

Pflichtübungen

gemäß Aufgabenbuch 2025

P1		
1	Sitz	00/S 0,1
2	½ Stand	01/ 0,1
3	Grätsche	v 0,1
4	½ Schraube	01/ 0,1
5	Hocke	° 0,1
		0,5

P2		
1	Sitz	00/S 0,1
2	½ Stand	01/ 0,1
3	Grätsche	v 0,1
4	Sitz*	00/S 0,0
5	Stand	00/ 0,1
6	Hocke	° 0,1
7	½ Sitz	01/S 0,1
8	Stand*	00/ 0,0
9	Grätsche*	v 0,0
10	½ Schraube	01/ 0,1
		0,7

P3		
1	Sitz	00/S 0,1
2	½ Sitz	01/S 0,1
3	Stand	00/ 0,1
4	Hocke	° 0,1
5	½ Sitz	01/S 0,1
6	½ Stand	01/ 0,1
7	Grätsche	v 0,1
8	Sitz*	00/S 0,0
9	Stand*	00/ 0,0
10	1/1 Schraube	02/ 0,2
		0,9

P4		
1	½ Sitz	01/S 0,1
2	½ Sitz	01/S 0,1
3	½ Stand	01/ 0,1
4	Grätsche	v 0,1
5	Rücken	10/R 0,1
6	Stand	10/ 0,1
7	½ Schraube	01/ 0,1
8	Hocke	° 0,1
9	1/1 Schraube	02/ 0,2
10	Bücke	< 0,1
		1,1

P5		
1	Bücke	< 0,1
2	½ Sitz	01/S 0,1
3	½ Stand	01/ 0,1
4	Grätsche	v 0,1
5	Rücken	10/R 0,1
6	½ Stand	11/ 0,2
7	Sitz	00/S 0,1
8	Stand	00/ 0,1
9	Hocke	° 0,1
10	Salto rw c	40° 0,5
		1,5

P6		
1	Salto rw c	40° 0,5
2	½ Sitz	01/S 0,1
3	½ Stand	01/ 0,1
4	Grätsche	v 0,1
5	Rücken	10/R 0,1
6	½ Stand	11/ 0,2
7	Hocke	00/S 0,1
8	½ Schraube	00/ 0,1
9	Bücke	° 0,1
10	Salto rw b	40< 0,6
		2,0

P7		
1	Bauch	10/B 0,1
2	Stand	01/ 0,1
3	Grätsche	v 0,1
4	Salto rw c	40° 0,5
5	½ Sitz	01/S 0,1
6	Stand	00/ 0,1
7	Bücke	< 0,1
8	Salto rw b	40< 0,6
9	Hocke	° 0,1
10	Barani c	41° 0,6
		2,4

P8		
1	½ Schraube Bauch	11/B 0,2
2	Stand	10/ 0,1
3	Hocke	° 0,1
4	Salto rw c Sitz	40°S 0,5
5	½ Stand	01/ 0,1
6	Bücke	< 0,1
7	Salto rw b	40< 0,6
8	Grätsche	v 0,1
9	Salto rw c	40° 0,5
10	Barani c oder b	41 °< 0,6
		2,9

P9 (nur Wahlwettkampf)		
<u>Anforderungen an die Übung</u>		
1	Zehn (10) verschiedene Sprünge	
2	Cody c	50° 0,6
3	Salto rw c	40° 0,5
4	Salto rw b	40< 0,6
5	Salto rw a	40/ 0,6
6	Barani a, b oder c	41°</ 0,6
Die Übung muss eine Mindestschwierigkeit von 3,6 Punkten haben.**		

* Sprungwiederholung, daher keine Schwierigkeitspunkte

** Wird der Schwierigkeitsgrad nicht erreicht, so werden pro 0,1 Punkte fehlender Schwierigkeit von jedem/r Haltungskampfrichter/in 0,1 Punkte abgezogen.

Trampolin-2-Sprung

P-Stufe	Bewegungsaufgabe
P1	Sitzsprung mit insgesamt ½ Schrauben
P2	Sitzsprung mit insgesamt 1/1 Schraube
P3	Rückensprung
P4a	Rückensprung mit insgesamt 1/1 Schraube
P4b	Bauchlandung
P5	Rückensprung mit insgesamt mind. 1/1 Saltodrehung
P6	Insgesamt 2 Saltorotationen ohne Sprungwiederholung
P7	Insgesamt 2 Saltorotationen mit insgesamt 1/1 Schraube ohne Sprungwiederholung
P8	2 Salti (je mind 270°) mit Bauch- oder Rückenlandung
P9	2 Salti (je mind 270°) mit insgesamt mind. 1 ½ Schrauben

Trampolin-5-Sprung – Kür gemäß Aufgabenbuch 2025

P-Stufe	Bewegungsaufgabe
P1	Sitzsprung, ½ Schraube an beliebiger Position
P2	Sitzsprung, insgesamt 1/1 Schraube an beliebiger Position
P3	Bauch- oder Rückensprung
P4	1 Saltobewegung
P5	2 Saltobewegungen
P6	3 Saltobewegungen (eine davon muss vorwärts geturnt werden)
P7	4 Saltobewegungen (eine davon muss vorwärts geturnt werden)
P8	5 Saltobewegungen
P9	5 Saltobewegungen (eine davon mehr als 360°)

Doppel-Mini-Trampolin (DMT)

Stufe	Aufgang	Spotter	Abgang
P1	Strecksprung	Fußsprung*	Strecksprung
P2	Strecksprung	Strecksprung	Fußsprung*
P3	Strecksprung	Fußsprung*	Fußsprung*
P4	Strecksprung	½ Schraube	Fußsprung*
P5	Strecksprung	Fußsprung*	1/1 Schraube
P6	Strecksprung	Fußsprung*	Salto vw (frei)
P7a	Strecksprung	Salto rw gehockt	Fußsprung*
P7b	Strecksprung	½ Schraube	Salto rw (frei)
P8	Strecksprung	Salto rw gehockt	Barani (frei)
P9a	Strecksprung	Barani (frei)	Salto rw (frei)
P9b	Barani (frei)	---	Salto rw (frei)

Mini-Trampolin (MT)

Stufe	Anforderung
P1	Strecksprung
P2	Hocke
P3	Grätschwinkelsprung oder ½ Schraube
P4	Bücke oder 1/1 Schraube
P5	Salto vorwärts gehockt
P6	Salto vorwärts gebückt
P7	Barani frei
P8	Schraubensalto gestreckt
P9	Rudolph (Salto a mit 1 ½ Schrauben)

*Fußsprung = Hocke, Brücke oder Grätschwinkelsprung