

# Trampolinturnen Pflichtübungen 2017

## P 1

1. Sitzsprung	0
2. 1/2 Schraube in den Stand	1
3. Grätschwinkelsprung	0
4. 1/2 Standsprungschraube	1
5. Hocksprung	<u>0</u>
	0,2

## P 4

1. 1/2 Schraube zum Sitz	1
2. 1/2 Schraube zum Sitz	1
3. 1/2 Schraube in den Stand	1
4. Grätschwinkelsprung	0
5. Rückensprung	1
6. Sprung in den Stand	1
7. 1/2 Standsprungschraube	1
8. Hocksprung	0
9. 1/1 Standsprungschraube	2
10. Bücksprung	<u>0</u>
	0,8

## P 7

1. Bauchsprung	1
2. Sprung in den Stand	1
3. Grätschwinkelsprung	0
4. Salto rückwärts gehockt	5
5. 1/2 Schraube zum Sitz	1
6. Sprung in den Stand	0
7. Bücksprung	0
8. Salto rückwärts gebückt	6
9. Hocksprung	0
10. Barani gehockt	<u>6</u>
	2,0

## W 09

1. 3/4 Salto rückwärts gestreckt	3
2. Sprung in den Stand	1
3. Grätschwinkelsprung	0
4. Salto rückwärts gehockt	5
5. Barani gehockt, gebückt oder gestreckt	6
6. Bücksprung	0
7. Salto rückwärts gebückt	6
8. Hocksprung	0
9. Salto rückw. gehockt in den Rücken	6
10. 1/2 Schraube in den Stand	<u>2</u>
	2,9

## W 11

10 verschiedene Übungsteile, davon 2 Anforderungen in unterschiedlichen Sprüngen an beliebiger Stelle:

1. Ein Sprung in den Bauch
2. Ein Sprung in den Rücken

Maximal 2 Sprünge mit weniger als 270° Saltorotation.

## W 15

10 verschiedene Übungsteile, davon 3 Anforderungen in unterschiedlichen Sprüngen an beliebiger Stelle:

1. Schraubensalto (Salto rückwärts mit ganzer Schraube)
2. 1 Rudolph oder Baby-Rudolph (1/1 Vorwärtssalto oder 1 1/4 Vorwärtssalto vom Rücken auf die Füße, mit 1 1/2 Schrauben)
3. 1 Sprung in den Bauch oder in den Rücken

Maximal ein Sprung mit weniger als 270° Saltorotation.

## P 2

1. Sitzsprung	0
2. 1/2 Schraube in den Stand	1
3. Grätschwinkelsprung	0
4. Sitzsprung	0
5. Sprung in den Stand	1
6. Hocksprung	0
7. 1/2 Standsprungschraube	<u>1</u>
	0,2

## P 5

1. Bücksprung	0
2. 1/2 Schraube zum Sitz	1
3. 1/2 Schraube in den Stand	1
4. Grätschwinkelsprung	0
5. Rückensprung	1
6. 1/2 Schraube in den Stand	2
7. Sitzsprung	0
8. Sprung in den Stand	0
9. Hocksprung	0
10. Salto rückwärts gehockt	<u>5</u>
	1,0

## P 8

1. 1/2 Schraube in die Bauchlage	2
2. Sprung in den Stand	1
3. Hocksprung	0
4. Salto rückwärts gehockt zum Sitz	5
5. 1/2 Schraube in den Stand	1
6. Bücksprung	0
7. Salto rückwärts gebückt	6
8. Grätschwinkelsprung	0
9. Salto rückwärts gehockt	5
10. Barani gehockt oder gebückt	<u>6</u>
	2,6

## M 6

10 verschiedene Übungsteile, davon 4 Pflichtsprünge an beliebiger Stelle:

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| 1. 3/4 Salto rückwärts gestreckt | 3 |
| 2. Barani gehockt oder gebückt   | 6 |
| 3. 3/4 Salto vorwärts gestreckt  | 3 |
| 4. Baby-Fliffis gehockt          | 7 |

Maximal 3 Sprünge mit weniger als 270° Saltorotation.

## W 13

10 verschiedene Übungsteile, davon 3 Anforderungen in unterschiedlichen Sprüngen an beliebiger Stelle:

1. Schraubensalto (Salto rückwärts mit ganzer Schraube)
2. Ein Sprung in den Bauch
3. Ein Sprung in den Rücken

Maximal ein Sprung mit weniger als 270° Saltorotation.

## W 17 (FIG B)

10 verschiedene Übungsteile, davon max. 1 Element mit weniger als 270° Saltorotation.

4 Anforderungen in unterschiedlichen Sprüngen an beliebiger Stelle:

1. 1 Sprung in den Bauch oder in den Rücken
2. 1 Übungsteil vom Bauch oder Rücken in Verbindung mit Anforderung Nr. 1
3. 1 Doppelsalto vorwärts oder rückwärts mit oder ohne Schrauben
4. 1 Übungsteil mit mind. 540° Schrauben- und mind. 360° Saltorotation

## P 3

1. Sitzsprung	0
2. 1/2 Schraube zum Sitz	1
3. Sprung in den Stand	0
4. Hocksprung	0
5. 1/2 Schraube zum Sitz	1
6. 1/2 Schraube in den Stand	1
7. Grätschwinkelsprung	0
8. Sitzsprung	0
9. Sprung in den Stand	0
10. 1/1 Standsprungschraube	<u>2</u>
	0,5

## P 6

1. Salto rückwärts gehockt	5
2. 1/2 Schraube zum Sitz	1
3. 1/2 Schraube in den Stand	1
4. Grätschwinkelsprung	0
5. Rückensprung	1
6. 1/2 Schraube in den Stand	2
9. Hocksprung	0
7. 1/2 Standsprungschraube	1
9. Bücksprung	0
10. Salto rückwärts gebückt	<u>6</u>
	1,7

## P 9

10 verschiedene Sprünge, davon folgende 5 Sprünge an beliebiger Stelle.

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Cody gehockt                           | 6        |
| 2. Salto rückwärts gehockt                | 5        |
| 3. Salto rückwärts gebückt                | 6        |
| 4. Salto rückwärts gestreckt              | 6        |
| 5. Barani gehockt, gebückt oder gestreckt | <u>6</u> |

Mindestschwierigkeit 3,4

Wird der Mindestschwierigkeitsgrad nicht erreicht, so werden pro 0,1 Punkte fehlender Schwierigkeit von jedem Haltungskampfrichter 0,1 Punkte abgezogen.

## M 6, W 11, W 13, W 15, W 17/FIG B, FIG A:

Die Übung muss auf der Wettkampfkarte mit Markierung (\*) der Pflichtteile eingetragen werden.

## FIG A

10 verschiedene Übungsteile, jedes mit einem Minimum von 270° Saltorotation.

Vier Übungsteile, die auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen markiert werden, gehen mit ihrem Schwierigkeitsgrad zusätzlich in die Pflicht-Endwertung ein.

Keiner dieser vier Sprünge darf in der 1. Kür (Vorkampf) wiederholt werden, sonst zählt der Schwierigkeitsgrad des wiederholten Sprunges in der 1. Kürübung nicht.