



WAHLWETTKAMPF

AUFGABEN TRAMPOLINTURNEN

Großgerät

Stufe	Pflichtübung
P1	Sitzsprung, ½ Schraube in den Stand, Grätschwinkelsprung, ½ Standsprungschraube, Hocksprung
P2	Sitzsprung, ½ Schraube in den Stand, Grätschwinkelsprung, Sitzsprung, Sprung in den Stand, Hocksprung, ½ Standschraube
P3	Sitzsprung, ½ Schraube zum Sitz, Sprung in den Stand, Hocksprung, ½ Schraube zum Sitz, ½ Schraube in den Stand, Grätschwinkelsprung, Sitzsprung, Sprung in den Stand, 1/1 Standsprungschraube
P4	½ Schraube zum Sitz, ½ Schraube zum Sitz, ½ Schraube in den Stand, Grätschwinkelsprung, Rückensprung, Sprung in den Stand, ½ Standsprungschraube, Hocksprung, 1/1 Standsprungschraube, Bücksprung
P5	Bücksprung, ½ Schraube zum Sitz, ½ Schraube in den Stand, Grätschwinkelsprung, Rückensprung, ½ Schraube in den Stand, Sitzsprung, i.d. Stand, Hocke, Salto rückwärts c
P6	Salto rückwärts c, ½ Schraube zum Sitz, ½ Schraube in den Stand, Grätschwinkel, Rückensprung, ½ Schraube in den Stand, Hocksprung, ½ Standschraube, Bücksprung, Salto rückwärts b
P7	Bauchsprung, Sprung in den Stand, Grätschwinkelsprung, Salto rückwärts c, ½ Schraube zum Sitz, Sprung in den Stand, Bücksprung, Salto rückwärts b, Hocksprung, Barani c
P8	½ Schraube i.d. Bauchlage, Sprung in den Stand, Hocksprung, Salto rückwärts c zum Sitz, ½ Schraube in den Stand, Bücksprung, Salto rückwärts b, Grätschwinkelsprung, Salto rückwärts c, Barani c oder b



Doppel-Mini-Tramp

EDV-Nr.	Stufe	Aufgang	Spotter	Abgang
621	P1	Strecksprung	Strecksprung	Strecksprung
622	P2	Strecksprung	Strecksprung	Fußsprung *)
623	P3	Strecksprung	Fußsprung *)	Fußsprung *)
624	P4	Strecksprung	½ Schraube	Fußsprung *)
625	P5	Strecksprung	Fußsprung*)	1/1Schraube
626	P6	Strecksprung	Fußsprung *)	Salto vorwärts (frei)
627	P7 a	Strecksprung	Salto rückwärts gehockt	Fußsprung *)
627	P7 b	Strecksprung	1/2 Standsprungschraube	Salto rückwärts (frei)
628	P8	Strecksprung	Salto rückwärts gehockt	Barani (frei)
629	P9 a	Strecksprung	Barani (frei)	Salto rückwärts (frei)
629	P9 b	Barani (frei)	----	Salto rückwärts (frei)

*) Fußsprung = Hocksprung, Grätschwinkelsprung, Bücksprung

Mini-Tramp

EDV-Nr.	Stufe	Sprung
631	P1	Strecksprung
632	P2	Hocke
633	P3	Grätschwinkelspr. od. 1/2 Standsprungschraube
634	P4	Bücke od. 1/1 Standsprungschraube
635	P5	Salto vorwärts gehockt
636	P6	Salto vorwärts gebückt
637	P7	Barani frei (Salto vorwärts mit 1/2 Schraube, geh., geb. oder gestr.)
638	P8	Salto vorwärts gestreckt mit 1/1 Schraube
639	P9	Rudi (Salto vorwärts gestreckt mit 1 1/2 Schraube)



Trampolin - Zwei – Sprung (es darf Zwei- oder Fünfsprung gewählt werden)

EDV-Nr.	Stufe	Bewegungsaufgabe
641	P1	Sitzsprung mit insgesamt 1/1 Schraube
642	P2	Sitzsprung mit insgesamt 1 1/2 Schrauben
643	P3	Rückensprung
644	P4a	Rückensprung mit insges. 1/1 Schraube
644	P4b	Bauchsprung
645	P5	Rückensprung mit insges. mind. 1/1 Saltodrehung
646	P6	Insgesamt 2 Saltorotationen ohne Sprungwiederholung
647	P7	Insgesamt 2 Saltorotationen mit insgesamt 1/1 Schraube ohne Sprungwiederholung
648	P8	2 Salti (je mind. 270°) mit Bauch- oder Rückenlandung
649	P9	2 Salti (je mind. 270°) mit insgesamt mindestens 1 1/2 Schrauben

Es werden zwei Durchgänge geturnt.

Sprungwiederholungen innerhalb eines Durchganges sind nicht gestattet.

Der zweite Durchgang darf sich vom ersten unterscheiden.

Die Übung darf keine Strecksprünge enthalten.

Die Wiederholung von Übungsteilen, Strecksprünge, Berührung der Abdeckung und stehen bleiben während der Übung gelten als Übungsabbruch

Der Einsatz einer Sicherheitsschiebematte ist gestattet, führt aber beim Einsatz zum Endwert des Durchganges von 0,0 Punkten

Trampolin - Fünf - Sprung – Kür (es darf Zwei- oder Fünfsprung gewählt werden)

EDV-Nr.	Stufe	Bewegungsaufgabe
651	P1	Sitzsprung, 1/2 Schraube an beliebiger Position
652	P2	Sitzsprung, insgesamt 1/1 Schraube an beliebiger Position
653	P3	Bauch od. Rückensprung
654	P4	1 Saltobewegung
655	P5	2 Saltobewegung
656	P6	3 Saltobewegung (einer davon muß vorwärts geturnt werden)
657	P7	4 Saltobewegung (einer davon muß vorwärts geturnt werden)
658	P8	5 Saltobewegung
659	P9	5 Saltobewegung (einer davon mehr als 360°)



Bei der Trampolin-Fünf-Sprung-Kür werden insgesamt FÜNF Übungsteile zu einer freien Kürübung zusammengestellt.

Die Auswahl der Sprünge ist grundsätzlich frei, die jeweilige Mindestanforderung muß jedoch erreicht werden!

Eine Salto Bewegung bedeutet mindestens 270°

Es darf kein Übungsteil wiederholt werden

Strecksprünge in der Kür sind nicht erlaubt

Die Wiederholung von Übungsteilen, Strecksprünge, Berührung der Abdeckung und stehen bleiben

während der Übung gelten als Übungsabbruch

Es darf die Übung ein zweites Mal geturnt werden, jedoch mit 0,5 Abzug vom Endwert

Der Einsatz einer Sicherheitsschiebematte ist gestattet, führt aber zum Abbruch der Übung bei diesem

Übungsteil. Die Endnote wird entsprechend der Anzahl noch regulär geturnter Sprünge ermittelt