



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

Musterakrobat, Handstandi, 32.14.3000

## Beispiel: Berechnung Value / Wert der Übung

Limes Saar Acro Cup - Single Podest Level I - Mindesthöhe Stützen 40cm von Tischplatte zu Oberkante Stütze Rev. 2025-01

		1 (Value 1)	2 (Value 3)	3 (Value 5)	Value	Anzahl	
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) 	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 Acro Cup - Single Podest Level I - Mindesthöhe Stützen 40cm von Tischplatte zu Oberkante Stütze Rev. 2025-03

		1 (Value 1)	2 (Value 3)	3 (Value 5)	Value	Ausgabe
Strukturgruppe: Stand 3"	A			oder		
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 		
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 		

Es müssen mindestens 5 von 6 Elementen gezeigt werden aus mindestens 5 verschiedenen Strukturgruppen.

Es müssen mindestens 2 von 3 Elementen gezeigt werden aus mindestens 2 verschiedenen Strukturgruppen.

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 Acro Cup - Pairs Level I Rev. 2025-03

		1 (Value 1)	2 (Value 3)	3 (Value 5)	Value	Abfolge	
Strukturgruppe: Handstand 3"	A			oder 			Es müssen mindestens 5 von 6 Elementen gezeigt werden aus mindestens 5 verschiedenen Struktur- gruppen.
Strukturgruppe: Stehen 3"	B			Stand OP vorwärts oder rückwärts 			
Strukturgruppe: Stütz 3"	C		Schwalbe oder Rückenlage 	oder 			
Strukturgruppe: Stütz/Stehen 3" (Coupé)	D		oder 	oder 			
Strukturgruppe: Abwurf	E		oder 	oder 			
Strukturgruppe: Gefangen	F	vorwärts oder rückwärts 	1/2 Drehung (180 Grad) 	1 Drehung (360 Grad) 			
Strukturgruppe: Flexibilität	G		oder 	oder *Turnerkreuz 			Es müssen mindestens 2 von 3 Elementen gezeigt werden aus mindestens 2 verschiedenen Struktur- gruppen.
Strukturgruppe: Agility / Stand 2"	H	Rolle Vorwärts 	Rolle Rückwärts 	oder 2" 			
Strukturgruppe: Tumbling	I	Rad 	2 Räder in unmittelbarer Folge 	Radwende (Rondat) 			
Summe Value Elementauswahl							
Summe: 55 Value Vorwert + Value Elementauswahl							Value gesamt
<p>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 &amp; Choreographie. Wertung Technik, Choreographie Bonus 0,3 bzw. 0,5 max.</p>							<b>Vornote</b>



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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Verein: \_\_\_\_\_

Trainer\*in: \_\_\_\_\_

Limes Saar Acro Cup - Pairs Level II Rev. 2025-03

		1 (Value 1)	2 (Value 3)	3 (Value 5)	Value	Abgabe	
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 vorlinks 	oder 	oder 			
Strukturgruppe: Gefangen	F	oder 	oder OP mit 180° Drehung 	oder 			
Strukturgruppe: Flexibilität	G	oder 	oder * Turnerkreuz 	oder 			
Strukturgruppe: Agility / Stand 2"	H	Rolle Rückwärts 	oder 2" 	Handstand fixiert abrollen (keine 2" halt) 			
Strukturgruppe: Tumpling	I	Radwende (Rondat) und Strecksprung 	Rondat und Strecksprung mit 360° 	Rondat und Strecksprung mit 360° und Flugrolle 			

Es müssen mindestens 5 von 6 Elementen gezeigt werden aus mindestens 5 verschiedenen Strukturgruppen.

Es müssen mindestens 2 von 3 Elementen gezeigt werden aus mindestens 2 verschiedenen Strukturgruppen.

Summe Value Elementauswahl

Summe: 55 Value Vorwert + Value Elementauswahl

Value gesamt

**Vornote**

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.



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

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Verein: \_\_\_\_\_

Trainer\*in: \_\_\_\_\_

Limes Saar Acro Cup - Pairs Level III Rev. 2025-03

		1 (Value 1)	2 (Value 3)	3 (Value 5)	Value	Abfolge	
Strukturgruppe: Handstand 3"	A	oder oder auf UP Füße liegend	oder 	oder 1 Element mit 6 oder mehr Value aus FIG Katalog 			Es müssen mindestens 5 von 6 Elementen gezeigt werden aus mindestens 5 verschiedenen Strukturgruppen.
Strukturgruppe: Stehen 3"	B	oder oder	oder 	oder 6 oder mehr Value aus FIG Katalog 			
Strukturgruppe: Stütz 3"	C	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 1 Element mit 6 oder mehr Value aus FIG Katalog 			
Strukturgruppe: Abwurf	E	RW	RW	oder 1 Element mit 6 oder mehr Value aus FIG Katalog 			
Strukturgruppe: Gefangen	F	oder 180°	oder	1 Element mit 6 oder mehr Value aus FIG Katalog 			
Strukturgruppe: Flexibilität	G	Bogengang rückwärts oder vorwärts in Spagat 	oder jeweils mit gestreckten Beinen 	oder 180° 360° 			Es müssen mindestens 2 von 3 Elementen gezeigt werden aus mindestens 2 verschiedenen Strukturgruppen.
Strukturgruppe: Agility / Stand 2"	H	Handstand 2" halten abrollen 	oder 2" 2" 	oder 360° 22" 			
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



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

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Verein: \_\_\_\_\_

Trainer\*in: \_\_\_\_\_

Limes Saar Acro Cup - Trio Level I Rev. 2025-03

	1 (Value 1)	2 (Value 3)	3 (Value 5)	Value	Abgabe	
Strukturgruppe: Handstand 3"						Es müssen mindestens 5 von 6 Elementen gezeigt werden aus mindestens 5 verschiedenen Strukturgruppen.
Strukturgruppe: Stehen 3"						
Strukturgruppe: Stütz 3"						
Strukturgruppe: Coupé						
Strukturgruppe: Abwurf						
Strukturgruppe: Gefangen						
Strukturgruppe: Flexibilität						Es müssen mindestens 2 von 3 Elementen gezeigt werden aus mindestens 2 verschiedenen Strukturgruppen.
Strukturgruppe: Agility / Stand 2"						
Strukturgruppe: Tumbling						

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 Acro Cup - Trio Level II Rev. 2025-03

	1 (Value 1)	2 (Value 3)	3 (Value 5)	Value	Abgabe	
Strukturgruppe: Handstand 3"						
Strukturgruppe: Stehen 3"						
Strukturgruppe: Stütz 3"						
Strukturgruppe: Coupé						
Strukturgruppe: Abwurf						
Strukturgruppe: Gefangen						
Strukturgruppe: Flexibilität						
Strukturgruppe: Agility / Stand 2"						
Strukturgruppe: Tumbling						

Es müssen mindestens 5 von 6 Elementen gezeigt werden aus mindestens 5 verschiedenen Strukturgruppen.

Es müssen mindestens 2 von 3 Elementen gezeigt werden aus mindestens 2 verschiedenen Strukturgruppen.

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 Acro Cup - Trio Level III Rev. 2025-03

	1 (Value 1)	2 (Value 3)	3 (Value 5)	Value	Abzüge	
Strukturgruppe: Handstand 3"			1 Element mit 6 oder mehr Value aus FIG Katalog			Es müssen mindestens 5 von 6 Elementen gezeigt werden aus mindestens 5 verschiedenen Strukturgruppen.
Strukturgruppe: Stehen 3"			1 Element mit 6 oder mehr Value aus FIG Katalog			
Strukturgruppe: Stütz 3"			1 Element mit 6 oder mehr Value aus FIG Katalog			
Strukturgruppe: Coupé			1 Element mit 6 oder mehr Value aus FIG Katalog			
Strukturgruppe: Abwurf			1 Element mit 6 oder mehr Value aus FIG Katalog			
Strukturgruppe: Gefangen			1 Element mit 6 oder mehr Value aus FIG Katalog			
Strukturgruppe: Flexibilität	Bogengang rückwärts oder vorwärts in Spagat		1 Element mit 6 oder mehr Value aus FIG Katalog			Es müssen mindestens 2 von 3 Elementen gezeigt werden aus mindestens 2 verschiedenen Strukturgruppen.
Strukturgruppe: Agility / Stand 2"	Handstand 2" halten abrollen		1 Element mit 6 oder mehr Value aus FIG Katalog			
Strukturgruppe: Tumbling	Rondat Streck sprung mit 180° und Flugrolle vorwärts	Rondat Flic-Flac 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 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 Acro Cup - 4er Group Level I Rev. 2025-03

		1 (Value 1)	2 (Value 3)	3 (Value 5)	Value	Abgabe	
Strukturgruppe: Handstand 3"	A	oder  je 2 Paare	oder  je 2 Paare	oder  je 2 Paare			Es müssen mindestens 5 von 6 Elementen gezeigt werden aus mindestens 5 verschiedenen Strukturgruppen.
Strukturgruppe: Stehen 3"	B						
Strukturgruppe: Stütz 3"	C						
Strukturgruppe: Coupé	D	je 2 Paare 	je 2 Paare 	je 2 Paare 			
Strukturgruppe: Abwurf	E	1+1 	1+1 	 1 + 1			
Strukturgruppe: Gefangen	F	1+1 	1+1 	1+1 			
Strukturgruppe: Flexibilität	G	oder 	oder 	oder Turnerkreuz 			Es müssen mindestens 2 von 3 Elementen gezeigt werden aus mindestens 2 verschiedenen Strukturgruppen.
Strukturgruppe: Agility / Stand 2"	H	Rolle Vorwärts 	Rolle Rückwärts 	oder 2" 			
Strukturgruppe: Tumbling	I	2 Räder in unmittelbarer Folge 	Radwende (Rondat) 	Radwende (Rondat) mit Strecksprung 180° 			
<b>Summe Value Elementauswahl</b>							
<b>Summe: 55 Value Vorwert + Value Elementauswahl</b>							<b>Value gesamt</b>

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 Acro Cup - 4er Group Level II Rev. 2025-03

		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 Strukturgruppen.
Strukturgruppe: Stehen 3"	B		OP Stütz Grätsche	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 Coupé Carré	*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		oder	1 Element mit 6 oder mehr Value aus FIG Katalog			
Strukturgruppe: Flexibilität	G	oder Handstand abgrätschen in Querspagat		oder			Es müssen mindestens 2 von 3 Elementen gezeigt werden aus mindestens 2 verschiedenen Strukturgruppen.
Strukturgruppe: Agility / Stand 2"	H	Handstand 2" halten abrollen	oder	oder			
Strukturgruppe: Tumbling	I	Rondat Strecksprung mit 180° und Flugrolle vorwärts	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 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**