



Pflichtenanforderungen Trampolinspringen



Anforderungen	Anforderungen	Anforderungen
L0	L1	L2
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. 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. 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
L3– ÖFT Jugend 2	L4	L5 – ÖFT Jugend 1
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: 0.4	1. 10 verschiedene Sprünge 2. Salto rw. c 3. Salto vw. frei 4. ½ Drehung zum Bauch 5. Mindestschw.: 1.8 Wettkampfwert: 0.6	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: 0.8
L6 – ÖFT Junioren	L7 – ÖFT Elite	L8
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: 1.0	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: 1.2	1. 10 verschiedene Sprünge 2. Mind. 8 Sprünge mit mind. ¾ Saltorotation 3. 1 Sprung zur Bauchlandung 4. 1 Sprung zur Rückenlandung Wettkampfwert: 1.4
L9 – FIG 11-12 Jahre	L10	
1. 10 verschiedene Sprünge 2. Mind 8 Sprünge mit mind. ¾ Saltorotation 3. 1 Sprung zur Bauchlandung 4. 1 Sprung zur Rückenlandung 5. 1/1 Schraubensalto rw. Wettkampfwert: 1.6	1. 10 verschiedene Sprünge 2. Mind. 9 Sprünge mit mind. ¾ Saltorotation 3. 1 Sprung zur Bauch- oder Rückenlandung 4. 1/1 Schraubensalto rw. 5. Rudy oder Babyrudy Wettkampfwert: 1.8	
FIG B – FIG Junioren (13-16/17 Jahre)	FIG A** – FIG 17-21 Jahre	FIG A – FIG Elite
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. 360° Saltorotation und 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: 2.0	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	1. 10 verschiedene Sprünge mit mind. ¾ Saltos 4 Sprünge müssen markiert werden. Die Schwierigkeit dieser 4 Sprünge ergibt den Wettkampfwert der FIG A. Diese 4 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

gültig ab 18.1.2019



Übungsbeispiele zu den österreichischen Pflichtanforderungen



Übungsbeispiel L0	Übungsbeispiel L1	Übungsbeispiel L2
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 Wettkampfwert: 0.0	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 Wettkampfwert: 0.1	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 Wettkampfwert: 0.2
Übungsbeispiel L3	Übungsbeispiel L4	Übungsbeispiel L5
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 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 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 Wettkampfwert: 0.8
Übungsbeispiel L6	Übungsbeispiel L7	Übungsbeispiel L8
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 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. Sprung zum Stand Schwierigkeit: 3.6 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. Hocke 8. Salto rw. c 9. ¾ Salto vw. a 10. Babyfliffis c Schwierigkeit: 4.2 Wettkampfwert: 1.4
Übungsbeispiel L9	Übungsbeispiel L10	
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. Hocke 9. ¾ Salto vw. a 10. Babyfliffis b Schwierigkeit: 4.9 Wettkampfwert: 1.6	1. ¾ Salto rw. a 2. Cody c 3. Grätschwinkelsprung 4. Salto rw. b 5. Barani a 6. 1/1 Schraubensalto rw. 7. Rudy 8. Salto rw. c 9. ¾ Salto vw. a 10. Babyfliffis b Schwierigkeit: 5.1 Wettkampfwert: 1.8	
FIG B – FIG Junioren (13-16 Jahre)		
1. ¾ Salto rw. a 2. Cody c 3. Grätschwinkelsprung 4. Salto rw. b 5. Rudy 6. Salto a 7. 1/1 Schraubensalto rw. 8. Salto rw. c 9. Barani c 10. Doppelsalto rw. c Schwierigkeit: 5.7 Wettkampfwert: 2.0		

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

gültig ab 18.1.2019