

Trampolinturnen Pflichtübungen 2015

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

M 5

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

M 7

10 verschiedene Übungsteile, davon
4 Pflichtsprünge an beliebiger Stelle:

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

Maximal 2 Sprünge mit
weniger als 270° Saltorotation.

M 9b (FIG B)

10 verschiedene Sprünge, folgende 4 Bedingungen in unterschiedlichen Sprüngen:

- 1 Sprung in die Bauch- oder Rückenlage;
- 1 Sprung aus dem Bauch oder Rücken in Kombination mit Bedingung 1
- 1 Doppelsalto vorwärts oder rückwärts mit oder ohne Schrauben
- 1 Sprung mit mind. 540° Schrauben- und mind. 360° Saltorotation

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.

M 9a

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

Folgende 4 Bedingungen müssen in unterschiedlichen Sprüngen erfüllt sein und auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen markiert werden:

- 1 Doppelsalto vorwärts oder rückwärts mit oder ohne Schrauben
- 1 Sprung mit mind. 540° Schrauben- und mind. 270° Saltorotation
- Zwei Übungsteile, welche auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen markiert werden, gehen mit ihrem Schwierigkeitsgrad zusätzlich in die Pflicht-Endwertung ein.
- Keiner dieser beiden Sprünge darf in der 1. Kürübung wiederholt werden, ansonsten zählt der Schwierigkeitsgrad des wiederholten Sprunges nicht.

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>
	3,4

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

M 6, M 7, M 8, M 9a, M 9b, M 10:

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

M 8

10 verschiedene Übungsteile, davon
4 Pflichtsprünge an beliebiger Stelle:

1. 3/4 Salto rückwärts gebückt	3
2. Schraubensalto	7
3. Rudi oder Babyrudi	
4. Ein Sprung mit mindestens 630° Saltorotation	

Maximal ein Sprung mit
weniger als 270° Saltorotation.

M 10 (FIG A)

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

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

Keiner dieser beiden Sprünge darf in der 1. Kürübung wiederholt werden, ansonsten zählt der Schwierigkeitsgrad des wiederholten Sprunges in der 1. Kürübung nicht.