

Aus den nachfolgenden vier Bereichen müssen zwei gewählt werden. Die Zusammenstellung der Übung innerhalb der Bereiche ist frei wählbar. Die jeweilige Übung soll flüssig und harmonisch dargeboten werden.

## Sprung

- Sprunghocke Kasten längs, Höhe mindestens 1,20 m

## Boden

- Aufschwingen in den Handstand
- Rollbewegung vorwärts (Abrollen, Rolle vorwärts oder Sprungrolle)
- Überschlagbewegung (Rad, Radwende, Handstütz-Überschlag vorwärts oder Salto vorwärts)
- Strecksprung mit 1/1 Drehung
- Standwaage oder Bodenstützwaage

## Barren

- Kippe aus dem Kipphang in den Grätschsitz
- Oberarmrolle vorwärts oder Oberarmstand in den Grätschsitz
- Oberarm-Stemmaufschwung vorwärts in den Stütz
- Kehre mit 1/2 Drehung in den Stand

## Ringe

- 1/2 Drehung rechts und links
- Aufschwingen in den Sturzhang
- Salto rückwärts in den Stand