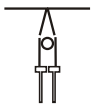
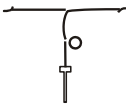
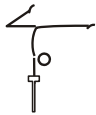


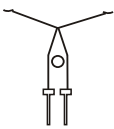





## Nachwuchsprogramm Podest

1. Das Wettkampfprogramm für Podeststarter in Nachwuchsbereich ist ausschließlich im Land Sachsen gültig. Des Weiteren gelten die Allgemeinen Regeln des Nachwuchsprogramms des DSAB.
2. Ausnahmen bilden die Grund- und speziellen Anforderungen. Diese sind für Podeststarter wie folgt geregelt:
  - 2.1. Die kombinierte Übung muss mindestens 6 akrobatische Elemente auf den Stützen enthalten:
    - 3 Elemente ohne Drehung, mit 3 Sekunden Fixierung aus 3 verschiedenen Kategorie
    - 3 Elemente mit Drehung mindestens 360°
  - 2.2. Die vorgeschriebenen Podestelemente müssen aus 2 verschiedenen Kategorien lt. Katalog sein, wobei die Elemente ohne Drehung mit Drehung wiederholt werden können.  
Die Kategorien sind wie folgt festgelegt:
    - 2.2.1. Elemente auf Stütze/-n
      - Handstände (Kategorie A)
      - Stütze (Kategorie B)
      - „Krokodil“ (Kategorie C)
      - Fußstände (Kategorie D)
      - Sonstige Elemente (Kategorie E)
    - 2.2.2. Elemente ohne Stütze/-n (Kategorie F)
    - 2.2.3. Auf- und Abgänge (Kategorie G)
    - 2.2.4. Elemente auf 2 Stützen sind gleichwertig mit gehaltenen Elementen auf dem Drehbrett.  
 $\overline{\overline{\text{T}}} = \overline{\text{T}}$
  - 2.3. Es wird nur ein Element der Kategorie G in der Schwierigkeit bewertet, ist aber kein Element der Grundanforderung.
  - 2.4. Übergänge zwischen Elementen dürfen geturnt werden, erhalten aber keine Wertigkeit. Alle geturnten Elemente müssen im Kürkatalog enthalten sein.
  - 2.5. Nach 3 Elementen muss das Podest verlassen werden.
  - 2.6. Die Übung muss
    - 1 Individuelles Element Kat. 1
    - 1 Individuelles Element Kat. 1 Chor
    - 1 Individuelles Element Kat. 2
    - 1 Individuelles Element Kat. 2 Chorenthalten. Es werden maximal 6 individuelle Elemente für die Schwierigkeit angerechnet.
3. Es gilt die Schwierigkeitstabelle des Nachwuchsprogramms des DSAB.






# Podest \* Kategorie A


	1	2	3	4	5
					
	6	6	6	6	6
360°	10	10	10	11	11

	6	7	8	9	10
					
	6	6	5	4	
360°	10	10	9		

	11	12	13	14	15
360°					




# Podest \* Kategorie B

	1	2	3	4	5
					
	1	2	2	5	3
360°	2	4	4	8	5

	6	7	8	9	10
					
	6				
360°	10				

	11	12	13	14	15
360°					






# Podest \* Kategorie C



	1	2	3	4	5
					
	4	5	6		
360°	6	7	8		

	6	7	8	9	10
360°					

	11	12	13	14	15
360°					





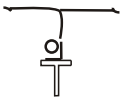
# Podest \* Kategorie D

	1	2	3	4	5
					
	1	1	3	3	4
360°	2	2	5	5	6

	6	7	8	9	10
					
	5	8			
360°	10	14			

	11	12	13	14	15
360°					

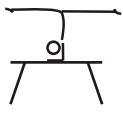


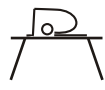

# Podest \* Kategorie E



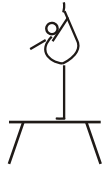

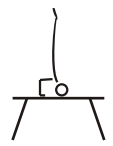
	1	2	3	4	5
					
	1	2	1	4	4
360°	2	4	2	7	6

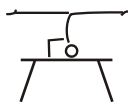


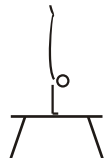
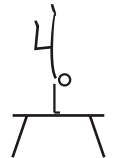
	6	7	8	9	10
360°					

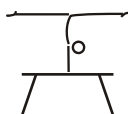
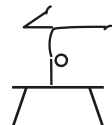
	11	12	13	14	15
360°					

# Podest \* Kategorie F

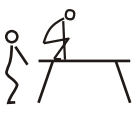
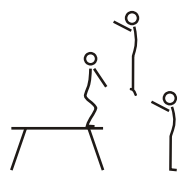
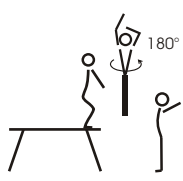
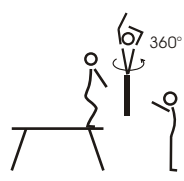
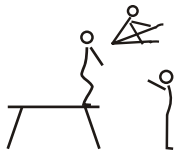
	1	2	3	4	5
					
	2	3	3	4	4
360°					

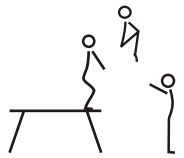

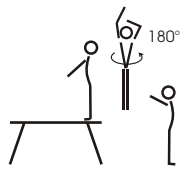
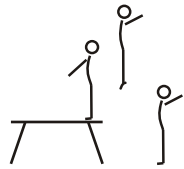
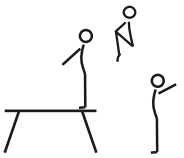
	6	7	8	9	10
					
	1	1	2	4	1
360°					

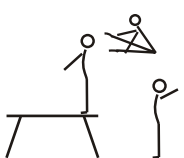
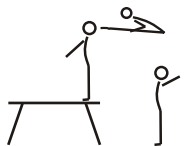
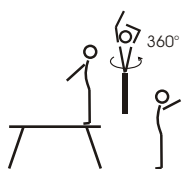
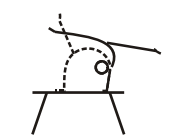
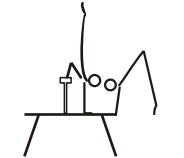
	11	12	13	14	15
					
	1	2	4	5	5
360°					

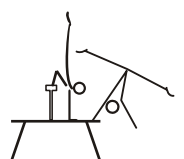
	16	17	18	19	20
					
	5	5			
360°					

# Podest \* Kategorie G

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
					
	1	1	3	4	3
360°					

	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
					
	3	3	3	1	3
360°					

	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
					
	3	3	4	3	2
360°					

	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
					
	3				
360°					