



Sportler*in: Name, Vorname, Geb.-Datum

Musterakrobat, Handstandi, 32.14.3000

Beispiel:

Berechnung Value / Wert der Übung

Limes Saar Akrobatik Cup - Single Podest Level I - Mindesthöhe Stützen 30cm von Tischplatte zu Oberkante Stütze Rev. 2026-01

		1 (Value 1)	2 (Value 3)	3 (Value 5)	Value	Abfolge	
Strukturgruppe: Stand 3"	A				1	1	Es müssen mindestens 5 von 6 Elementen gezeigt werden aus mindestens 5 verschiedenen Strukturgruppen.
Strukturgruppe: Stand 3"	B				3	2	
Strukturgruppe: Stand/Stütz 3"	C				1	3	
Strukturgruppe: Stütz 3"	D				5	4	
Strukturgruppe: Stütz 3"	E			oder Handstand gegrätscht 	1	5	
Strukturgruppe: Stütz 3" / Motion Position fixiert	F		Motion--> oder -<-Motion 	Motion--> oder <-Motion 			
Strukturgruppe: Flexibilität	G		oder 	oder 	1	6	Es müssen mindestens 2 von 3 Elementen gezeigt werden aus mindestens 2 verschiedenen Strukturgruppen.
Strukturgruppe: Agility / Stand 2"	H	oder 	-> Handstand abrollen (keine 2 Sek. Halten) 	Handstand 2" halten -> abrollen 	3	8	
Strukturgruppe: Tumbling	I	2 Räder in unmittelbarer Folge 	Rondat Strecksprung mit 180° 	Rondat Strecksprung mit 180° und Flugrolle vorwärts 	1	7	
Summe Value Elementauswahl					16		
Summe: 55 Value Vorwert + Value Elementauswahl					71	Value gesamt	
Es können Elemente aus den Spalte 1, 2 oder 3 kombiniert werden. Max Value: 55 Value (Vorwert) + 45 Value (Elementauswahl) = 100 Value entspricht 10,0 Pkt. Übung max. 2:30 min. mit Musik & Choreographie. Wertung Technik. Choreographie Bonus 0,3 bzw. 0,5 max.					7,1	Vornote	



Sportler*in: Name, Vorname, Geb.-Datum

Verein: _____

Trainer*in: _____

Limes Saar Akrobatik Cup - Single Podest Level I - Mindesthöhe Stützen 30cm von Tischplatte zu Oberkante Stütze Rev. 2026-01

		1 (Value 1)	2 (Value 3)	3 (Value 5)	Value	Abfolge	
Strukturgruppe: Stand 3"	A			oder			Es müssen mindestens 5 von 6 Elementen gezeigt werden aus mindestens 5 verschiedenen Strukturgruppen.
Strukturgruppe: Stand 3"	B	oder					
Strukturgruppe: Stand/Stütz 3"	C						
Strukturgruppe: Stütz 3"	D			oder			
Strukturgruppe: Stütz 3"	E			oder			
Strukturgruppe: Stütz 3" / Motion Position fixiert	F		Motion-> oder <-Motion 	Motion-> oder <-Motion 			
Strukturgruppe: Flexibilität	G	oder	oder	oder			Es müssen mindestens 2 von 3 Elementen gezeigt werden aus mindestens 2 verschiedenen Strukturgruppen.
Strukturgruppe: Agility / Stand 2"	H	oder 2" 	Handstand abrollen keine 2" halten 	Handstand 2" halten mit abrollen 			
Strukturgruppe: Tumbling	I	2 Räder in unmittelbarer Folge 	Rondat Strecksprung mit 180° 	Rondat Strecksprung mit 180° und Flugrolle vorwärts 			

Summe Value Elementauswahl

Summe: 55 Value Vorwert + Value Elementauswahl

Value gesamt

Es können Elemente aus den Spalte 1, 2 oder 3 kombiniert werden.
Max Value: 55 Value (Vorwert) + 45 Value (Elementauswahl) = 100 Value entspricht 10,0 Pkt.
Übung max. 2:30 min. mit Musik & Choreographie. Wertung Technik. Choreographie Bonus 0,3 bzw. 0,5 max.

Vornote

Vornote



Sportler*in: Name, Vorname, Geb.-Datum

Verein: _____

Trainer*in: _____

Limes Saar Akrobatik Cup - Pairs Level II Rev. 2026-01

		1 (Value 1)	2 (Value 3)	3 (Value 5)	Value	Abfolge	
Strukturgruppe: Handstand 3"	A	oder 	oder 	oder 			
Strukturgruppe: Stehen 3"	B		oder 	oder 			
Strukturgruppe: Stütz 3"	C	oder 	oder 	oder 			
Strukturgruppe: Coupé	D	oder 	oder 	oder 			
Strukturgruppe: Abwurf	E	oder 	oder 	oder 			
Strukturgruppe: Gefangen	F	oder 	oder 	oder 			
Strukturgruppe: Flexibilität	G	oder 	oder 	oder 			
Strukturgruppe: Agility / Stand 2"	H	Rolle Rückwärts 	oder 	Handstand fixiert abrollen (keine 2" halt) 			
Strukturgruppe: Tumpling	I	Radwende (Rondat) und Strecksprung 	Rondat und Strecksprung mit 360° 	Rondat und Strecksprung mit 180° und Flugrolle 			

Summe Value Elementauswahl

Summe: 55 Value Vorwert + Value Elementauswahl

Value gesamt

Es können Elemente aus den Spalte 1, 2 oder 3 kombiniert werden.
Max Value: 55 Value (Vorwert) + 45 Value (Elementauswahl) = 100 Value entspricht 10,0 Pkt.
Übung max. 2:30 min. mit Musik & Choreographie. Wertung Technik. Choreographie Bonus 0,3 bzw. 0,5 max.

Vornote



Sportler*in: Name, Vorname, Geb.-Datum

Verein: _____

Trainer*in: _____

Limes Saar Akrobatik Cup - Pairs Level III Rev. 2026-01

		1 (Value 1)	2 (Value 3)	3 (Value 5)	Value	Abfolge	
Strukturgruppe: Handstand 3"	A	oder auf UP Füße liegend	oder oder oder	oder 1 Element mit 6 oder mehr Value aus FIG Katalog			
Strukturgruppe: Stehen 3"	B	oder oder oder	oder oder oder	oder 6 oder mehr Value aus FIG Katalog			
Strukturgruppe: Stütz 3"	C	oder oder oder	oder Potzeschka rücklings oder vorlinks -> Handstand	1 Element mit 6 oder mehr Value aus FIG Katalog			
Strukturgruppe: Coupé	D	Coupé mit Strecksprung 180° Drehung	oder oder oder	oder 1 Element mit 6 oder mehr Value aus FIG Katalog			
Strukturgruppe: Abwurf	E	RW RW	RW RW RW	oder 1 Element mit 6 oder mehr Value aus FIG Katalog			
Strukturgruppe: Gefangen	F	oder oder oder	oder oder oder	1 Element mit 6 oder mehr Value aus FIG Katalog			
Strukturgruppe: Flexibilität	G	Bogengang rückwärts oder vorwärts in Spagat	oder oder jeweils mit gestreckten Beinen	oder oder 180° 360°			
Strukturgruppe: Agility / Stand 2"	H	Handstand 2" halten abrollen	oder 2" 2"	oder 360° oder 2"			
Strukturgruppe: Tumpling	I	Rondat und Strecksprung mit 180° und Flugrolle	Rondat FlicFlac oder Handstandüberschlag oder Freies Rad	Rondat Doppel Flic-Flac oder Anlauf Salto vorwärts oder Rondat Salto rückwärts gehockt oder gleichwertige bzw. höherwertige Kombi aus FIG Katalog			
Summe Value Elementauswahl							
Summe: 55 Value Vorwert + Value Elementauswahl							Value gesamt

Es
müssen
mindestens
5 von 6
Elementen
gezeigt
werden
aus
mindestens
5 verschiedenen
Struktur-
gruppen.

Es
müssen
mindestens
2 von 3
Elementen
gezeigt
werden
aus
mindestens
2
verschiedenen
Struktur-
gruppen.



Sportler*in: Name, Vorname, Geb.-Datum

Verein: _____

Trainer*in: _____

Limes Saar Akrobatik Cup - Trio Level I Rev. 2026-01

		1 (Value 1)	2 (Value 3)	3 (Value 5)	Value	Abgabe	
Strukturgruppe: Handstand 3"	A						Es müssen mindestens 5 von 6 Elementen gezeigt werden aus mindestens 5 verschiedenen Struktur- gruppen.
Strukturgruppe: Stehen 3"	B						
Strukturgruppe: Stütz 3"	C						
Strukturgruppe: Coupé	D						
Strukturgruppe: Abwurf	E						
Strukturgruppe: Gefangen	F						Es müssen mindestens 2 von 3 Elementen gezeigt werden aus mindestens 2 verschiedenen Struktur- gruppen.
Strukturgruppe: Flexibilität	G						
Strukturgruppe: Agility / Stand 2"	H						
Strukturgruppe: Tumbling	I						
Summe Value Elementauswahl							
Summe: 55 Value Vorwert + Value Elementauswahl							Value gesamt
Es können Elemente aus den Spalte 1, 2 oder 3 kombiniert werden. Max Value: 55 Value (Vorwert) + 45 Value (Elementauswahl) = 100 Value entspricht 10,0 Pkt. Übung max. 2:30 min. mit Musik & Choreographie. Wertung Technik. Choreographie Bonus 0,3 bzw. 0,5 max.							Vornote

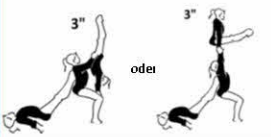
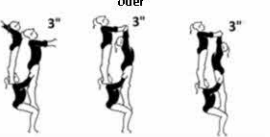
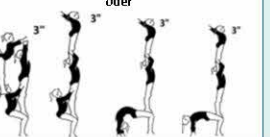
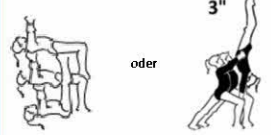
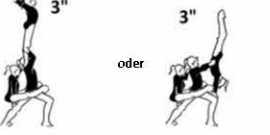
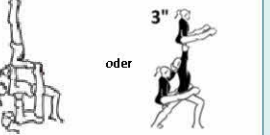
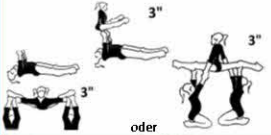
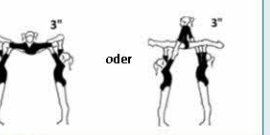
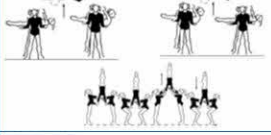
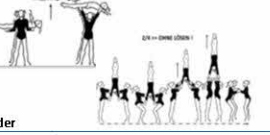
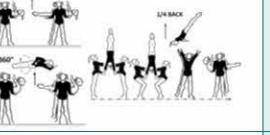
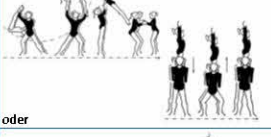
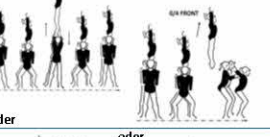
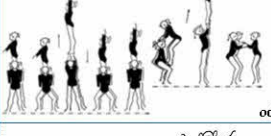
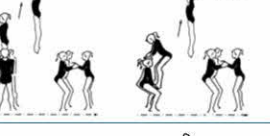
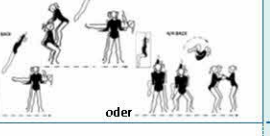
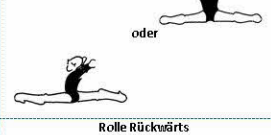
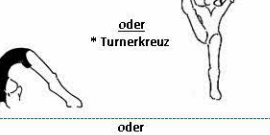
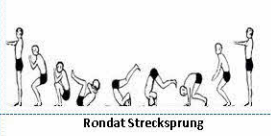
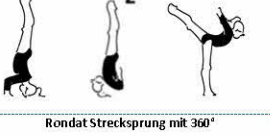
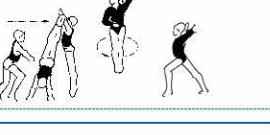
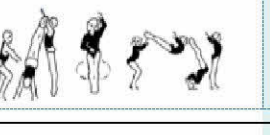


Sportler*in: Name, Vorname, Geb.-Datum

Verein: _____

Trainer*in: _____

Limes Saar Akrobatik Cup - Trio Level II Rev. 2026-01

		1 (Value 1)	2 (Value 3)	3 (Value 5)	Value	Abgabe	
Strukturgruppe: Handstand 3"	A						Es müssen mindestens 5 von 6 Elementen gezeigt werden aus mindestens 5 verschiedenen Struktur- gruppen.
Strukturgruppe: Stehen 3"	B						
Strukturgruppe: Stütz 3"	C						
Strukturgruppe: Coupé	D						
Strukturgruppe: Abwurf	E						
Strukturgruppe: Gefangen	F						
Strukturgruppe: Flexibilität	G						Es müssen mindestens 2 von 3 Elementen gezeigt werden aus mindestens 2 verschiedenen Struktur- gruppen.
Strukturgruppe: Agility / Stand 2"	H						
Strukturgruppe: Tumbling	I						
Summe Value Elementauswahl							
Summe: 55 Value Vorwert + Value Elementauswahl							Value gesamt
Es können Elemente aus den Spalte 1, 2 oder 3 kombiniert werden. Max Value: 55 Value (Vorwert) + 45 Value (Elementauswahl) = 100 Value entspricht 10,0 Pkt. Übung max. 2:30 min. mit Musik & Choreographie. Wertung Technik. Choreographie Bonus 0,3 bzw. 0,5 max.							Vornote



Sportler*in: Name, Vorname, Geb.-Datum

Verein:

Trainer*in:

Limes Saar Akrobatik Cup - Trio Level III Rev. 2026-01

		1 (Value 1)	2 (Value 3)	3 (Value 5)	Value	Abgabe	
Strukturgruppe: Handstand 3"	A			1 Element mit 6 oder mehr Value aus FIG Katalog			Es müssen mindestens 5 von 6 Elementen gezeigt werden aus mindestens 5 verschiedenen Struktur- gruppen.
Strukturgruppe: Stehen 3"	B			1 Element mit 6 oder mehr Value aus FIG Katalog			
Strukturgruppe: Stütz 3"	C			1 Element mit 6 oder mehr Value aus FIG Katalog			
Strukturgruppe: Coupé	D			1 Element mit 6 oder mehr Value aus FIG Katalog			
Strukturgruppe: Abwurf	E			1 Element mit 6 oder mehr Value aus FIG Katalog			
Strukturgruppe: Gefangen	F			1 Element mit 6 oder mehr Value aus FIG Katalog			
Strukturgruppe: Flexibilität	G						Es müssen mindestens 2 von 3 Elementen gezeigt werden aus mindestens 2 verschiedenen Struktur- gruppen.
Strukturgruppe: Agility / Stand 2"	H						
Strukturgruppe: Tumbling	I						
Summe Value Elementauswahl							
Summe: 55 Value Vorwert + Value Elementauswahl							Value gesamt
Es können Elemente aus den Spalte 1, 2 oder 3 kombiniert werden. Max Value: 55 Value (Vorwert) + 45 Value (Elementauswahl) = 100 Value entspricht 10,0 Pkt. Übung max. 2:30 min. mit Musik & Choreographie. Wertung Technik. Choreographie Bonus 0,3 bzw. 0,5 max.							Vornote



Sportler*in: Name, Vorname, Geb.-Datum

Verein: _____

Trainer*in: _____

Limes Saar Akrobatik Cup - 4er Group Level I Rev. 2026-01

		1 (Value 1)	2 (Value 3)	3 (Value 5)	Value	Abgabe	
Strukturgruppe: Handstand 3"	A	oder je 2	oder je 2	oder je 2			Es müssen mindestens 5 von 6 Elementen gezeigt werden aus mindestens 5 verschiedenen Struktur- gruppen.
Strukturgruppe: Stehen 3"	B	 je 2	 je 2	 je 2			
Strukturgruppe: Stütz 3"	C	 je 2	 je 2	 je 2			
Strukturgruppe: Coupé	D	je 2 Paare 1+1	je 2 Paare 1+1	je 2 Paare 1 + 1			
Strukturgruppe: Abwurf	E	1+1 1+1	1+1 1+1	1 + 1 1 + 1			
Strukturgruppe: Gefangen	F	1+1 1+1	1+1 1+1	1+1 1+1			
Strukturgruppe: Flexibilität	G	oder oder Rolle Vorwärts	oder oder Rolle Rückwärts	oder oder *Turnerkreuz			Es müssen mindestens 2 von 3 Elementen gezeigt werden aus mindestens 2 verschiedenen Struktur- gruppen.
Strukturgruppe: Agility / Stand 2"	H	 2 Räder in unmittelbarer Folge	 Radwende (Rondat)	oder 2" Radwende (Rondat) mit Streckesprung 180°			
Strukturgruppe: Tumbling	I	 2 Räder in unmittelbarer Folge	 Radwende (Rondat)	 Radwende (Rondat) mit Streckesprung 180°			
Summe Value Elementauswahl							
Summe: 55 Value Vorwert + Value Elementauswahl							Value gesamt
Es können Elemente aus den Spalte 1, 2 oder 3 kombiniert werden. Max Value: 55 Value (Vorwert) + 45 Value (Elementauswahl) = 100 Value entspricht 10,0 Pkt. Übung max. 2:30 min. mit Musik & Choreographie. Wertung Technik. Choreographie Bonus 0,3 bzw. 0,5 max.							Vornote



Sportler*in: Name, Vorname, Geb.-Datum

Verein: _____

Trainer*in: _____

Limes Saar Akrobatik Cup - 4er Group Level II Rev. 2026-01

		1 (Value 1)	2 (Value 3)	3 (Value 5)	Value	Abgabe	
Strukturgruppe: Handstand 3"	A			1 Element mit 6 oder mehr Value aus FIG Katalog			Es müssen mindestens 5 von 6 Elementen gezeigt werden aus mindestens 5 verschiedenen Struktur- gruppen.
Strukturgruppe: Stehen 3"	B			1 Element mit 6 oder mehr Value aus FIG Katalog			
Strukturgruppe: Stütz 3"	C			1 Element mit 6 oder mehr Value aus FIG Katalog			
Strukturgruppe: Coupé	D	* 4. Hilfe 	* 4. Hilfe 	1 Element mit 6 oder mehr Value aus FIG Katalog			
Strukturgruppe: Abwurf	E			1 Element mit 6 oder mehr Value aus FIG Katalog			
Strukturgruppe: Gefangen	F			1 Element mit 6 oder mehr Value aus FIG Katalog			Es müssen mindestens 2 von 3 Elementen gezeigt werden aus mindestens 2 verschiedenen Struktur- gruppen.
Strukturgruppe: Flexibilität	G						
Strukturgruppe: Agility / Stand 2"	H						
Strukturgruppe: Tumbling	I						
Summe Value Elementauswahl							
Summe: 55 Value Vorwert + Value Elementauswahl							Value gesamt
Es können Elemente aus den Spalte 1, 2 oder 3 kombiniert werden. Max Value: 55 Value (Vorwert) + 45 Value (Elementauswahl) = 100 Value entspricht 10,0 Pkt. Übung max. 2:30 min. mit Musik & Choreographie. Wertung Technik. Choreographie Bonus 0,3 bzw. 0,5 max.							Vornote