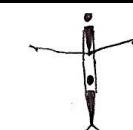
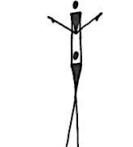
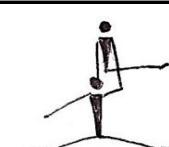
GRUPPENELEMENTE / DYNAMIK
WÄHLEN SIE 1 ELEMENT AUS DER TABELLE

A							
N°+V	S1_DA1_V2	S1_DA2_V4	S1_DA3_V6				
B							 4/4 F
N°+V				S1_DB4_V8	S1_DB5_V10		S1_DB7_V14
C							
N°+V		S1_DC2_V4	S1_DC3_V6	S1_DC4_V8	S1_DC5_V10		
D							 R
N°+V	S1_DD1_V2	S1_DD2_V4	S1_DD3_V6	S1_DD4_V8	S1_DD5_V10	S1_DD6_V12	S1_DD7_V14
E							
N°+V		S1_DE2_V4	S1_DE3_V6	S1_DE4_V8		S1_DE6_V12	
F							
N°+V							

GRUPPENELEMENTE / VERSCHIEDENE POSITIONEN / STATIK 3"

WÄHLEN SIE 1 ELEMENT AUS DER TABELLE

A							
N°+V	S2_VA4_V8		S2_VA6_V12	S2_VA7_V14	S2_VA8_V16		
B							
N°+V	S2_VB4_V8		S2_VB6_V12	S2_VB7_V14	S2_VB8_V16		
C							
N°+V	S2_VC4_V8	S2_VC5_V10	S2_VC6_V12			S2_VC9_V18	
D							
N°+V	S2_VD4_V8		S2_VD6_V12	S2_VD7_V14	S2_VD8_V16	S2_VD9_V18	
E							
N°+V	S2_VE4_V8				S2_VE8_V16		S2_VE10_V20
F							
N°+V		S2_VF5_V10		S2_VF7_V14	S2_VF8_V16	S2_VF9_V18	S2_VF10_V20

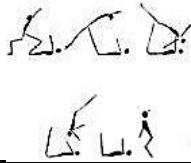
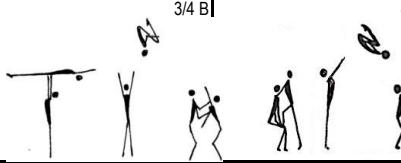
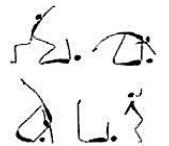
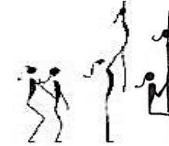
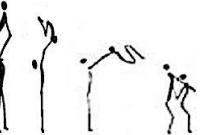
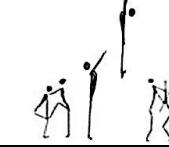
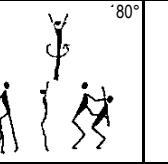
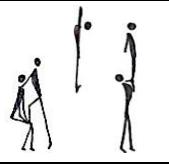
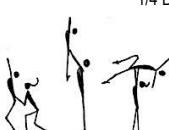
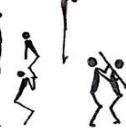
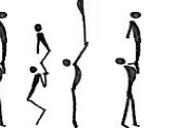
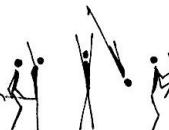
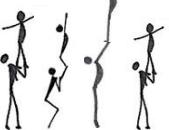
	A							
	N°+V			S2_EA6_V12	S2_EA7_V14	S2_EA8_V16	S1_EA9_V18	S2_EA10_V20
	B							
	N°+V				S2_EB7_V14	S2_EB8_V16	S2_EB9_V18	
	C							
	N°+V				S2_EC7_V14	S2_EC8_V16	S2_EC9_V18	
	D							
	N°+V	S2_ED4_V8	S2_ED5_V10	S2_ED6_V12			S2_ED8_V16	S2_ED9_V18
	E							
	N°+V	S2_EE4_V8	S2_EE5_V10				S2_EE8_V16	S2_EE9_V18
	F							
	N°+V		S2_EF5_V10	S2_EF6_V12			S2_EF9_V18	S2_EF10_V20

GRUPPENELEMENTE / WINDEL / STATIK 3"
WÄHLEN SIE 1 ELEMENT AUS DER TABELLE

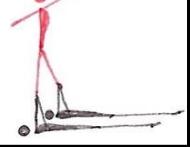
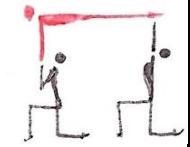
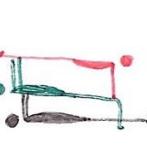
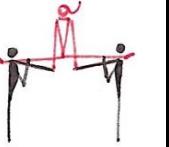
GRUPPELEMENTE / HANDSTAND / STATIK
WÄHLEN SIE 1 ELEMENT AUS DER TABELLE

A							
N°+V	S2_AA4_V8	S2_AA5_V10	S2_AA6_V12	S2_AA7_V14			
B							
N°+V	S2_AB4_V8	S2_AB5_V10	S2_AB6_V12		S2_AB8_V16	S2_AB9_V18	
C							
N°+V		S2_AC5_V10					S2_AC10_V20
D							
N°+V		S2_AD5_V10		S2_AD7_V14			S2_AD10_V20
E							
N°+V	S2_AE4_V8		S2_AE6_V12	S2_AE7_V14	S2_AE8_V16	S2_AE9_V18	S2_AE10_V20
F							
N°+V						S2_AF9_V18	S2_AF10_V20

GRUPPENELEMENTE / DYNAMIK
WÄHLEN SIE 2 ELEMENT AUS DER TABELLE

A							
N°+V					S2_DA8_V16	S2_DA9_V18	S2_DA10_V20
B					4/4 F		
N°+V	S2_DB4_V8	S2_DB5_V10		S2_DB7_V14			
C							
N°+V	S2_DC4_V8	S2_DC5_V10			S2_DC8_V16		S2_DC10_V20
D					R	R	
N°+V	S2_DD4_V8	S2_DD5_V10	S2_DD6_V12	S2_DD7_V14	S2_DD8_V16		S2_DD10_V20
E							
N°+V	S2_DE4_V8		S2_DE6_V12			S2_DE9_V18	S2_DE10_V20
F							
N°+V					S2_DF8_V16	S2_DF9_V18	S2_DF10_V20

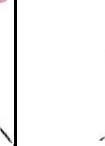
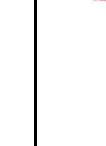
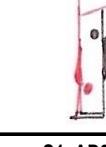
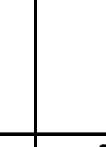
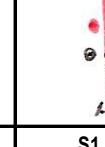
GRUPPENELEMENTE / VERSCHIEDENE POSITIONEN / STATIK 3"
WÄHLEN SIE 1 ELEMENT AUS DER TABELLE

A							
N°+V	S1_VA1_V2	S1_VA2_V4	S1_VA3_V6		S1_VA5_V10	S1_VA6_V12	S1_VA7_V14
B							
N°+V				S1_VB4_V8		S1_VB6_V12	S1_VB7_V14
C							
N°+V	S1_VC1_V2	S1_VC2_V4	S1_VC3_V6	S1_VC4_V8	S1_VC5_V10	S1_VC6_V12	S1_VC7_V14
D							
N°+V	S1_VD1_V2	S1_VD2_V4		S1_VD4_V8	S1_VD5_V10	S1_VD6_V12	S1_VD7_V14
E							
N°+V		S1_VE2_V4		S1_VE4_V8	S1_VE5_V10		S1_VE7_V14
F							
N°+V		S1_VF2_V4	S1_VF3_V6		S1_VF5_V10	S1_VF6_V12	

GRUPPENELEMENTE / WINKELE / STATIK 3"
WÄHLEN SIE 1 ELEMENT AUS DER TABELLE

A							
N°+V							
B							
N°+V		S1_EB2_V4	S1_EB3_V6	S1_EB4_V8	S1_EB5_V10	S1_EB6_V12	S1_EB7_V14
C							
N°+V					S1_EC5_V10	S1_EC6_V12	
D							
N°+V					S1_ED5_V10	S1_ED6_V12	
E							
N°+V	S1_EE1_V2			S1_EE4_V8	S1_EE5_V10	S1_EE6_V12	S1_EE7_V14
F							
N°+V	S1_EF1_V2				S1_EF5_V10	S1_EF6_V12	S1_EF7_V14

GRUPPENELEMENTE / HANDSTAND / STATIK 3^o
WÄHLEN SIE 1 ELEMENT AUS DER TABELLE

A							
	N°+V S1_AA1_V2	S1_AA2_V4	S1_AA3_V6	S1_AA4_V8	S1_AA5_V10		
B							
	N°+V S1_AB1_V2	S1_AB2_V4	S1_AB3_V6	S1_AB4_V8	S1_AB5_V10	S1_AB6_V12	
C							
	N°+V S1_AC2_V4	S1_AC3_V6	S1_AC4_V8	S1_AC5_V10	S1_AC6_V12	S1_AC7_V14	
D							
	N°+V S1_AD3_V6					S1_AD6_V12	
E							
	N°+V S1_AE3_V6				S1_AE5_V10		S1_AE7_V14
F							
	N°+V						

GRUPPENELEMENTE / DYNAMIK
WÄHLEN SIE 1 ELEMENT AUS DER TABELLE

A							
N°+V	S1_DA1_V2	S1_DA2_V4	S1_DA3_V6				S1_DA7_V14
B							
N°+V		S1_DB2_V4	S1_DB3_V6				
C				1/4 B			
N°+V		S1_DC2_V4	S1_DC3_V6				S1_DC6_V12
D				1/4 F			
N°+V	S1_DD1_V2	S1_DD2_V4	S1_DD3_V6				
E		#	#	#	1/4 #	180° #	360° #
N°+V	S1_DE1_V2	S1_DE2_V4	S1_DE3_V6	S1_DE4_V8	S1_DE5_V10	S1_DE6_V12	
F							3/4 B
N°+V							3/4 B
						S1_DF6_V12	S1_DF7_V14

GRUPPELEMENTE / VERSCHIEDENE POSITIONEN / STATIK 3"
WÄHLEN SIE 1 ELEMENT AUS DER TABELLE

A							
N°+V		S2_VA5_V10	S2_VA6_V12	S2_VA7_V14	S2_VA8_V16	S2_VA9_V18	
B							
N°+V	S2_VB4_V8		S2_VB6_V12	S2_VB7_V14	S2_VB8_V16	S2_VB9_V18	S2_VB10_V20
C							
N°+V	S2_VC4_V8	S2_VC5_V10	S2_VC6_V12	S2_VC7_V14		S2_VC9_V18	S2_VC10_V20
D							
N°+V	S2_VD4_V8	S2_VD5_V10	S2_VD6_V12	S2_VD7_V14	S2_VD8_V16	S2_VD9_V18	
E							
N°+V	S2_VE4_V8	S2_VE5_V10		S2_VE7_V14	S2_VE8_V16		
F							
N°+V		S2_VF5_V10	S2_VF6_V12		S2_VF8_V16	S2_VF9_V18	S2_VF10_V20

GRUPPENELEMENTE / WINKELE / STATIK / WINKEL / STATIK 3"
WÄHLEN SIE 1 ELEMENT AUS DER TABELLE

A							
N°+V				S2_EA7_V14		S2_EA9_V18	S2_EA10_V20
B							
N°+V	S2_EB4_V8	S2_EB5_V10	S2_EB6_V12	S2_EB7_V14		S2_EB9_V18	S2_EB10_V20
C							
N°+V		S2_EC5_V10	S2_EC6_V12		S2_EC8_V16	S2_EC9_V18	S2_EC10_V20
D							
N°+V		S2_ED5_V10	S2_ED6_V12				
E							
N°+V	S2_EE4_V8	S2_EE5_V10	S2_EE6_V12	S2_EE7_V14	S2_EE8_V16	S2_EE9_V18	
F							
N°+V		S2_EF5_V10	S2_EF6_V12	S2_EF7_V14	S2_EF8_V16	S2_EF9_V18	S2_EF10_V20

3" GRUPPENELEMENTE / HANDSTAND / STATIK 3' WÄHLEN SIE 1 ELEMENT AUS DER TABELLE	A							
	N°+V	S2_AA4_V8	S2_AA5_V10					S2AA10_V20
B								
N°+V	S2_AB4_V8	S2_AB5_V10	S2_AB6_V12					S2_AB10_V20
C								
N°+V	S2_AC4_V8	S2_AC5_V10	S2_AC6_V12	S2_AC7_V14				
D								
N°+V			S2_AD6_V12					S2_AD9_18
E								
N°+V		S2_AE5_V10		S2_AE7_V14	S2_AE8_V16			
F								
N°+V								

GRUPPELEMENTE / DYNAMIK
WÄHLEN SIE 2 ELEMENT AUS DER TABELLE

A											
N°+V				S2_DA7_V14	S2_DA8_V16	S2_DA9_V18	S2_DA10_V20				
B						1/4 B	4/4 B				
N°+V						S2_DB9_V18	S2_DB10_V20				
C			1/4 B								
N°+V				S2_DC6_V12	S2_DC8_V16	S2_DC9_V18	S2_DC10_V20				
D							1/4 B				
N°+V						S2_DD9_V18	S2_DD10_V20				
E	#	1/4	#	180°	#	360°	#	540°	#	720°	1/4 F
N°+V	S2_DE4_V8	S2_DE5_V10	S2_DE6_V12	3/4 B	S2_DE8_V16	S2_DE9_V18	S2_DE10_V20				
F											
N°+V				S2_DF6_V12	S2_DF7_V14	S2_DF8_V16					

GRUPPELEMENTE / VERSCHIEDENE POSITIONEN / STATIK 3"

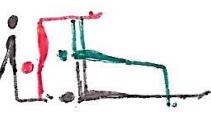
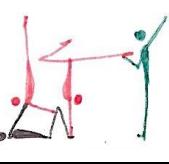
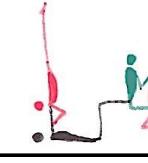
WÄHLEN SIE 1 ELEMENT AUS DER TABELLE

A							
N°+V	S1_VA1_V2	S1_VA2_V4					
B							
N°+V		S1_VB2_V4			S1_VB5_V10	S1_VB6_V12	S1_VB7_V14
C							
N°+V			S1_VC3_V6	S1_VC4_V8	S1_VC5_V10	S1_VC6_V12	
D							
N°+V		S1_VD2_V4	S1_VD3_V6	S1_VD4_V8	S1_VD5_V10	S1_VD6_V12	S1_VD7_V14
E							
N°+V		S1_VE2_V4		S1_VE4_V8		S1_VE6_V12	
F							
N°+V					S1_VF5_V10		S1_VF7_V14

GRUPPENELEMENTE / **WINKEL** / STATIK 3"
WÄHLEN SIE 1 ELEMENT AUS DER TABELLE

A							
N°+V						S1_EA6_V12	S1_EA7_V14
B							
N°+V							S1_EB7_V14
C							
N°+V				S1_EC4_V8			S1_EC7_V14
D							
N°+V				S1_ED4_V8	S1_ED5_V10		
E							
N°+V	S1_EE1_V2	S1_EE2_V4		S1_EE4_V8		S1_EE6_V12	S1_EE7_V14
F							
N°+V	S1_EF1_V2	S1_EF2_V4			S1_EF5_V10		

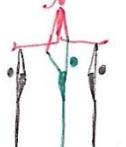
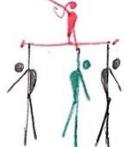
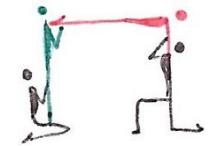
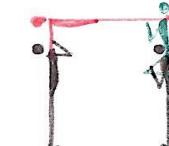
GRUPPELEMENTE / HANDSTAND / STATIK 3"
WÄHLEN SIE 1 ELEMENT AUS DER TABELLE

A							
N°+V	S1_AA1_V2		S1_AA3_V6	S1_AA4_V8	S1_AA5_V10		S1_AA7_V14
B							
N°+V		S1_AB2_V4	S1_AB3_V6		S1_AB5_V10		S1_AB7_V14
C							
N°+V		S1_AC2_V4	S1_AC3_V6	S1_AC4_V8	S1_AC5_V10		
D							
N°+V					S1_AD5_V10	S1_AD6_V12	S1_AD7_V14
E							
N°+V			S1_AE3_V6		S1_AE5_V10	S1_AE6_V12	
F							
N°+V					S1_AF5_V10	S1_AF6_V12	

GRUPPENELEMENTE / DYNAMIK
WÄHLEN SIE 1 ELEMENT AUS DER TABELLE

A						1/4 F		
N°+V	S1_DA1_V2	S1_DA2_V4		S1_DA4_V8	S1_DA5_V10	S1_DA6_V12	S1_DA7_V14	
B								
N°+V	S1_DB1_V2	S1_DB2_V4	S1_DB3_V6		S1_DB5_V10			
C					3/4 B	3/4 B	3/4 B	
N°+V				S1_DC4_V8	S1_DC5_V10	S1_DC6_V12	S1_DC7_V14	
D	#	#		#	180°	#	360°	#
N°+V	S1_DD1_V2	S1_DD2_V4		S1_DD4_V8	S1_DD5_V10	S1_DD6_V12	S1_DD7_V14	
E			#	1/4	1/4			1/4 B
N°+V			S1_DE3_V6	S1_DE4_V8				S1_DE7_V14
F							3/4 F	3/4 F
N°+V						S1_DF6_V12	S1_DF7_V14	

GRUPPELEMENTE / VERSCHIEDENE POSITIONEN / STATIK 3"
WÄHLEN SIE 1 ELEMENT AUS DER TABELLE

A							
N°+V					S2_VA8_V16	S2_VA9_V18	
B							
N°+V		S2_VB5_V10	S2_VB6_V12	S2_VB7_V14	S2_VB8_V16		S2_VB10_V20
C							
N°+V	S2_VC4_V8	S2_VC5_V10	S2_VC6_V12				S2_VC10_V20
D							
N°+V	S2_VD4_V8	S2_VD5_V10	S2_VD6_V12	S2_VD7_V14	S2_VD8_V16	S2_VD9_V18	
E							
N°+V	S2_VE4_V8		S2_VE6_V12			S2_VE9_V18	S2_VE10_V20
F							
N°+V		S2_VF5_V10		S2_VF7_V14	S2_VF8_V16	S2_VF9_V18	S2_VF10_V20

GRUPPENELEMENTE / WINKELE / STATIK 3"
WÄHLEN SIE 1 ELEMENT AUS DER TABELLE

A							
N°+V			S2_EA6_V12	S2_EA7_V14	S2_EA8_V16		
B							
N°+V				S2_EB7_V14	S2_EB8_V16	S2_EB9_V18	S2_EB10_V20
C							
N°+V	S2_EC4_V8			S2_EC7_V14	S2_EC8_V16		
D							
N°+V	S2_ED4_V8	S2_ED5_V10					S2_ED10_V20
E							
N°+V	S2_EE4_V8		S2_EE6_V12	S2_EE7_V14		S2_EE9_V18	S2_EE10_V20
F							
N°+V		S2_EF5_V10				S2_EF9_V18	S2_EF10_V20

GRUPPENELEMENTE / HANDSTAND / STATIK 3"
WÄHLEN SIE 1 ELEMENT AUS DER TABELLE

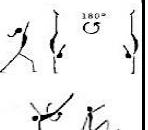
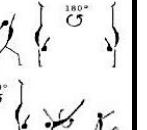
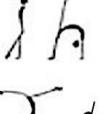
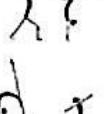
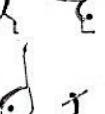
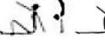
A							
N°+V	S2_AA4_V8	S2_AA5_V10		S2_AA7_V14	S2_AA8_V16	S2_AA9_V18	
B							
N°+V		S2_AB5_V10		S2_AB7_V14			S2_AB10_V20
C							
N°+V	S2_AC4_V8	S2_AC5_V10			S2_AC8_V16		
D							
N°+V		S2_AD5_V10	S2_AD6_V12	S2_AD7_V14	S2_AD8_V16		S2_AD10_V20
E							
N°+V		S2_AE5_V10	S2_AE6_V12		S2_AE8_V16		S2_AE10_V20
F							
N°+V		S2_AF5_V10	S2_AF6_V12				

A								1/4 F	4/4 F	3/4 F
	N°+V	S2_DA4_V8	S2_DA5_V10	S2_DA6_V12	S2_DA7_V14	S2_DA8_V16	S2_DA9_V18	S2_DA10_V20		
B							1/4 B		4/4 B	3/4 B
	N°+V		S2_DB5_V10			S2_DB8_V16	S2_DB9_V18	S2_DB10_V20		
C			3/4 B		3/4 B		3/4 B		1/4 B	
	N°+V	S2_DC4_V8	S2_DC5_V10	S2_DC6_V12	S2_DC7_V14	S2_DC8_V16	S2_DC9_V18	S2_DC10_V20		
D	#	180°	#	360°	#	540°	1/4 F	#	720°	1/4 F
E			1/4			1/4 B				1/4 B
	N°+V	S2_DD4_V8	S2_DD5_V10	S2_DD6_V12	S2_DD7_V14	S2_DD8_V16	S2_DD9_V18			
F					3/4 F		3/4 F		3/4 F	1/4 F
	N°+V	S2_DE4_V8		S2_DE7_V14	S2_DF6_V12	S2_DF7_V14	S2_DF8_V16	S2_DF9_V18		

GRUPPENELEMENTE / DYNAMIK
WÄHLEN SIE 2 ELEMENTE AUS DER TABELLE

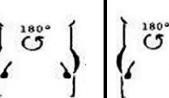
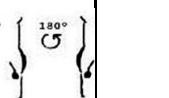
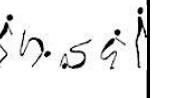
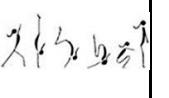
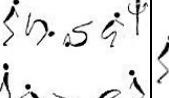
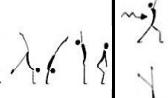
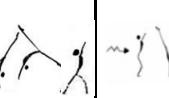
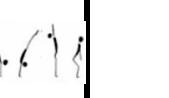
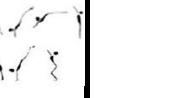
	A										
N°+V	IMA1_V1			IMA4_V4			IMA7_V7	IMA8_V8	IMA9_V9		
B					POWER 	POWER 				POWER 	
N°+V	IMB1_V1	IMB2_V2	IMB3_V3	IMB4_V4	IMB5_V5	IMB6_V6		IMB8_V8	IMB9_V9	IMB10_V10	
C											
N°+V				IMC4_V4	IMC5_V5	IMC6_V6					
D								POWER 	POWER 		
N°+V							IMD7_V7	IMD8_V8	IMD9_V9		
E											
N°+V							IME6_V6	IME7_V7			
F											
N°+V											

INDIVIDUELLES ELEMENT / HALTE-ELEMENT 2"
WÄHLEN SIE 1 ELEMENT AUS DER TABELLE

	A											
N°+V		ISA1_V1			ISA4_V4	ISA5_V5	ISA6_V6	ISA7_V7				
B												
N°+V							ISB6_V6			ISB9_V9	ISB10_V10	
C												
N°+V		ISC1_V1	ISC2_V2	ISC3_V3	ISC4_V4			ISC7_V7	ISC8_V8	ISC9_V9		
D												
N°+V					ISD4_V4			ISD7_V7	ISD8_V8	ISD9_V9	ISD10_V10	
E												
N°+V									ISE8_V8	ISE9_V9		
F												
N°+V												

INDIVIDUELLES ELEMENT / FLEXIBILITÄT
WÄHLEN SIE 1 ELEMENT AUS DER TABELLE

INDIVIDUELLES ELEMENT / AGILITÄT - TUMBLING
WÄHLE SIE 1 ELEMENT AUS DER TABELLE

A										
N°+V	IAA1_V1	IAA2_V2		IAA4_V4	IAA5_V5	IAA6_V6	IAA7_V7	IAA8_V8	IAA9_V9	
B										
N°+V	IAB1_V1		IAB3_V3		IAB5_V5	IAB6_V6				
C										
N°+V		IAC2_V2		IAC4_V4				IAC8_V8	IAC9_V9	
D										
N°+V			IAD3_V3	IAD4_V4				IAD8_V8		
E										
N°+V	ITE1_V1		ITE3_V3	ITE4_V4	ITE5_V5	ITE6_V6	ITE7_V7	ITE8_V8	ITE9_V9	ITE10_V10
F										
N°+V			ITF3_V3			ITF6_V6			ITF9_V9	ITF10_V10