

DTB Trampolin-Pflichtübungen (Stand: 01.01.2019)

Pflichtübung P1			
1	Sitzsprung	0,0	0 0 S
2	½ Schraube in den Stand	0,1	0 1
3	Grätschwinkelsprung	0,0	0 0 V
4	½ Standsprungschraube	0,1	0 1
5	Hocksprung	0,0	0 0 °

Pflichtübung P2			
1	Sitzsprung	0,0	0 0 S
2	½ Schraube in den Stand	0,1	0 1
3	Grätschwinkelsprung	0,0	0 0 V
4	Sitzsprung	0,0	0 0 S
5	Sprung in den Stand	0,0	0 0
6	Hocksprung	0,0	0 0 °
7	½ Standschraube	0,1	0 1

Pflichtübung P3			
1	Sitzsprung	0,0	0 0 S
2	½ Schraube zum Sitz	0,1	0 0 S
3	Sprung in den Stand	0,0	0 0
4	Hocksprung	0,0	0 0 °
5	½ Schraube zum Sitz	0,1	0 1 S
6	½ Schraube in den Stand	0,1	0 1
7	Grätschwinkelsprung	0,0	0 0 V
8	Sitzsprung	0,0	0 0 S
9	Sprung in den Stand	0,0	0 0
10	1/1 Standsprungschraube	0,0	0 2

Pflichtübung P4			
1	½ Schraube zum Sitz	0,1	0 1 S
2	½ Schraube zum Sitz	0,1	0 1 S
3	½ Schraube in den Stand	0,1	0 1
4	Grätschwinkelsprung	0,0	0 0 V
5	Rückensprung	0,1	1 0 R
6	Sprung in den Stand	0,1	1 0
7	½ Standsprungschraube	0,1	0 1
8	Hocksprung	0,0	0 0 °
9	1/1 Standsprungschraube	0,2	0 2
10	Bücksprung	0,0	0 0 <

Pflichtübung P5			
1	Bücksprung	0,0	0 0 <
2	½ Schraube zum Sitz	0,1	0 1 S
3	½ Schraube in den Stand	0,1	0 1
4	Grätschwinkelsprung	0,0	0 0 V
5	Rückensprung	0,1	1 0 R
6	½ Schraube in den Stand	0,2	1 1
7	Sitzsprung	0,0	0 0 S
8	Sprung in den Stand	0,0	0 0
9	Hocksprung	0,0	0 0 °
10	Salto rückwärts c	0,5	4 0 °

Pflichtübung P6			
1	Salto rückwärts c	0,5	4 0 °
2	½ Schraube zum Sitz	0,1	0 1 S
3	½ Schraube in den Stand	0,1	0 1
4	Grätschwinkelsprung	0,0	0 0 V
5	Rückensprung	0,1	1 0 R
6	½ Schraube in den Stand	0,2	1 1
7	Hocksprung	0,0	0 0 °
8	½ Standsprungschraube	0,1	0 1
9	Bücksprung	0,0	0 0 <
10	Salto rückwärts b	0,6	4 0 <

Pflichtübung P7			
1	Bauchsprung	0,1	1 0 B
2	Sprung in den Stand	0,1	1 0
3	Grätschwinkelsprung	0,0	0 0 V
4	Salto rückwärts c	0,5	4 0 °
5	½ Schraube zum Sitz	0,1	0 1 S
6	Sprung in den Stand	0,0	0 0
7	Bücksprung	0,0	0 0 <
8	Salto rückwärts b	0,6	4 0 <
9	Hocksprung	0,0	0 0 °
10	Barani c	0,6	4 1 °

Pflichtübung P8			
1	½ Schraube in die Bauchlage	0,2	1 1 B
2	Sprung in den Stand	0,1	1 0
3	Hocksprung	0,0	0 0 °
4	Salto rückwärts c zum Sitz	0,5	4 0 ° S
5	½ Schraube in den Stand	0,1	0 1
6	Bücksprung	0,0	0 0 <
7	Salto rückwärts b	0,6	4 0 <
8	Grätschwinkelsprung	0,0	0 0 V
9	Salto rückwärts c	0,5	4 0 °
10	Barani c (oder b)	0,6	4 1 ° (<)

Pflichtübung P9			
1	Cody c	0,6	5 0 °
2	Salto rückwärts c	0,5	4 0 °
3	Salto rückwärts b	0,6	4 0 <
4	Salto rückwärts a	0,6	4 0 /
5	Barani	0,6	4 1 (° < /)

Die genannten 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 muss die Übung eine Mindestschwierigkeit von 3,4 Pkt. haben. Wird der Schwierigkeitsgrad nicht erreicht, so werden pro 0,1 Pkt. fehlender Schwierigkeit von jedem Haltungskampfrichter 0,1 Pkt. abgezogen.

Pflichtübung M5			
1	3/4 Salto rückwärts a	0,3	3 0 / B
2	Sprung in den Stand	0,1	1 0
3	Grätschwinkelsprung	0,0	0 0 V
4	Salto rückwärts c	0,5	4 0 °
5	Barani	0,6	4 1 (° < /)
6	Bücke	0,0	0 0 <
7	Salto rückwärts b	0,6	4 0 <
8	Hocke	0,0	0 0 °
9	Salto rückwärts c i.d. Rücken	0,6	5 0 ° R
10	½ Schraube in den Stand	0,2	1 1

Pflichtübung M6			
1	3/4 Salto rückwärts a	0,3	3 0 / B
2	Barani c oder b	0,6	4 1 (° <)
3	3/4 Salto vorwärts a	0,3	3 0 / R
4	Baby-Fliffis c	0,7	5 1 °
5	Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile, davon die 4 angegebenen Pflichtsprünge an beliebiger Stelle.		
–	Die anderen Übungsteile können frei gewählt werden, jedoch dürfen maximal 3 Sprünge weniger als		
10	270° Saltorotation haben.		

W11/12 - 11/12 Jahre

Die Übung besteht aus 10 unterschiedlichen Übungsteilen. Es dürfen nur zwei Elemente mit weniger als 270° Saltorotation geturnt werden. Die Anforderungen müssen in unterschiedlichen Sprüngen erfüllt und dürfen nicht kombiniert werden!

1. ein Sprung in den Bauch
2. ein Sprung in den Rücken
3. ein Sprung mit 360° Saltorotation und mindestens 360° Schraubenrotation

W13-16 – 13 bis 16 Jahre

Die Übung besteht aus 10 unterschiedlichen Übungsteilen. Es darf nur ein Element mit weniger als 270° Saltorotation geturnt werden. Die Anforderungen müssen in unterschiedlichen Sprüngen erfüllt und dürfen nicht kombiniert werden!

1. ein Sprung in den Bauch oder Rücken
2. ein Sprung aus dem Bauch oder Rücken in Verbindung mit der Anforderung 1.
3. ein Doppelsalto vorwärts oder rückwärts mit oder ohne Schraube
4. ein Sprung mit mindestens 360° Saltorotation und mindestens 540° Schraubenrotation

W17 oder FIG B – 17 bis 21 Jahre (Jugend)

1. Die Übung besteht aus 10 unterschiedlichen Übungsteilen, jedes mit mindestens 270° Saltorotation.
2. Zwei auf der Wettkampfkarte zu markierende Elemente gehen mit ihrem Schwierigkeitsgrad zusätzlich in die Pflichtendwertung ein.
3. Keiner dieser zwei Elemente (2.) darf in der ersten Kür (Vorkampf) wiederholt werden, sonst zählt der Schwierigkeitsgrad des wiederholten Sprunges in der ersten Kürübung nicht.

FIG A - 17 Jahre und älter (Erwachsene)

1. Die Übung besteht aus 10 unterschiedlichen Übungsteilen, jedes mit mindestens 270° Saltorotation.
2. Vier auf der Wettkampfkarte zu markierende Elemente gehen mit ihrem Schwierigkeitsgrad zusätzlich in die Pflichtendwertung ein.
3. Keines dieser vier Elemente (2.) darf in der ersten Kür (Vorkampf) wiederholt werden, sonst zählt der Schwierigkeitsgrad des wiederholten Sprunges in der ersten Kürübung nicht.