

Pflichtübungen ab 01.01.2015

Pflichtübung P1

Höchstwert: 1,0 Punkte

Sprung Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1 Sitzsprung	0,0	0 0 S
2 1/2 Schraube in den Stand	0,1	0 1 /
3 Grätschwinkelsprung	0,0	0 0 V
4 1/2 Standsprungschraube	0,1	0 1 /
5 Hocksprung	0,0	0 0 °
	0,2	
	0,2	

Pflichtübung P2

Höchstwert: 2,0 Punkte

Sprung Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1 Sitzsprung	0,0	0 0 S
2 1/2 Schraube in den Stand	0,1	0 1 /
3 Grätschwinkelsprung	0,0	0 0 V
4 Sitzsprung	0,0	0 0 S
5 Sprung in den Stand	0,0	0 0
6 Hocksprung	0,0	0 0 °
7 1/2 Standsprungschraube	0,1	0 1 /
	0,2	
	0,2	

Pflichtübung P3

Höchstwert: 3,0 Punkte

Sprung Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1 Sitzsprung	0,0	0 0 S
2 1/2 Schraube in den Sitz	0,1	0 1 S
3 Sprung in den Stand	0,0	0 0
4 Hocksprung	0,0	0 0 °
5 1/2 Schraube in den Sitz	0,1	0 1 S
6 1/2 Schraube in den Stand	0,1	0 1 /
7 Grätschwinkelsprung	0,0	0 0 V
8 Sitzsprung	0,0	0 0 S
9 Sprung in den Stand	0,0	0 0
10 1/1 Standsprungschraube	0,2	0 2 /
	0,5	
	0,5	

Pflichtübung P4

Höchstwert: 4,0 Punkte

Sprung Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1 1/2 Schraube in den Sitz	0,1	0 1 S
2 1/2 Schraube in den Sitz	0,1	0 1 S
3 1/2 Schraube in den Stand	0,1	0 1 /
4 Grätschwinkelsprung	0,0	0 0 V
5 Rückensprung	0,1	1 0 R
6 Sprung in den Stand	0,1	1 0
7 1/2 Standsprungschraube	0,1	0 1 /
8 Hocksprung	0,0	0 0 °
9 1/1 Standsprungschraube	0,2	0 2 /
10 Bücksprung	0,0	0 0 <
	0,8	
	0,8	

Pflichtübung P5

Höchstwert: 5,0 Punkte

Sprung Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1 Bücksprung	0,0	0 0 <
2 1/2 Schraube in den Sitz	0,1	0 1 S
3 1/2 Schraube in den Stand	0,1	0 1 /
4 Grätschwinkelsprung	0,0	0 0 V
5 Rückensprung	0,1	1 0 R
6 1/2 Schraube in den Stand	0,2	1 1 /
7 Sitzsprung	0,0	0 0 S
8 Sprung in den Stand	0,0	0 0
9 Hocksprung	0,0	0 0 °
10 Salto rückwärts c	0,5	4 0 °
	1,0	
	1,0	

Pflichtübung P6

Höchstwert: 6,0 Punkte

Sprung Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1 Salto rückwärts c	0,5	4 0 °
2 1/2 Schraube in den Sitz	0,1	0 1 S
3 1/2 Schraube in den Stand	0,1	0 1 /
4 Grätschwinkelsprung	0,0	0 0 V
5 Rückensprung	0,1	1 0 R
6 1/2 Schraube in den Stand	0,2	1 1
7 Hocksprung	0,0	0 0 °
8 1/2 Standsprungschraube	0,1	0 1 /
9 Bücksprung	0,0	0 0 <
10 Salto rückwärts b	0,6	4 0 <
	1,7	
	1,7	

Pflichtübungen ab 01.01.2015

Pflichtübung P7

Höchstwert: 7,0 Punkte

Sprung Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1 Bauchsprung	0,1	1 0 B
2 Sprung in den Stand	0,1	1 0
3 Grätschwinkelsprung	0,0	0 0 V
4 Salto rückwärts c	0,5	4 0 °
5 1/2 Schraube in den Sitz	0,1	0 1 S
6 Sprung in den Stand	0,0	0 0
7 Bücksprung	0,0	0 0 <
8 Salto rückwärts b	0,6	4 0 <
9 Hocksprung	0,0	0 0 °
10 Barani c	0,6	4 1 °
	2,0	

Pflichtübung P8

Höchstwert: 8,0 Punkte

Sprung Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1 1/2 Schraube in die Bauchlage	0,2	1 1 B
2 Sprung in den Stand	0,1	1 0
3 Hocksprung	0,0	0 0 °
4 Salto rückwärts c in den Sitz	0,5	4 0 ° S
5 1/2 Schraube in den Stand	0,1	0 1 /
6 Bücksprung	0,0	0 0 <
7 Salto rückwärts b	0,6	4 0 <
8 Grätschwinkelsprung	0,0	0 0 V
9 Salto rückwärts c	0,5	4 0 °
10 Barani c oder b	0,6	4 1 ° <
	2,6	

Pflichtübung P9

Die folgenden Sprünge müssen in einer 10-teiligen Übung in beliebiger Reihenfolge enthalten sein: Es müssen 10 verschiedene Sprünge sein.

Die anderen Übungsteile können frei gewählt werden, jedoch muss die Übung eine Mindestschwierigkeit von **3,4** Punkten haben.

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

Sprung Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1 Cody c	0,6	5 0 °
2 Salto rückwärts c	0,5	4 0 °
3 Salto rückwärts b	0,6	4 0 <
4 Salto rückwärts a	0,6	4 0 /
5 Barani a oder b oder c	0,6	4 1 ° < /
	2,9	

Pflichtübungen ab 01.01.2015

Pflichtübung M5

Sprung Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1 3/4 Salto rückwärts a	0,3	3 0 /
2 Sprung in den Stand	0,1	1 0
3 Grätschwinkelsprung	0,0	0 0 V
4 Salto rückwärts c	0,5	4 0 °
5 Barani a oder b oder c	0,6	4 1 ° < /
6 Bücke	0,0	0 0 <
7 Salto rückwärts b	0,6	4 0 <
8 Hocke	0,0	0 0 °
9 Salto rückwärts c in den Rücken	0,6	5 0 ° R
10 1/2 Schraube in den Stand	0,2	1 1
	<u>2,9</u>	

Pflichtküren M6, M7, M8, M9a und b, M10

Zehn unterschiedliche Übungsteile in beliebiger Reihenfolge.

In der M6 dürfen drei, in der M7 zwei Sprünge weniger als 270° Saltorotation haben.

In der M8 und M9b darf ein Sprung mit weniger als 270° Saltorotation enthalten sein.

In der M10 und M9a müssen alle Sprünge mindestens 270° Saltorotation haben.

Übungsteile dürfen nicht wiederholt werden, ansonsten werden Abzüge in der Haltungsnote nach den gültigen internationalen Wettkampfbestimmungen vorgenommen

Alle Pflichtsprünge bzw. Anforderungen müssen enthalten bzw. erfüllt sein.

Die Übung muss auf der Wettkampfkarte mit Markierung (,*) der Pflichtteile eingetragen werden. Die Reihenfolge der Sprünge darf beim Turnen nicht verändert werden, ansonsten werden Abzüge in der Haltungsnote nach den gültigen internationalen Wettkampfbestimmungen vorgenommen.

Pflichtübung M6

Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile, davon die vier nachfolgenden Pflichtsprünge an beliebiger Stelle.

Die anderen Übungsteile können frei gewählt werden, jedoch dürfen maximal drei Sprünge weniger als 270° Saltorotation haben.

Sprung Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1 3/4 Salto rückwärts a	0,3	3 0 / B
2 Barani c oder b	0,6	4 1 ° <
3 3/4 Salto vorwärts a	0,3	3 0 / R
4 Babyfliffis c (1/2 aus)	0,7	5 1 °

Pflichtübung M7

Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile, davon die vier nachfolgenden Pflichtsprünge an beliebiger Stelle.

Die anderen Übungsteile können frei gewählt werden, jedoch dürfen maximal zwei Sprünge weniger als 270° Saltorotation haben.

Sprung Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1 3/4 Salto rückwärts a	0,3	3 0 / B
2 Cody c	0,6	5 0 °
3 Barani a	0,6	4 1 /
4 Babyfliffis c oder b (1/2 aus)	0,7	5 1 ° <

Pflichtübungen ab 01.01.2015

Pflichtübung M8 (für Altersklasse 12/13)

Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile, davon die vier nachfolgenden Pflichtsprünge an beliebiger Stelle.

Die anderen Übungsteile können frei gewählt werden, jedoch darf maximal ein Sprung weniger als 270° Saltorotation haben.

Sprung	Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1	3/4 Salto rückwärts b	0,3	3 0 < B
2	Schraubensalto	0,7	4 2 /
3	Rudi oder <i>Babyrudi b oder a</i>		
4	ein Sprung mit mind. 630° Saltorotation		

Pflichtübung M9b (FIG B) (für Altersklasse 14/15)

Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile, mindestens 9 davon mit mindestens 270° Saltorotation.

Folgende 4 zusätzliche Bedingungen müssen in unterschiedlichen Sprüngen erfüllt werden und mit einem Sternchen (*) auf der Wettkampfkarte markiert werden.

1. ein Sprung in die Bauch- oder Rückenlage
2. ein Sprung aus dem Bauch oder Rücken in Kombination mit Bedingung 1
3. ein Doppelsalto vorwärts oder rückwärts mit oder ohne Schrauben
4. ein Sprung mit mindestens 540° Schraubenrotation und mindestens 360° Saltorotation

Pflichtübung M9a (für Altersklasse 16-18)

Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile, jedes mit einem Minimum von 270° Saltorotation.

Folgende 4 zusätzliche Bedingungen müssen in unterschiedlichen Sprüngen erfüllt werden und mit einem Sternchen (*) auf der Wettkampfkarte markiert werden.

1. ein Doppelsalto vorwärts oder rückwärts mit oder ohne Schrauben
2. ein Sprung mit mindestens 540° Schraubenrotation und mindestens 270° Saltorotation
3. zwei Übungsteile, welche auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen (*) markiert werden, gehen mit ihrem Schwierigkeitsgrad zusätzlich in die Pflicht-Endwertung ein.
4. keiner dieser beiden Sprünge darf in der 1. Kürübung wiederholt werden, ansonsten zählt der Schwierigkeitsgrad des wiederholten Sprunges in der 1. Kürübung nicht.

Pflichtübung M10 (FIG A)

Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile, jedes mit einem Minimum von 270° Saltorotation.

1. Zwei Übungsteile, welche auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen (*) markiert werden, gehen mit ihrem Schwierigkeitsgrad zusätzlich in die Pflicht-Endwertung ein.
2. Keiner dieser beiden Sprünge darf in der 1. Kürübung wiederholt werden, ansonsten zählt der Schwierigkeitsgrad des wiederholten Sprunges in der 1. Kürübung nicht.