

Pflichtübungen Trampolinturnen

Pflichtübung P 1			
Sprung	Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1	Sitz	0,0 Punkte	0 0 S
2	Stand	0,0 Punkte	0 0
3	Grätsche	0,0 Punkte	0 0 V
4	Hocke	0,0 Punkte	0 0 °
5	½ Drehung	0,1 Punkte	0 1
		0,1 Punkte	

Pflichtübung P 2			
Sprung	Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1	Sitz	0,0 Punkte	0 0 S
2	Stand	0,0 Punkte	0 0
3	Grätsche	0,0 Punkte	0 0 V
4	Sitz	0,0 Punkte	0 0 S
5	½ Stand	0,1 Punkte	0 1
6	Hocke	0,0 Punkte	0 0 °
7	½ Drehung	0,1 Punkte	0 1
		0,2 Punkte	

Pflichtübung P 3			
Sprung	Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1	Sitz	0,0 Punkte	0 0 S
2	Stand	0,0 Punkte	0 0
3	Grätsche	0,0 Punkte	0 0 V
4	½ Sitz	0,1 Punkte	0 1 S
5	½ Stand	0,1 Punkte	0 1
6	Hocke	0,0 Punkte	0 0 °
7	Sitz	0,0 Punkte	0 0 S
8	½ Sitz	0,1 Punkte	0 1 S
9	Stand	0,0 Punkte	0 0
10	½ Drehung	0,1 Punkte	0 1
		0,4 Punkte	

Pflichtübung P 4			
Sprung	Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1	Rücken	0,1 Punkte	1 0 R
2	Stand	0,1 Punkte	1 0
3	Grätsche	0,0 Punkte	0 0 V
4	½ Sitz	0,1 Punkte	0 1 S
5	½ Stand	0,1 Punkte	0 1
6	Hocke	0,0 Punkte	0 0 °
7	Sitz	0,0 Punkte	0 0 S
8	½ Sitz	0,1 Punkte	0 1 S
9	Stand	0,0 Punkte	0 0
10	Bücke	0,0 Punkte	0 0 <
		0,5 Punkte	

Pflichtübung P 5			
Sprung	Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1	Bücke	0,0 Punkte	0 0 <
2	½ Sitz	0,1 Punkte	0 1 S
3	½ Stand	0,1 Punkte	0 1
4	Grätsche	0,0 Punkte	0 0 V
5	Rücken	0,1 Punkte	1 0 R
6	½ Stand	0,2 Punkte	1 1
7	Sitz	0,0 Punkte	0 0 S
8	Stand	0,0 Punkte	0 0
9	Hocke	0,0 Punkte	0 0 °
10	Salto rw c	0,5 Punkte	4 0 °
		1,0 Punkte	

Pflichtübung P 6			
Sprung	Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1	Salto rw c	0,5 Punkte	4 0 °
2	½ Sitz	0,1 Punkte	0 1 S
3	½ Stand	0,1 Punkte	0 1
4	Grätsche	0,0 Punkte	0 0 V
5	Rücken	0,1 Punkte	1 0 R
6	½ Stand	0,2 Punkte	1 1
7	Hocke	0,0 Punkte	0 0 °
8	½ Drehung	0,1 Punkte	0 1
9	Bücke	0,0 Punkte	0 0 <
10	Salto rw b	0,6 Punkte	4 0 <
		1,7 Punkte	

Pflichtübung P 7			
Sprung	Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1	Salto rw b	0,6 Punkte	4 0 <
2	Grätsche	0,0 Punkte	0 0 V
3	Salto rw c in den Sitz	0,5 Punkte	4 0 ° S
4	½ Sitz	0,1 Punkte	0 1 S
5	Stand	0,0 Punkte	0 0
6	Bauchsprung	0,1 Punkte	1 0 B
7	Stand	0,1 Punkte	1 0
8	½ Drehung	0,1 Punkte	0 1
9	Hocke	0,0 Punkte	0 0 °
10	Salto vw b	0,6 Punkte	4 0 <
		2,1 Punkte	

Pflichtübung P 8			
Sprung	Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1	½ Bauch	0,2 Punkte	1 1 B
2	Stand	0,1 Punkte	1 0
3	Hocke	0,0 Punkte	0 0 °
4	Salto rw c in den Sitz	0,5 Punkte	4 0 ° S
5	½ Stand	0,1 Punkte	0 1
6	Bücke	0,0 Punkte	0 0 <
7	Salto rw b	0,6 Punkte	4 0 <
8	Grätsche	0,0 Punkte	0 0 V
9	Salto rw c	0,5 Punkte	4 0 °
10	Barani (frei)	0,6 Punkte	4 1 °/</l
		2,6 Punkte	

Pflichtübungen Trampolinturnen

Pflichtübung M 5			
Sprung	Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1	¾ Salto rw a	0,3 Punkte	3 0 I B
2	Stand	0,1 Punkte	1 0
3	Grätsche	0,0 Punkte	0 0 V
4	Salto rw c	0,5 Punkte	4 0 °
5	Barani (frei)	0,6 Punkte	4 1 °/</I
6	Bücke	0,0 Punkte	0 0 <
7	Salto rw b	0,6 Punkte	4 0 <
8	Hocke	0,0 Punkte	0 0 °
9	Salto rw c i. d. Rücken	0,6 Punkte	5 0 ° R
10	½ Stand	0,2 Punkte	1 1
		2,9 Punkte	

Pflichtübung M 6			
Sprung	Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1	¾ Salto rw a	0,3 Punkte	3 0 I B
2	Stand	0,1 Punkte	1 0
3	Salto rw c	0,5 Punkte	4 0 °
4	Barani a	0,6 Punkte	4 1 I
5	Salto rw a	0,6 Punkte	4 0 I
6	Grätsche	0,0 Punkte	0 0 V
7	Salto rw c in den Sitz	0,5 Punkte	4 0 ° S
8	Stand	0,0 Punkte	0 0 I
9	¾ Salto vw a	0,3 Punkte	3 0 I R
10	½ Stand	0,2 Punkte	1 1
		3,1 Punkte	

Pflichtübung M 7			
Sprung	Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1	¾ Salto rw a	0,3 Punkte	3 0 I B
2	Cody c	0,6 Punkte	5 0 °
3	Grätsche	0,0 Punkte	0 0 V
4	Salto rw b	0,6 Punkte	4 0 <
5	Barani a	0,6 Punkte	4 1 I
6	Salto rw a	0,6 Punkte	4 0 I
7	Hocke	0,0 Punkte	0 0 °
8	Salto rw c	0,5 Punkte	4 0 °
9	¾ Salto vw a	0,3 Punkte	3 0 I R
10	Babyfliffis c	0,7 Punkte	5 1 °
		4,2 Punkte	

Pflichtübung M 8			
Die folgenden Sprünge müssen in einer 10-teiligen Übung in beliebiger Reihenfolge enthalten sein: Es müssen 10 verschiedene Sprünge sein. Die anderen Übungsteile können frei gewählt werden, jedoch darf maximal ein Übungsteil weniger als 270° Saltorotation aufweisen.			
Sprung	Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1	Schraubensalto	0,7 Punkte	4 2 I
2	Babyfliffis b	0,7 Punkte	5 1 <
3	Cody (frei)	0,6/0,7 Pkte	5 0 °/</I
4	Salto rw a	0,6 Punkte	4 0 I
5	¾ Salto rw (frei)	0,3 Punkte	3 0 °/</I B

Pflichtübung M 9
Zehn verschiedene Übungsteile, mindestens 9 davon mit mindestens 270° Saltorotation
Folgende 4 zusätzlichen Bedingungen müssen in unterschiedlichen Sprüngen erfüllt werden und mit einem Sternchen auf der Wettkampfkarte markiert werden:
1. Ein Sprung in die Bauch- oder Rückenlage
2. Ein Sprung aus dem Bauch oder Rücken in Kombination mit Bedingung 1
3. Ein Doppelsalto vw oder rw mit oder ohne Schrauben
4. Ein Sprung mit mindestens 540° Schraubenrotation

Pflichtübung M 10
Zehn verschiedene Übungsteile, jedes mit einem Minimum von 270° Saltorotation
Zwei (2) Übungsteile, welche auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen markiert werden, gehen mit ihrem Schwierigkeitsgrad zusätzlich in die Pflichtendwertung ein.
Keiner dieser beiden Sprünge darf in der 1. Kürübung wiederholt werden, ansonsten zählt der Schwierigkeitsgrad des wiederholten Sprunges nicht.