

## Numerisches System Trampolin

Das numerische System erklärt sich ziemlich einfach:

Die erste Zahl gibt die Anzahl der viertel Saltorotationen an.

Die zweite Zahl die Anzahl der halben Schrauben im ersten Salto.

Die dritte Zahl die Anzahl der halben Schrauben im zweiten Salto (sollte ein zweiter vorhanden sein) ...

Hinter dieser Zahlenfolge kommt bei Fußsprüngen und Übungsteilen mit mindestens 270° Saltorotation ein Zeichen für die Position:

Ein ( V ) für den Grätschwinkelsprung,

ein Kreis ( ° ) für die C- oder Puckposition,

eine Eckige Klammer auf ( < ) für die B-Position,

ein Schrägstrich ( / ) für die A-Position.

Im Anschluss ein S für das Landen im Sitz, ein R für das Landen im Rücken und ein B für das Landen im Bauch.

Ohne Saltorotation			Aus der Rückenlage			Aus der Bauchlage		
Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol	Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol	Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
Stand sprung	0	0 0 /	Stand	0,1	1 0 /	Stand	0,1	1 0 /
Hock sprung	0	0 0 °	½ Schraube z. Stand	0,2	1 1 /	½ Stand	0,2	1 1 /
Grätschwinkelsprung	0	0 0 V	1 Schraube z. Stand	0,3	1 2 /	1 Schraube z. Stand	0,3	1 2 /
Bück sprung	0	0 0 <	¾ Salto rückwärts c z. Stand c	0,3	3 0 °	Cody z. Bauch c	0,5	4 0 ° B
½ Standsprungschraube	0,1	0 1 /	¾ Salto rückwärts c z. Stand b	0,3	3 0 <	Cody c	0,6	5 0 °
1 Standsprungschraube	0,2	0 2 /	¾ Salto rückwärts c z. Stand a	0,3	3 0 /	Cody b	0,7	5 0 <
1 ½ Standsprungschrauben	0,3	0 3 /	Salto vorwärts z. Rücken c	0,5	4 0 ° R	Cody a	0,7	5 0 /
2 Standsprungschrauben	0,4	0 4 /	Salto vorwärts z. Rücken b	0,6	4 0 < R	¾ Salto vorwärts c z. Stand c	0,3	3 0 °
2 ½ Standsprungschrauben	0,5	0 5 /	Baby- Fliffis c	0,7	5 1 °	Schraubencody a	0,8	5 2 /
Sitz sprung	0	0 0 / S	Baby- Fliffis b	0,7	5 1 <	Doppelcody c	1,1	9 0 0 °
½ Schraube z. Sitz	0,1	0 1 / S	Baby- Fliffis a	0,7	5 1 /	Doppelcody b	1,3	9 0 0 <
½ Schraube z. Stand	0,1	0 1 /	Baby- Rudi	0,9	5 3 /	½ ein- ½ aus Doppelcody c	1,3	9 1 1 °
1 Schraube z. Sitz	0,2	0 2 / S	Baby- Randi	1,1	5 5 /			
1 Schraube z. Stand	0,2	0 2 /	Doppelsalto vorwärts z. Rücken c	1	8 0 0 ° R			
			Doppelsalto vorwärts z. Rücken b	1,2	8 0 0 < R			
			Fliffis aus c	1,2	9 0 1 °			
			Fliffis aus b	1,4	9 0 1 <			
			Fliffis- Rudi aus c	1,4	9 0 3 °			
			Fliffis- Rudi aus b	1,6	9 0 3 <			
			Voll- ein- ½ aus aus c	1,4	9 2 1 °			
			Dreifachsalto vorwärts z. Rücken c	1,6	12 0 0 0 ° R			

Von den Füßen vorwärts								
Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol	Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol	Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
Bauchsprung	0,1	1 0 / B	Voll- ein- halb- aus c	1,3	8 2 1 °	Schraubensalto	0,7	4 2 /
½ Schraube zum Rücken	0,2	1 1 / R	Voll- ein- halb- aus b	1,5	8 2 1 <	Doppelschraubensalto	0,9	4 4 /
¾ Salto vorwärts a	0,3	3 0 / R	Voll- ein- halb- aus a	1,5	8 2 1 /	Dreifachschraubensalto	1,1	4 6 /
½ ein ¾ Salto vorwärts c	0,4	3 1 ° B	Voll- ein- Rudi- aus c	1,5	8 2 3 °	Salto rückwärts c z. Rücken	0,6	5 0 ° R
½ ein ¾ Salto vorwärts b	0,4	3 1 < B	Voll- ein- Rudi- aus a	1,7	8 2 3 /	1 ¾ Salto rückwärts c	0,8	7 0 0 ° B
½ ein ¾ Salto vorwärts a	0,4	3 1 / B	2 ¾ Salto vorwärts c	1,3	11 0 0 0 °	1 ¾ Salto rückwärts b	0,9	7 0 0 < B
Voll ein ¾ Salto a	0,5	3 2 / R	2 ¾ Salto vorwärts b	1,5	11 0 0 0 <	½ ein 1 ¾ c	0,9	7 1 0 ° R
Salto vorwärts c	0,5	4 0 °	Triffis c	1,7	12 0 0 1 °	½ ein 1 ¾ b	0,9	7 1 0 < R
Salto vorwärts b	0,6	4 0 <	Triffis b	2,0	12 0 0 1 <	Doppelsalto rückwärts c	1,0	8 0 0 °
Salto vorwärts a	0,6	4 0 /	Triffis- Rudi c	1,9	12 0 0 3 °	Doppelsalto rückwärts b	1,2	8 0 0 <
Salto vorwärts c z. Sitz	0,5	4 0 ° S	Triffis- Rudi b	2,2	12 0 0 3 <	Doppelsalto rückwärts a	1,2	8 0 0 /
Salto vorwärts b z. Sitz	0,6	4 0 < S	Voll- ein- ½- aus Triffis c	1,9	12 2 0 1 °	½ ein- ½ aus c	1,2	8 1 1 °
Barani c	0,6	4 1 °	Voll- ein- voll- mitte- ½ aus Triffis c	2,1	12 2 2 1 °	½ ein- ½ aus b	1,4	8 1 1 <
Barani b	0,6	4 1 <	Triffis- Randy c	2,1	12 0 0 5 °	½ ein- Rudy- aus c	1,4	8 1 3 °
Barani a	0,6	4 1 /	<b>Von den Füßen rückwärts</b>			½ ein- Rudy- aus b	1,6	8 1 3 <
Salto vorwärts c z. Bauch	0,6	5 0 ° B	<b>Übungsteil</b>	<b>Schwierigkeit</b>	<b>Symbol</b>	Doppelsalto voll- aus c	1,2	8 0 2 °
Salto vorwärts b z. Bauch	0,7	5 0 < B	Rückensprung	0,1	1 0 / R	Doppelsalto voll- aus b	1,4	8 0 2 <
Rudi	0,8	4 3 /	½ Schraube z. Bauch	0,2	1 1 / B	Doppelsalto voll- aus a	1,4	8 0 2 /
Randi	1,0	4 5 /	1 Schraube z. Rücken	0,3	1 2 / R	Doppel- aus c	1,4	8 0 4 °
1 ¾ Salto vorwärts c	0,8	7 0 0 ° R	¾ Salto rückwärts c	0,3	3 0 ° B	Doppel- aus b	1,6	8 0 4 <
1 ¾ Salto vorwärts b	0,9	7 0 0 < R	¾ Salto rückwärts b	0,3	3 0 < B	Voll- ein- Doppelsalto c	1,2	8 2 0 °
½ ein 1 ¾ Salto vorwärts c	0,9	7 1 0 ° B	¾ Salto rückwärts a	0,3	3 0 / B	Voll- ein-Doppelsalto b	1,4	8 2 0 <
½ ein 1 ¾ Salto vorwärts b	0,9	7 1 0 < B	½ ein- ¾ Salto rückwärts c	0,4	3 1 ° R	Voll- ein Salto a	1,4	8 2 0 /
Voll- ein 1 ¾ Salto vorwärts c	1,0	7 2 0 ° R	½ ein- ¾ Salto rückwärts b	0,4	3 1 < R	Doppel- ein c	1,4	8 4 0 °
Voll- ein 1 ¾ Salto vorwärts b	1,0	7 2 0 < R	½ ein- ¾ Salto rückwärts a	0,4	3 1 / R	Doppel- ein b	1,6	8 4 0 <
Fliffis aus c	1,1	8 0 1 °	½ ein Salto rückwärts c	0,6	4 1 °	Voll- ein- voll- aus c	1,4	8 2 2 °
Fliffis aus b	1,3	8 0 1 <	½ ein Salto rückwärts b	0,6	4 1 <	Voll- ein- voll- aus a	1,6	8 2 2 /
Fliffis- Rudi c	1,3	8 0 3 °	½ ein Salto rückwärts z. Bauch c	0,6	5 1 ° B	Voll- ein- doppel- aus c	1,6	8 2 4 °
Fliffis- Rudi b	1,5	8 0 3 <	½ ein Salto rückwärts z. Bauch b	0,6	5 1 < B	Voll- ein- doppel- aus a	1,8	8 2 4 /
Fliffis- Randi c	1,5	8 0 5 °	Salto rückwärts c	0,5	4 0 °	3-fach Salto rückwärts c	1,6	12 0 0 0 °
Fliffis- Randi b	1,7	8 0 5 <	Salto rückwärts b	0,6	4 0 <	3-fach Salto rückwärts b	1,9	12 0 0 0 <
Fliffis ein c	1,1	8 1 0 °	Salto rückwärts a	0,6	4 0 /	½ ein- ½ aus- Triffis c	1,8	12 1 0 1 °
Fliffis ein b	1,3	8 1 0 <	Salto rückwärts c z. Sitz	0,5	4 0 ° S	½ ein- ½ aus- Triffis b	2,1	12 1 0 1 <
			Salto rückwärts b z. Sitz	0,6	4 0 < S	½ ein- voll- mittel- ½ aus c	2,0	12 1 2 1 °
			Salto rückwärts a z. Sitz	0,6	4 0 / S	Voll-voll-voll Triffis c	2,2	12 2 2 2 °