

Minitrampolin

verbindlich zur Qualifikation

P1	Strecksprung	x
P2	Hocke	x
P3	Grätschwinkelspr. oder 1/2 Schraube	x
P4	Bücke oder 1/1 Schraube	x
P5	Salto vorwärts gehockt	sichern und halten können
P6	Salto vorwärts gebückt	sichern und halten können
P7	Barani frei	-
P8	Schraubensalto gestreckt	-
P9	Rudolph (Salto a mit 1 1/2 Schraube)	-

Trampolin (Großes Trampolin)

Pflichtübung P1 (EDV-Nr. 611)

- 1 Sitzsprung
- 2 1/2 Schraube in den Stand
- 3 Grätschwinkelsprung
- 4 1/2 Standsprungschraube
- 5 Hocksprung

Maximalpunktzahl: 1,0 P.

Pflichtübung P2 (EDV-Nr. 612)

verbindlich

- 1 Sitzsprung
- 2 1/2 Schraube in den Stand
- 3 Grätschwinkelsprung
- 4 Sitzsprung
- 5 Sprung in den Stand
- 6 Hocksprung
- 7 1/2 Standsprungschraube

Maximalpunktzahl: 2,0 P.

Pflichtübung P3 (EDV-Nr. 613)

verbindlich

- 1 Sitzsprung
- 2 1/2 Schraube in den Sitz
- 3 Sprung in den Stand
- 4 Hocksprung
- 5 1/2 Schraube in den Sitz
- 6 1/2 Schraube in den Stand
- 7 Grätschwinkelsprung
- 8 Sitzsprung
- 9 Sprung in den Stand
- 10 1/1 Standsprungschraube

Maximalpunktzahl: 3,0 P.

Pflichtübung P4 (EDV-Nr. 614)

verbindlich

- 1 1/2 Schraube in den Sitz
- 2 1/2 Schraube in den Sitz
- 3 1/2 Schraube in den Stand

- 4 Grätschwinkelsprung
- 5 Rückensprung
- 6 Sprung in den Stand
- 7 1/2 Standsprungschraube
- 8 Hocksprung
- 9 1/1 Standsprungschraube
- 10 Bücksprung

Maximalpunktzahl: 4,0 P.

Pflichtübung P5 (EDV-Nr. 615)

- 1 Bücksprung
- 2 ½ Schraube in den Sitz
- 3 ½ Schraube in den Stand
- 4 Grätschwinkelsprung
- 5 Rückensprung
- 6 ½ Schraube in den Stand
- 7 Sitzsprung
- 8 Sprung in den Stand
- 9 Hocksprung
- 10 Salto rückwärts c

Maximalpunktzahl: 5,0 P.

Pflichtübung P6 (EDV-Nr. 616)

- 1 Salto rückwärts c
- 2 ½ Schraube in den Sitz
- 3 ½ Schraube in den Stand
- 4 Grätschwinkelsprung
- 5 Rückensprung
- 6 ½ Schraube in den Stand
- 7 Hocksprung
- 8 ½ Standsprungschraube
- 9 Bücksprung
- 10 Salto rückwärts b

Maximalpunktzahl: 6,0 P.

Pflichtübung P7 (EDV-Nr. 617)

- 1 Bauchsprung
- 2 Sprung in den Stand
- 3 Grätschwinkelsprung
- 4 Salto rückwärts c
- 5 ½ Schraube in den Sitz
- 6 Sprung in den Stand
- 7 Bücksprung
- 8 Salto rückwärts b
- 9 Hocksprung
- 10 Barani c (gehockt)

Maximalpunktzahl: 7,0 P.

Pflichtübung P8 (EDV-Nr. 618)

- 1 ½ Schraube zum Bauch

- | | |
|----|---------------------------------|
| 2 | Sprung zum Stand |
| 3 | Hocke |
| 4 | Salto rückwärts gehockt z. Sitz |
| 5 | ½ Schraube zum Stand |
| 6 | Bücke |
| 7 | Salto rückwärts gebückt |
| 8 | Grätschwinkelsprung |
| 9 | Salto rückwärts gehockt |
| 10 | Barani (gehockt oder gebückt) |

Maximalpunktzahl: 8,0 P.

Pflichtübung P9 (EDV-Nr. 619)

10 verschiedene Übungsteile, davon 5 Pflichtsprünge an beliebiger Stelle.

- Cody c (gehockt)
- Salto rückwärts gehockt
- Salto rückwärts gebückt
- Salto rückwärts gestreckt
- Barani (frei)

Mindestschwierigkeitsgrad: 3,4 Punkte

Maximalpunktzahl: 9,0 P.

Diese Übungen sind auch im Trampolin - Schulwettkampf und bei Abschlussprüfungen möglich /

P 3 - P 8