

## V. Technische Norm (TN) und Trampolinbewegungsnorm (TBN)

Die TBN und TN sollen sicherstellen, dass die wichtigsten Übungsteile und deren Aufbau entwickelt werden. Dabei ist ein Optimum an technischer Perfektion anzustreben.

Die Haltungsansprüche des Code of Points müssen dennoch Beachtung finden.

Grundsatzprinzip ist: Richtig – Stabil - Perfekt vor Risiko!

### **Hinweis:**

Diese Tabellen sind nicht ausschließlich der kompletten methodischen Reihenfolge entsprechend.

Eine gewisse Individualität kann im Training in der Entwicklung der Sprünge beibehalten werden, allerdings ohne das Grundsatzprinzip zu vernachlässigen.

Für den Test sind Abweichungen allerdings nur bei TBN AK 15-16 zulässig.

### **Vorgehensweise im LVT:**

Bis AK 12 sind TBN und TN bei männlich und weiblich gleich.

Ab AK 17/18 männlich und weiblich gibt es nur noch TN.

Je nach AK und männlich oder weiblich sind frei wählbare Elemente zu zeigen.

Es ist nicht gestattet Elemente einer anderen AK zu zeigen.

Es ist vorher bekannt zu geben, welche Elemente man zeigen wird.

Pro Element sind maximal 2 Versuche gestattet.

Abzug erfolgt in ganzen Punkten. geschafft - gut geschafft - sehr gut geschafft

Dabei geht Technik vor Haltung.

Z.B. Absprung Armstellung, oder gestreckte Endphase.

Offensichtliche Haltungsfehler sind aber abzuziehen.

Wird keine komplette technische Verbindung gezeigt,

werden die SW Punkte der fehlenden Elemente abgezogen.

Es ist aber nicht möglich geforderte Elemente zu ersetzen.

Das Schieben der Matte ist bei den Einzelementen gestattet.

Hierbei ist eine entsprechend sichere Landung dennoch zu zeigen.

Bei Doppelsaltos mit 3 und mehr Schrauben ist die Schraubenverteilung variabel.

Bei Übungsteilen wie z.B. Fliffisrudi oder Halb-ein-Rudi sind die Verteilungen vorgegeben.

Es muss aber erklärt werden wie es sein soll.

AK 9	Trampolinbewegungsnorm (TBN)	Kürzel	Wert	Abzug
m/w 3 Elemente	Sitz Bauch Sitz ... (3x)		3	1
	Sitz $\frac{3}{4}$ vw. Salto Rücken Sitz ... (3x)		4	2
	Sitz halbe Schraube Bauch Sitz ... (3x)		3	1
	Rücken Bücke Stand Rücken ... (3x)		3	1
	Rücken $\frac{1}{2}$ Schraube $\frac{1}{2}$ Salto vw. Rücken... (3x)		4	2
	Rücken 1 Schraube Rücken ... (1x)		4	2
	Rücken Muffel Stand Rücken ... (3x)		4	2
	Bauch Bücke Bauch ... (3x)		3	1
	Bauch $\frac{1}{2}$ Salto rw Rücken $\frac{1}{2}$ Salto vw Bauch ... (3x)		4	2
	<b>Höchstpunktzahl</b>		<b>12</b>	

AK 9	Technische Norm (TN)	Kürzel	Wert	Abzug	
m/w 3 Elemente	Salto c rw	40° rw	5	3	
	Salto b rw	40< rw	6	3	
	Salto c zum Sitz rw	40° S rw	5	3	
	Salto c vw c	40° vw	5	3	
	Salto b vw	40< vw	6	3	
	2/1 Standsprungschraube	04/	4	1	
		<b>Höchstpunktzahl</b>		<b>17</b>	

AK 10-11	Trampolinbewegungsnorm (TBN)	Kürzel	Wert	Abzug
m/w 3 Elemente	Bauch $\frac{1}{2}$ Schraube $\frac{1}{2}$ Salto rw Bauch... (3x)		3	1
	Bauch Handstand Rücken Bauch Handstand vw.. (3x)		4	2
	Rücken rw. Bauch rw. Rücken ... (3x)		3	1
	Rücken 1 Schraube Rücken... (3x)		4	2
	Sitz 1 Schraube Sitz... (1x)		3	1
	Rücken Salto c vw Rücken (1x)		4	2
	Rücken Salto b vw Rücken (1x)		5	3
	Rücken 1 $\frac{1}{2}$ Schrauben $\frac{1}{2}$ Salto vw Rücken ... (1x)		4	2
	3/4 rw mit 1/2 Schraube a	31/ R	4	2
	<b>Höchstpunktzahl</b>		<b>13</b>	

<b>AK 10-11</b>	<b>Technische Norm (TN)</b>	<b>Kürzel</b>	<b>Wert</b>	<b>Abzug</b>
<b>m/w</b> <b>3</b> <b>Elemente</b>	Barani c	41°	6	3
	Barani b	41<	6	3
	3/4 c rw zum Bauch	30° B	3	1
	3/4 b rw zum Bauch	30< B	3	1
	1 1/4 Salto zum Rücken c rw	50°R	6	3
	3/4 a vw zum Rücken	30/R	3	1
	Salto a rw	40/	6	3
	<b>Höchstpunktzahl</b>		<b>18</b>	

<b>AK 12</b>	<b>Trampolinbewegungsnorm (TBN)</b>	<b>Kürzel</b>	<b>Wert</b>	<b>Abzug</b>
<b>m/w</b> <b>3</b> <b>Elemente</b>	Bauch ganze Schraube Bauch ... (3x)		3	1
	Sitz Doppelschraube Sitz (1x)		3	1
	Rücken Doppelschraube Rücken (1x)		4	2
	Rücken Bauch Rücken vw ... (3x)		3	1
	Rücken Salto vw. B Rücken ... (3x)		6	3
	Rücken Schraubensalto vw. Rücken ... (1x)		6	3
	Rücken Salto vw. A Rücken ... (3x)		6	3
	Rücken 1 ½ Schrauben ½ Salto vw Rücken ... (3x)		5	3
	Rücken Salto c vw Rücken ... (5x)			
	1 1/4 b rw zum Rücken	50< R	7	3
	3/4 vw mit 1/1 Schraube a	32/ R	5	3
	3/4 rw mit 1 1/2 Schraube a	33/ R	6	3
	<b>Höchstpunktzahl</b>		<b>19</b>	

<b>AK 12</b>	<b>Technische Norm (TN)</b>	<b>Kürzel</b>	<b>Wert</b>	<b>Abzug</b>	
<b>m/w</b> <b>3</b> <b>Elemente</b>	Barani a	41/	6	3	
	Babyfliffis c	51°	7	3	
	Babyfliffis b	51<	7	3	
	Babyfliffis a	51/	7	3	
	3/4 a rw zum Bauch	30/B	3	3	
	Cody c	50°	6	3	
	Cody b	50<	7	3	
	1 3/4 c vw R	700°	8	3	
	1 3/4 b vw R	700<	9	3	
	Schraubensalto	42/	7	3	
	Doppelsalto c rw	800°	10	3	
	<b>Höchstpunktzahl</b>		<b>27</b>		
	<b>Technische Verbindung</b>	40° 41° 40< 41< 40/ 02/		31	18

<b>AK 13-14</b>	<b>Trampolinbewegungsnorm (TBN)</b>	<b>Kürzel</b>	<b>Wert</b>	<b>Abzug</b>
<b>w</b> <b>2</b> <b>Elemente</b>	1 3/4 c vw R platt, Arme angelegt	700°	8	3
	1 3/4 b vw R platt, Arme angelegt	700<	9	3
	1 3/4 Salto rw 1/2 Schraube ein c	71° R	9	3
	1 3/4 Salto rw 1/2 Schraube ein b	71< R	9	3
	2/1 Salto vw aus der Rückenlage c	800° R	10	3
	weitere vergleichbar Vorübungen, Wert = SW x 10 - Abzug (0-3)			
	<b>Höchstpunktzahl (ca.)</b>		<b>19</b>	

<b>AK 13-14</b>	<b>Technische Norm (TN)</b>	<b>Kürzel</b>	<b>Wert</b>	<b>Abzug</b>
<b>w</b> <b>4</b> <b>Elemente</b>	Rudolf	43/	8	3
	Babyrudi	53/	9	3
	Fliffis c	801°	11	3
	Fliffis b	801<	13	3
	Doppelsalto b rw	800<	12	3
	1/2 ein 1/2 aus °	811°	12	3
	Doppelschraube rw	44/	9	3
	<b>Höchstpunktzahl</b>		<b>48</b>	
	<b>Technische Verbindung</b>	40/ 41/ 42/ 40° 41° 800°	40	18

AK 15-16	Trampolinbewegungsnorm (TBN)	Kürzel	Wert	Abzug
w 2 Elemente	1 3/4 Salto vw 1 Schraube aus c	702° R	10	3
	1 3/4 Salto vw 1 Schraube aus b	702< R	10	3
	2 3/4 Salto vw c	1100 ° R	13	3
	1 3/4 Salto rw 1 Schraube ein 1/2 Schraube aus c weitere vergleichbare Vorübungen, Wert = SW x 10 - Abzug (0-3)			
	<b>Höchstpunktzahl (ca.)</b>		<b>25</b>	

AK 15-16	Technische Norm (TN)	Kürzel	Wert	Abzug
w 4 Elemente	Fliffis Rudi c	803°	13	3
	Fliffis Rudi b	803<	15	3
	1/2 ein 1/2 aus <	811<	14	3
	1 ein 0 aus c	820°	12	3
	0 ein 1 aus c	802°	12	3
	Doppelsalto a rw	800/	12	3
	1 ein 1/2 aus c	821°	13	3
	1 ein 1/2 aus b	821<	15	3
	<b>Höchstpunktzahl</b>		<b>57</b>	
	Technische Verbindung	801< 40< 801° 40/ 41/ 800°	52	18

AK 17-18	keine TBN
w	

AK 17-18	Technische Norm (TN)	Kürzel	Wert	Abzug
w 6 Elemente	Fliffis Rudi b	803<	15	3
	1 ein 1/2 aus b	821<	15	3
	1/2 ein 1/2 aus <	811<	14	3
	1 ein 1 aus c	822°	14	3
	1 ein 0 aus b	820<	14	3
	0 ein 1 aus b	802<	14	3
	1/2 ein 1 1/2 aus c	813°	14	3
	2 3/4 c vw	11000°	13	
	Fliffis aus der Rückenlage c	901°	12	3
	Triffis c	12001°	17	3
	<b>Höchstpunktzahl</b>		<b>89</b>	
	Technische Verbindung	803< 40< 801< 40/ 41/ 811°	58	18

<b>AK 19 + w</b>	keine TBN
----------------------	-----------

<b>AK 19 + w 6 Elemente</b>	<b>Technische Norm (TN)</b>	<b>Kürzel</b>	<b>Wert</b>	<b>Abzug</b>
	Triffis c	12001°	17	3
	Triffis b	12001<	20	3
	1/2 ein Triffis c	12101°	18	3
	1 ein 1 aus a	822/	16	3
	1/2 ein 1 1/2 aus b	813<	16	3
	1 1/2 ein 1/2 aus b	831<	16	3
	1 ein 0 aus a	820/	14	3
	0 ein 1 aus a	802/	14	3
	Fliffisrandi c	805°	15	3
	Fliffisrandi b	805<	17	3
	1 ein 2 aus c	824°	16	3
	1 ein 2 aus /	824/	18	3
	<b>Höchstpunktzahl</b>		<b>106</b>	
	Technische Verbindung	803< 40< 801< 40/ 41/ 811<	60	18

AK 13-14	Trampolinbewegungsnorm (TBN)	Kürzel	Wert	Abzug
m 2 Elemente	1 3/4 c vw R platt, Arme am Körper	700°	8	2
	1 3/4 b vw R platt, Arme am Körper	700<	9	2
	1 3/4 Salto rw 1/2 Schraube ein c	71° R	9	2
	1 3/4 Salto rw 1/2 Schraube ein b	71< R	9	2
	2/1 Salto vw aus der Rückenlage c	800° R	10	2
	1 3/4 c vw R 1 Schraube aus	702° R	10	2
	weitere vergleichbare Vorübungen, Wert = SW x 10 - Abzug (0-3)			
	<b>Höchstpunktzahl (ca.)</b>		<b>20</b>	

AK 13-14	Technische Norm (TN)	Kürzel	Wert	Abzug
m 4 Elemente	Rudolf	43/	8	3
	Babyrudi	53/	9	3
	Doppelschraube rw	44/	9	3
	Fliffis c	801°	11	3
	Fliffis b	801<	13	3
	Doppelsalto b rw	800<	12	3
	1/2 ein 1/2 aus °	811°	12	3
	Fliffis Rudi c	803°	13	3
	<b>Höchstpunktzahl</b>		<b>50</b>	
	Technische Verbindung	40/ 41/ 42/ 40° 41° 800°	40	18

AK 15-16	Trampolinbewegungsnorm (TBN)	Kürzel	Wert	Abzug
m 2 Elemente	1 3/4 Salto vw 1 Schraube aus b	702< R	10	2
	2 3/4 Salto vw c	1100 ° R	13	2
	1 3/4 Salto rw 1 Schraube ein 1/2 Schraube aus c	721°	11	2
	1 3/4 Salto rw 1 Schraube ein 1/2 Schraube aus b	721<	12	2
	weitere vergleichbare Vorübungen, Wert = SW x 10 - Abzug (0-3)			
	<b>Höchstpunktzahl</b>		<b>25</b>	

AK 15-16	Technische Norm (TN)	Kürzel	Wert	Abzug	
m 4 Elemente	Fliffis Rudi b	803<	15	3	
	1/2 ein 1/2 aus <	811<	14	3	
	1 ein 1/2 aus c	821°	13	3	
	1 ein 1/2 aus b	821<	15	3	
	1 ein 1 aus c	822°	14	3	
	Doppelsalto a rw	800/	12	3	
	Triffis c	12001°	17	3	
	2 3/4 c vw	11000°	13	3	
	Fliffis aus der Rückenlage c	901°	12	3	
	<b>Höchstpunktzahl</b>			<b>61</b>	
	Technische Verbindung	801< 40< 801° 40/ 41/ 800°		52	18

AK 17-18	keine TBN
m	

AK 17-18	Technische Norm (TN)	Kürzel	Wert	Abzug	
m 6 Elemente	1 ein 1/2 aus b	821<	15	3	
	2 3/4 b vw	11000<	15	3	
	Fliffis aus der Rückenlage b	901<	14	3	
	Triffis c	12001°	17	3	
	Triffis b	12001<	20	3	
	1 1/2 ein 1/2 aus b	831<	16	3	
	1 ein 1 aus a	822/	16	3	
	Fliffisrandi c	805°	15	3	
	Fliffisrandi b	805<	17	3	
	1 ein 2 aus c	824°	16	3	
	1 ein 2 aus a	824/	18	3	
	<b>Höchstpunktzahl</b>			<b>104</b>	
Technische Verbindung	803< 800° 801< 40< 801° 811°		67	18	



<b>AK 19+</b> <b>m</b>	keine TBN
---------------------------	-----------

<b>AK 19+</b> <b>m</b> <b>6</b> <b>Elemente</b>	<b>Technische Norm (TN)</b>	<b>Kürzel</b>	<b>Wert</b>	<b>Abzug</b>
	Triffis b	12001<	20	3
	1/2 ein Triffis c	12101°	18	3
	1/2 ein Triffis b	12101<	21	3
	1 ein 2 aus /	824/	18	3
	1 ein 1 1/2 aus c	823°	15	3
	1 ein 1 1/2 aus b	823<	17	3
	1 ein 1 1/2 aus a	823/	17	3
	Triffisrudi c	12003°	19	3
	Triffisrudi b	12003<	22	3
	1 ein Triffis c	12201°	19	3
	1 ein Triffis b	12201<	22	3
	2 ein 2 aus a	844/	20	3
	<b>Höchstpunktzahl</b>		<b>124</b>	
	Technische Verbindung	12001< 4< 12001° 40/ 801< 822/	78	18