Pflichtübungen Trampolin ab dem 01.01.2025

Pflichtübung P3			
	Übungsteil	SW	Symbol
1	Sitz	0,1	00/S
2	1/2 Sitz	0,1	01/S
3	Stand	0,1	00/
4	Hocke	0,1	00°
5	1/2 Sitz	0,1	01/S
6	1/2 Stand	0,1	01/
7	Grätsche	0,1	00V
8	Sitz	0,0	00/S
9	Stand	0,0	00/
10	1/1 Schraube	0,2	02/
		0,9	

Pflichtübung P4			
	Übungsteil	SW	Symbol
1	1/2 Sitz	0,1	01/S
2	1/2 Sitz	0,1	01/S
3	1/2 Stand	0,1	01/
4	Grätsche	0,1	00V
5	Rücken	0,1	10/R
6	Stand	0,1	10/
7	1/2 Schraube	0,1	01/
8	Hocke	0,1	00°
9	1/1 Schraube	0,2	02/
10	Bücke	0,1	00<
		1,1	

Pflichtübung P5			
	Übungsteil	SW	Symbol
1	Bücke	0,1	00<
2	1/2 Sitz	0,1	01/S
3	1/2 Stand	0,1	01/
4	Grätsche	0,1	00V
5	Rücken	0,1	10/R
6	1/2 Stand	0,2	11/
7	Sitz	0,1	00/S
8	Stand	0,1	00/
9	Hocke	0,1	00°
10	Salto rw c	0,5	40°
		1,5	

Pflichtübung P6			
	Übungsteil	SW	Symbol
1	Salto rw c	0,5	40°
2	1/2 Sitz	0,1	01/S
3	1/2 Stand	0,1	01/
4	Grätsche	0,1	00V
5	Rücken	0,1	10/R
6	1/2 Stand	0,2	11/
7	Hocke	0,1	00°
8	1/2 Schraube	0,1	01/
9	Bücke	0,1	00<
10	Salto rw b	0,6	40<
		2,0	

Pflichtübung P7			
	Übungsteil	SW	Symbol
1	Bauch	0,1	10/B
2	Stand	0,1	10/
3	Grätsche	0,1	00V
4	Salto rw c	0,5	40°
5	1/2 Sitz	0,1	01/S
6	Stand	0,1	01/
7	Bücke	0,1	00<
8	Salto rw b	0,6	40<
9	Hocke	0,1	00°
10	Barani c	0,6	41°
		2,4	

Pflichtübung P8			
	Übungsteil	SW	Symbol
1	1/2 Bauch	0,2	11/B
2	Stand	0,1	10/
3	Hocke	0,1	00°
4	Salto c in den Sitz	0,5	40°S
5	1/2 Stand	0,1	01/
6	Bücke	0,1	00<
7	Salto rw b	0,6	40<
8	Grätsche	0,1	00V
9	Salto rw c	0,5	40°
10	Barani c oder b	0,6	40(°<)
		2,9	

Pflichtübungen Trampolin ab dem 01.01.2025

Pflichtübung M5			
	Übungsteil	SW	Symbol
1	3/4 rw a	0,3	30/
2	Stand	0,1	10/
3	Grätsche	0,1	00V
4	Salto rw c	0,5	40°
5	Barani c oder b oder a	0,6	40(°</)
6	Bücke	0,1	00<
7	Salto rw b	0,6	40<
8	Hocke	0,1	00°
9	Salto rw c in den Rücken	0,6	50°
10	1/2 Stand	0,2	11/
		3,2	

Pflichtübung M6			
	Übungsteil	SW	Symbol
(1)	3/4 rw a	0,3	30/
(2)	Barani c oder b	0,6	40(°<)
(3)	3/4 vw a	0,3	30/
(4)	Baby-Fliffis c	0,7	51°

Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile, davon die vier (4) Pflichtsprünge an beliebiger Stelle. Die anderen Übungsteile können frei gewählt werden, jedoch dürfen maximal 3 Sprünge weniger als 270° Saltorotation haben.

Pflichtübung M7			
	Übungsteil	SW	Symbol
(1)	3/4 rw a	0,3	30/
(2)	Cody c	0,6	50°
(3)	Barani a	0,3	41/
(4)	Baby-Fliffis c oder b	0,7	51°<

Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile, davon die vier (4) Pflichtsprünge an beliebiger Stelle. Die anderen Übungsteile können frei gewählt werden, jedoch dürfen maximal 2 Sprünge weniger als 270° Saltorotation haben.

Pflichtübung W11 (AG 1)	
	Übungsteil
(1)	Bauchlandung
(2)	Rückenlandung
(3)	Schraubensalto

Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile, davon die vier (3) Pflichtsprünge an beliebiger Stelle. Die anderen Übungsteile können frei gewählt werden, jedoch dürfen maximal 2 Sprünge weniger als 270° Saltorotation haben.

Pflichtübung W13 (AG 2)	
	Übungsteil
(1)	Bauch oder Rückenlandung
(2)	Ein Sprung in Kombination mit (1)
(3)	Rudi (43/) oder Babyrudi (53/)
(4)	Ein Sprung mit mind. 720° Salto

Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile, davon die vier (4) Pflichtsprünge an beliebiger Stelle. Die anderen Übungsteile können frei gewählt werden, maximal jedoch 1 Sprung weniger als 270° Saltorotation haben.

Pflichtübung W17 (AG 3)

10 verschiedene Elemente mit mind. 270° Saltorotation. Eine Bauch- oder Rückenlandung. Zwei Sternchensprünge, deren Schwierigkeit in der ersten Übung dazu addiert wird. Bei einer Wiederholung in der 2. Übung wird die Schwierigkeit dieser beiden Sternchensprünge nicht erneut gewertet werden.