



Pflichtenanforderungen + Übungsreihe Trampolinspringen



Anforderungen	Übungsbeispiel	Anforderungen	Übungsbeispiel
L0	Übung 0	L1	Übung 1
1. 10 verschiedene Sprünge 2. ½ Drehung zum Sitz 3. ½ Drehung zum Stand aus dem Sitz 4. Sprung zum Sitz 5. 1/1 Fußsprungdrehung 6. Mindestschw.: 0.4 Wettkampfwert: 0.0	1. ½ Drehung zum Sitz 2. ½ Drehung zum Sitz 3. ½ Drehung zum Stand 4. Fußsprung c (Hocke) 5. Sprung zum Sitz 6. Sprung zum Stand 7. Grätschwinkelsprung 8. ½ Fußsprungdrehung 9. Fußsprung b (Bücke) 10. 1/1 Fußsprungdrehung Schwierigkeit: 0.6	1. 10 verschiedene Sprünge 2. ½ Drehung zum Sitz 3. ½ Drehung zum Stand aus dem Sitz 4. 1/1 Fußsprungdrehung 5. Sprung zum Bauch 6. Mindestschw.: 0.6 Wettkampfwert: 0.1	1. ½ Drehung zum Sitz 2. ½ Drehung zum Stand 3. Fußsprung c (Hocke) 4. Sprung zum Sitz 5. Sprung zum Stand 6. Grätschwinkelsprung 7. Sprung zum Bauch 8. Sprung zum Stand 9. Fußsprung b (Bücke) 10. 1/1 Fußsprungdrehung Schwierigkeit: 0.6
L2 – ÖFT Kinderklasse	Übung 2	L3	Übung 3
1. 10 verschiedene Sprünge 2. Sprung zum Bauch 3. 1/1 Fußsprungdrehung 4. Sprung zum Rücken 5. Sprung zum Stand aus der Rückenlage 6. Mindestschw.: 0.8 Wettkampfwert: 0.2	1. ½ Drehung zum Sitz 2. ½ Drehung zum Stand 3. Fußsprung c (Hocke) 4. Sprung zum Rücken 5. Sprung zum Stand 6. Grätschwinkelsprung 7. Sprung zum Bauch 8. Sprung zum Stand 9. Fußsprung b (Bücke) 10. 1/1 Fußsprungdrehung Schwierigkeit: 0.8	1. 10 verschiedene Sprünge 2. Max. 9 Sprünge mit <1/1 Saltorotation 3. Salto rw. c oder Rückensprung 4. Salto vw. frei oder Bauchsprung 5. Mindestschw.: 1.3 Wettkampfwert: 0.3	1. ½ Fußsprungdrehung 2. Bücke 3. Sprung zum Rücken 4. Sprung zum Stand 5. Grätschwinkelsprung 6. ½ Drehung zum Bauch 7. Sprung zum Stand 8. 1/1 Fußsprungdrehung 9. Hocke 10. Salto vw. c Schwierigkeit: 1.3
L4 – ÖFT Schülerklasse	Übung 4	L5	Übung 5
1. 10 verschiedene Sprünge 2. Salto rw. c 3. Salto vw. frei 4. ½ Drehung zum Bauch 5. Mindestschw.: 1.8 Wettkampfwert: 0.4	1. Salto rw. c 2. ½ Fußsprungdrehung 3. Bücke 4. ½ Drehung zum Sitz 5. ½ Drehung zum Stand 6. ½ Drehung zum Bauch 7. Sprung zum Stand 8. 1/1 Fußsprungdrehung 9. Hocke 10. Salto vw. c Schwierigkeit: 1.8	1. 10 verschiedene Sprünge 2. ½ Drehung zum Bauch 3. 2 Saltos rw. aus a, b und c 4. Barani c oder b 5. Mindestschw.: 2.2 Wettkampfwert: 0.5	1. Salto rw. b 2. Bücke 3. Sprung zum Sitz 4. ½ Drehung zum Stand 5. ½ Drehung zum Bauch 6. Sprung zum Stand 7. ½ Fußsprungdrehung 8. Hocke 9. Salto rw. c 10. Barani c Schwierigkeit: 2.2
L6 – ÖFT Jugend	Übung 6	L7 – ÖFT Allg. Klasse	Übung 7
1. 10 verschiedene Sprünge 2. 2 Saltos rw. aus a, b und c 3. Barani frei 4. ¾ Salto vw. a 5. Mindestschw.: 2.5 Wettkampfwert: 0.6	1. ½ Drehung zum Bauch 2. Sprung in den Stand 3. Grätschwinkelsprung 4. Salto rw. b 5. Barani b 6. Bücke 7. Salto rw. a 8. Hocke 9. ¾ Salto vw. a 10. Sprung zum Stand Schwierigkeit: 2.5	1. 10 verschiedene Sprünge 2. Barani frei 3. ¾ Salto vw. a oder ¾ Salto rw. frei 4. Salto rw. a 5. Salto rw. b 6. Salto rw. c 7. Mindestschw.: 3.0 Wettkampfwert: 0.7	1. ¾ Salto rw. a 2. Sprung zum Stand 3. Grätschwinkelsprung 4. Salto rw. b 5. Barani a 6. Salto rw. a 7. ½ Fußsprungdrehung 8. Hocke 9. Salto rw. c 10. 1/1 Fußsprungdrehung Schwierigkeit: 3.0
L8	Übung 8	L9	Übung 9
1. 10 verschiedene Sprünge 2. Mind. 7 Sprünge mit mind. ¾ Saltorotation 3. Barani a 4. ¾ Salto vw. a 5. ¾ Salto rw. frei 6. Salto rw. a 7. Cody frei oder Babyfliffis frei 8. Mindestschw.: 3.6 Wettkampfwert: 0.8	1. ¾ Salto rw. a 2. Cody c 3. Grätschwinkelsprung 4. Salto rw. b 5. Barani a 6. Salto rw. a 7. Hocke 8. Salto rw. c 9. ¾ Salto vw. a 10. Sprung zum Stand Schwierigkeit: 3.6	1. 10 verschiedene Sprünge 2. Mind. 8 Sprünge mit mind. ¾ Saltorotation 3. Barani a 4. ¾ Salto rw. a 5. Salto rw. a 6. Cody c 7. Babyfliffis c 8. Mindestschw.: 4.2 Wettkampfwert: 1.0	1. ¾ Salto rw. a 2. Cody c 3. Grätschwinkelsprung 4. Salto rw. b 5. Barani a 6. Salto rw. a 7. Hocke 8. Salto rw. c 9. ¾ Salto vw. a 10. Babyfliffis c Schwierigkeit: 4.2
L10	Übung 10	FIG B – Int. Jugend	FIG A – Int. Allg. Klasse
1. 10 verschiedene Sprünge 2. Mind 9 Sprünge mit mind. ¾ Saltorotation 3. ¾ Salto rw. frei 4. Salto rw. a 5. Cody frei 6. Babyfliffis b 7. 1/1 Schraubensalto rw. 8. Mindestschw.: 4.9 Wettkampfwert: 1.2	1. ¾ Salto rw. a 2. Cody c 3. Grätschwinkelsprung 4. Salto rw. b 5. Barani a 6. Salto rw. a 7. 1/1 Schraubensalto rw. 8. Salto rw. c 9. ¾ Salto vw. a 10. Babyfliffis b Schwierigkeit: 4.9	1. 10 verschiedene Sprünge 2. Mind. 9 Sprünge mit mind. ¾ Saltorotation 3. 1 Doppelsalto vw. oder rw. mit oder ohne Schraube 4. 1 Sprung mit mind. 1 ½ Schrauben 5. 1 Sprung zur Bauch- oder Rückenlandung 6. 1 Sprung aus der Bauch- oder Rückenlandung in Kombination mit Punkt 5 Wettkampfwert: 1.4	1. 10 verschiedene Sprünge mit mind. ¾ Saltos 2 Sprünge müssen markiert werden. Die Schwierigkeit dieser 2 Sprünge ergibt den Wettkampfwert der FIG A. Diese 2 Sprünge geben im ersten Kürdurchgang keine Schwierigkeitspunkte. Variabler Wettkampfwert

Wettkampfwert..... Dieser Wert wird zu den Haltungsnoten der Pflicht hinzuaddiert
 Mindestschw. Diesen Schwierigkeitswert muss die Übung mindestens aufweisen.
 Der Wert wird jedoch für die Ermittlung der Pflichtnote nicht herangezogen

09.03.2007