









TRAMPOLIN





KÜRZELSCHRIFT

Österreichische Version













Sprünge ohne Saltorotation:

Zeichen	Sprung	FIG-Code	Schwierigkeit
	Strecksprung	0 0 /	0,0
	Hocke	0 0 o	0,0
	Bücke	0 0 <	0,0
	Grätschwinkel	0 0 v	0,0
	½ Standsprungschraube	0 1	0,1
	1 Standsprungschraube	0 2	0,2
	1 ½ Standsprungschrauben	0 3	0,3
	2 Standsprungschrauben	0 4	0,4
	2 ½ Standsprungschrauben	0 5	0,5
	Sitzsprung	0 0	0,0
	½ Drehung zum Stand	0 1	0,1
	½ Drehung zum Sitz	0 1	0,1
	1 ganze Drehung zum Sitz	0 2	0,2

Sprünge aus der Rückenlage






















Zeichen	Sprung	FIG-Code	Schwierigkeit
	½ Drehung zum Stand	1 1	0,2
	Pullover (gehockt)	3 0 o	0,3
	Salto vw. zum Rücken	4 0 o	0,5
	Salto vw. zum Rücken gebückt	4 0 <	0,6
	Salto vw. zum Rücken gestreckt	4 0 /	0,6
	1 1/4 Salto vw. zum Stand (gehockt)	5 0 o	0,6
	Babyfliffis gehockt	5 1 o	0,7
	Babyfliffis gebückt	5 1 <	0,7
	Babyfliffis gestreckt	5 1 /	0,7
	Babyrudu	5 3	0,9
	Babyrandy	5 5	1,1
	Doppelsalto vw. zum Rücken	8 0 0 o	1,0
	Doppelsalto vw. zum Rücken gebückt	8 0 0 <	1,2
	Fliffis aus (Riesenbaby, Superbaby)	9 0 1 o	1,2
	Riesenbaby gebückt	9 0 1 <	1,4
	Riesenbabyrudu (gehockt)	9 0 3 o	1,4
	Triffis aus (Megababy, Babyquatriffis)	13 0 0 1 o	1,7






Sprünge aus der Bauchlage:

Zeichen	Sprung	FIG-Code	Schwierigkeit
	Stand	1 0	0,1
	½ Stand	1 1	0,2
	Cody gehockt	5 0 o	0,6
	Cody gebückt	5 0 <	0,7
	Cody gestreckt	5 0 /	0,7
	Schraubencody	5 2	0,8
	Cody mit Doppelschraube	5 4	1,0
	Halb ein - Salto vorwärts gehockt	4 1 o	0,6
	Halb ein - Salto vorwärts gebückt	4 1 <	0,6
	Doppelcody gehockt	9 0 0 o	1,1
	Doppelcody gebückt	9 0 0 <	1,3
	Halb / Halb Doppelcody (gehockt)	9 1 1 o	1,3

Vorwärtssprünge von den Füßen:

Zeichen	Sprung	FIG-Code	Schwierigkeit
B	Bauchsprung	1 0	0,1
-B	½ Drehung zum Bauch	1 1	0,2
.3	3/4 vorwärts gehockt	3 0 o	0,3
.3/	3/4 vorwärts gebückt	3 0 <	0,3
.3\	3/4 vorwärts gestreckt	3 0 /	0,3
.c	Salto vorwärts gehockt	4 0 o	0,5
.b	Salto vorwärts gebückt	4 0 <	0,6
.cB	Salto vorwärts zum Bauch (gehockt)	5 0 o	0,6
—	Barani gehockt	4 1 o	0,6
—/	Barani gebückt	4 1 <	0,6
—\	Barani gestreckt	4 1 /	0,6
4	Rudy (Rudolf)	4 3	0,8
2	Randy (Randolf)	4 5	1,0
3	Adi (Adolf)	4 7	1,2
.13	1 3/4 vorwärts gehockt	7 0 0 o	0,8
.13/	1 3/4 vorwärts gebückt	7 0 0 <	0,9
.13-	1 3/4 vw. mit ½ Schraube z. Bauch c	7 0 1 o	0,9
.13-/	1 3/4 vw. mit ½ Schraube z. Bauch b	7 0 1 <	0,9
.113	Voll ein - 1 3/4 vorwärts gehockt	7 2 0 o	1,0
.113/	Voll ein - 1 3/4 vorwärts gebückt	7 2 0 <	1,0

Zeichen	Sprung	FIG-Code	Schwierigkeit
	Fliffis c	8 0 1 o	1,1
	Fliffis b	8 0 1 <	1,3
	Fliffis - Rudy c	8 0 3 o	1,3
	Fliffis - Rudy b	8 0 3 <	1,5
	Fliffis - Randy c	8 0 5 o	1,5
	Fliffis - Randy b	8 0 5 <	1,7
	Halb ein - Doppelsalto c	8 1 0 o	1,1
	Halb ein - Doppelsalto b	8 1 0 <	1,3
	Rudy ein - Doppelsalto c	8 3 0 o	1,3
	Rudy ein - Doppelsalto b	8 3 0 <	1,5
	Voll ein - Halb aus c	8 2 1 o	1,3
	Voll ein - Halb aus b	8 2 1 <	1,5
	Voll ein - Halb aus a	8 2 1 /	1,5
	Voll ein - Rudy aus c	8 2 3 o	1,5
	Voll ein - Rudy aus b	8 2 3 <	1,7
	Voll ein - Rudy aus a	8 2 3 /	1,7
	Voll ein - Randy aus c	8 2 5 o	1,7
	Voll ein - Randy aus b	8 2 5 <	1,9
	Voll ein - Randy aus a	8 2 5 /	1,9
	2 3/4 vorwärts c	11 0 0 0 o	1,3
	2 3/4 vorwärts b	11 0 0 0 <	1,5

Zeichen	Sprung	FIG-Code	Schwierigkeit
	Triffis c	12 0 0 1 o	1,6
	Triffis b	12 0 0 1 <	1,8
	Triffis - Rudy c	12 0 0 3 o	1,8
	Triffis - Rudy b	12 0 0 3 <	2,0
	Quatriffis c	16 0 0 0 1 o	2,1

Rückwärtssprünge von den Füßen:

Zeichen	Sprung	FIG-Code	Schwierigkeit
R	Rückensprung	1 0	0,1
-R	½ Drehung zum Rücken	1 1	0,2
3.	3/4 rückwärts gehockt	3 0 o	0,3
3./	3/4 rückwärts gebückt	3 0 <	0,3
.3.	3/4 rückwärts gestreckt	3 0 /	0,3
̄3	Halb ein - 3/4 vorwärts gehockt	3 1 o	0,4
̄3./	Halb ein - 3/4 vorwärts gebückt	3 1 <	0,4
c	Salto rückwärts gehockt	4 0 o	0,5
b	Salto rückwärts gebückt	4 0 <	0,6
a	Salto rückwärts gestreckt	4 0 /	0,6
cS	Salto rw. zum Sitz gehockt	4 0 o	0,5
bS	Salto rw. zum Sitz gebückt	4 0 <	0,6
cR	Salto rw. zum Rücken gehockt	5 0 o	0,6
bR	Salto rw. zum Rücken gebückt	5 0 <	0,7
c-	Salto rw. mit ½ Drehung gehockt	4 1 o	0,6
b-	Salto rw. mit ½ Drehung gebückt	4 1 <	0,6
a-	Salto rw. mit ½ Drehung gestreckt	4 1 /	0,6
1	Schraubensalto	4 2	0,7
2	Doppelschraube	4 4	0,9
3	Dreifachschraube	4 6	1,1

Zeichen	Sprung	FIG-Code	Schwierigkeit
13.	1 3/4 rückwärts gehockt	7 0 0 o	0,8
13./	1 3/4 rückwärts gebückt	7 0 0 <	0,9
-13.	Halb ein - 1 3/4 vorwärts c	7 1 0 o	0,9
-13./	Halb ein - 1 3/4 vorwärts b	7 1 0 <	0,9
/	Doppelsalto rückwärts c	8 0 0 o	1,0
/.	Doppelsalto rückwärts b	8 0 0 <	1,2
/\	Doppelsalto rückwärts a	8 0 0 /	1,2
Z	Halb ein - Halb aus c	8 1 1 o	1,2
Z.	Halb ein - Halb aus b	8 1 1 <	1,4
Z ₄	Halb ein - Rudy aus c	8 1 3 o	1,4
Z ₄ .	Halb ein - Rudy aus b	8 1 3 <	1,6
Z ₂	Halb ein - Randy aus c	8 1 5 o	1,6
Z ₂ .	Halb ein - Randy aus b	8 1 5 <	1,8
/ ₁	Voll aus c	8 0 2 o	1,2
/ ₁ .	Voll aus b	8 0 2 <	1,4
/ ₁ \	Voll aus a	8 0 2 /	1,4
1/	Voll ein c	8 2 0 o	1,2
1/.	Voll ein b	8 2 0 <	1,4
1/\	Voll ein a	8 2 0 /	1,4

Zeichen	Sprung	FIG-Code	Schwierigkeit
$\boxed{1/1}$	Voll - Voll c	8 2 2 o	1,4
$\boxed{1/1\backslash}$	Voll - Voll a	8 2 2 /	1,6
$\boxed{1/2}$	Voll - Doppelvoll c (Miller c)	8 2 4 o	1,6
$\boxed{1/2\backslash}$	Voll - Doppelvoll a (Miller a)	8 2 4 /	1,8
$\boxed{2/2}$	Doppel - Doppel c	8 4 4 o	1,8
$\boxed{2/2\backslash}$	Doppel - Doppel a	8 4 4 /	2,0
$\boxed{//}$	Dreifachsalto rückwärts c	12 0 0 0 o	1,5
$\boxed{//,}$	Dreifachsalto rückwärts b	12 0 0 0 <	1,7
$\boxed{\mathcal{Z}}$	Halb ein - Triffis c	12 1 0 1 o	1,7
$\boxed{\mathcal{Z},}$	Halb ein - Triffis b	12 1 0 1 <	1,9
$\boxed{\mathcal{Z}1/2}$	Halb ein - Voll ein Halb aus c	12 1 2 1 /	1,9
$\boxed{111}$	Voll - Voll - Voll c	12 2 2 2 /	2,1