

# Pflichten Trampolinturnen im RTB (und DTB) Stand: 01.11.2019

angelehnt an die WAGC-Regeln 2019-2020

**Ab November 2019 sind die alten W-Übungen nicht mehr zulässig**

P- und M-Übungen sind unverändert, siehe aktuelles Aufgabenbuch vom 01.01.2015 / P 1 bis W 09, gültig ab 2017

Alle Übungen unterliegen immer währenden Änderungen und der Anpassungen und werden regelmäßig aktualisiert

**Es gelten generell die in den Ausschreibungen zu Wettkämpfen geforderten Übungen!**

## P 1

1.	Sitzsprung	00S	0
2.	1/2 Schraube in den Stand	01 /	0,1
3.	Grätschwinkel	00V	0
4.	1/2 Schraube	01 /	0,1
5.	Hocksprung	00°	0

0,2 P.

## P 2

1.	Sitzsprung	00S	0
2.	1/2 Schraube in den Stand	01 /	0,1
3.	Grätschwinkel	00V	0
4.	Sitzsprung	00S	0
5.	Sprung in den Stand	0	0
6.	Hocksprung	00°	0
7.	1/2 Schraube	01 /	0,1

0,2

## P 3

1.	Sitzsprung	00S	0
2.	1/2 Schraube zum Sitz	01S	0,1
3.	Sprung in den Stand	0	0
4.	Hocksprung	00°	0
5.	1/2 Schraube zum Sitz	01 S	0,1
6.	1/2 Schraube in den Stand	01 /	0,1
7.	Grätschwinkel	00V	0
8.	Sitzsprung	01S	0
9.	Sprung in den Stand	0	0
10.	1/1 Schraube	02 /	0,2

0,5

## P 4

1.	1/2 Schraube zum Sitz	01S	0,1
2.	1/2 Schraube zum Sitz	01S	0,1
3.	1/2 Schraube in den Stand	01 /	0,1
4.	Grätschwinkel	00V	0
5.	Rückensprung	10 R	0,1
6.	Sprung in den Stand	10	0,1
7.	1/2 Schraube	01 /	0,1
8.	Hocksprung	00 °	0
9.	1/1 Schraube	20 /	0,2
10.	Bücksprung	00 <	0

0,8

## P 5

1.	Bücke	00<	0
2.	1/2 Schraube in den Sitz	01S	0,1
3.	1/2 Schraube zum Stand	01	0,1
4.	Grätschwinkel	00V	0
5.	Rückensprung	10R	0,1
6.	1/2 Schraube zum Stand	11 /	0,2
7.	Sitzsprung	00S	0
8.	Stand	0	0
9.	Hocke	00°	0
10.	Salto rückwärts c	40°	0,5

1

## P 6

1.	Salto rückwärts c	40°	0,5
2.	1/2 Schraube in den Sitz	01S	0,1
3.	1/2 Schraube zum Stand	1	0,1
4.	Grätschwinkel	00V	0
5.	Rückenlage	10R	0,1
6.	1/2 Schraube zum Stand	11	0,2
7.	Hocksprung	00°	0
8.	1/2 Schraube	1	0,1
9.	Bücksprung	00<	0
10.	Salto rückwärts b	40<	0,6

1,7

## P 7

1.	Bauchsprung	10 B	0,1
2.	Sprung in den Stand	10	0,1
3.	Grätschwinkelsprung	00V	0
4.	Salto rückwärts c	40 °	0,5
5.	1/2 Schraube zum Sitz	01 S	0,1
6.	Sprung in den Stand	0	0
7.	Bücksprung	00 <	0
8.	Salto rückwärts b	40 <	0,6
9.	Hocksprung	00°	0
10.	Barani c	41 °	0,6

2

## P 8

1.	1/2 Schraube zur Bauchlage	11 B	0,2
2.	Sprung in den Stand	10	0,1
3.	Hocksprung	00 °	0
4.	Salto Rückwärts c in den Sitz	40 ° S	0,5
5.	1/2 Schraube in den Stand	01 /	0,1
6.	Bücksprung	00 <	0
7.	Salto rückwärts b	40 <	0,6
8.	Grätschwinkel	00 V	0
9.	Salto rückwärts c	40 °	0,5
10.	Barani c oder b	41 (° <)	0,6

2,6

**M 5 entspricht W09 9/10 Jahre neu**

1.	3/4 Salto rückwärts a	30 / B	0,3
2.	Stand	10	0,1
3.	Grätschwinkel	00 V	0
4.	Salto rückwärts c	40 °	0,5
5.	Barani (frei)	41 ° < /	0,6
6.	Bücksprung	00 <	0
7.	Salto rückwärts b	40 <	0,6
8.	Hocksprung	00 °	0
9.	Salto rückwärts z. Rücken c	50 ° R	0,6
10.	1/2 Schraube zum Stand	11	0,2

2,9

**M 6 unverändert**

10 verschiedene Übungsteile, die folgenden 4 Pflichtsprünge an beliebiger Stelle:

$\frac{3}{4}$  Salto rückwärts a

Barani c oder b

$\frac{3}{4}$  Salto vw a

Baby-Fliffis

Maximal drei Sprünge mit weniger als 270°

**M 7 unverändert**

10 verschiedene Übungsteile, die folgenden 4 Pflichtsprünge an beliebiger Stelle:

$\frac{3}{4}$  Salto rückwärts a

Cody c

Barani a

Babyfliffis c oder b

Maximal zwei Sprünge mit weniger als 270°

**W 11 11-12 Jahre**

**FIG:** Die Übung besteht aus 10 unterschiedlichen Übungsteilen.

Es dürfen nur zwei Elemente mit weniger als 270° Saltorotation geturnt werden.

Jedes Übungsteil, dass folgende Anforderungen erfüllt,

muss auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen (\*) markiert werden.

Die Anforderungen müssen in unterschiedlichen Sprüngen erfüllt und dürfen nicht kombiniert werden!

1. Schraubensalto (Salto rückwärts mit ganzer Schraube)

2. ein Sprung in den Bauch

3. ein Sprung in den Rücken

**W 13- W13-16 13-16 Jahre**

**16 FIG:** Die Übung besteht aus 10 unterschiedlichen Übungsteilen.

Es darf nur ein Element mit weniger als 270° Saltorotation geturnt werden.

Jedes Übungsteil, dass folgende Anforderungen erfüllt,

muss auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen (\*) markiert werden.

Die Anforderungen müssen in unterschiedlichen Sprüngen erfüllt und dürfen nicht kombiniert werden!

1. ein Sprung in den Bauch oder in den Rücken

2. ein Übungsteil vom Bauch oder Rücken in Verbindung mit Bedingung Nummer 1

3. ein Doppelsalto vorwärts oder rückwärts mit oder ohne Schrauben

4. ein Übungsteil mit mindestens 540° Schrauben UND mindestens 360° Saltorotation

(1/1 Vorwärtssalto, oder 1  $\frac{1}{4}$  Vorwärtssalto vom Rücken auf die Füße, mit 1  $\frac{1}{2}$  Schrauben)

**W 17 (FIG B) 17-21 Jahre**

- 1. Die Übung besteht aus 10 unterschiedlichen Übungsteilen, jedes mit mindestens 270° Saltorotation.**
- 2. Zwei Elemente, die auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen (\*) markiert werden, gehen mit ihrem Schwierigkeitsgrad zusätzlich in die Pflichtendwertung ein.**
- 3. Keiner dieser zwei Sprünge darf in der ersten Kür (Vorkampf) wiederholt werden, sonst zählt der Schwierigkeitsgrad des wiederholten Sprunges in der ersten Kürübung nicht.**

**FIG A 17 Jahre und Älter / Erwachsene**

- 1. Die Übung besteht aus 10 unterschiedlichen Übungsteilen, jedes mit mindestens 270° Saltorotation.**
- 2. Vier Elemente, die auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen (\*) markiert werden, gehen mit ihrem Schwierigkeitsgrad zusätzlich in die Pflichtendwertung ein.**
- 3. Keiner dieser vier Sprünge darf in der ersten Kür (Vorkampf) wiederholt werden, sonst zählt der Schwierigkeitsgrad des wiederholten Sprunges in der ersten Kürübung nicht.**