

Trampolinturnen Pflichtübungen 2009

P 1

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

P 2

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

P 3

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

P 4

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

P 5

1. Bücksprung	0
2. 1/2 Schraube in den 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 6

1. Salto rückwärts gehockt	5
2. 1/2 Schraube in den 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 7

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

P 8

1. 1/2 Schraube in die Bauchlage	2
2. Sprung in den Stand	1
3. Hocksprung	0
4. Salto rückwärts gehockt in den 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 (frei)	<u>6</u>
	2,6

Die Bezeichnung (frei) bedeutet frei wählbare Ausführung (gestreckt / gebückt / gehockt). Die gewählte Ausführung muss jedoch vor Übungsbeginn in geeigneter Weise (in der Regel durch Eintrag in die Wettkampfkarte) vom Aktiven festgelegt und im Wettkampf dann entsprechend geturnt werden.

1) P 9, P 10, M 8 und M 9:

Die Übung muss auf der Wettkampfkarte eingetragen und die Pflichtteile mit einem Sternchen markiert werden.

2) P 9 und P 10:

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

P 9

10 verschiedene Sprünge, davon folgende 5 Sprünge an beliebiger Stelle.¹⁾

1. Cody gehockt	6
2. Salto rückwärts gehockt	5
3. Salto rückwärts gebückt	6
4. Salto rückwärts gestreckt	6
5. Barani (frei)	6
...	...
Mindestschwierigkeit ²⁾	3,4

P 10

10 verschiedene Sprünge, davon folgende 5 Sprünge an beliebiger Stelle.¹⁾

1. Cody gehockt	6
2. Babyfliffis gehockt (1/2 aus)	7
3. Salto rückwärts gebückt	6
4. Salto rückwärts gestreckt	6
5. Barani gestreckt	6
...	...
Mindestschwierigkeit ²⁾	4,0

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 (frei)	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 6

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

M 7

1. 3/4 Salto rückwärts gestreckt	3
2. Cody gehockt	6
3. Grätschwinkelsprung	0
4. Salto rückwärts gebückt	6
5. Barani gestreckt	6
6. Salto rückwärts gestreckt	6
7. Hocksprung	0
8. Salto rückwärts gehockt	5
9. 3/4 Salto vorwärts gestreckt	3
10. Babyfliffis gehockt (1/2 aus)	<u>7</u>
	4,2

M 8

10 verschiedene Sprünge, davon folgende 5 Sprünge an beliebiger Stelle:¹⁾

1. 3/4 Salto rückwärts (frei)	
2. Cody (frei)	
3. Salto rückwärts gestreckt	
4. Schraubensalto	
5. Babyfliffis gebückt (1/2 aus)	

Maximal ein Sprung mit weniger als 270° Saltorotation.

M 9

10 verschiedene Sprünge, folgende 4 Bedingungen in unterschiedlichen Sprüngen:¹⁾

1. 1 Sprung in die Bauch- oder Rückenlage;	
2. 1 Sprung aus dem Bauch oder Rücken in Kombination mit Bedingung 1	
2. 1 Doppelsalto vorwärts oder rückwärts mit oder ohne Schrauben	
4. 1 Sprung mit mind. 540° Schrauben- und mind. 360° Saltorotation	

Maximal ein Sprung mit weniger als 270° Saltorotation.

M 10

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 nicht.