

# Trampolinturnen Pflichtübungen 2022

## 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 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 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 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 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 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 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

## 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

## 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 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 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 6, M 7, W 11, W 13:**  
Die Übung muss auf der Wettkampfkarte mit Markierung (\*) der Pflichtteile eingetragen werden.

## M 7

10 verschiedene Übungsteile, davon 4 Pflichtsprünge an beliebiger Stelle:	
1. 3/4 Salto rückwärts gestreckt	3
2. Barani gestreckt	6
3. Cody gehockt	6
4. Baby-Fliffis gehockt oder gebückt	7
Maximal 2 Sprünge mit weniger als 270° Saltorotation.	

## W 11

10 verschiedene Übungsteile, davon 3 Anforderungen in unterschiedlichen Sprüngen an beliebiger Stelle:	
1. Ein Sprung in den Bauch	
2. Ein Sprung in den Rücken	
3. Ein Sprung mit 360° Saltorotation und mind. 360° Schraubenrotation	
Maximal 2 Sprünge mit weniger als 270° Saltorotation.	

## W 13

10 verschiedene Übungsteile, davon 4 Anforderungen in unterschiedlichen Sprüngen an beliebiger Stelle:	
1. Ein Sprung in den Bauch oder Rücken	
2. Ein Sprung aus dem Bauch oder Rücken – in Verbindung mit 1.	
3. Ein Doppelsalto vw. oder rw. mit oder ohne Schrauben	
4. Ein Sprung mit mind. 360° Salto- und mindestens 540° Schraubenrotation	
Maximal ein Sprung mit weniger als 270° Saltorotation.	