



# Pflichtenanforderungen Trampolinspringen



Anforderungen	Anforderungen	Anforderungen
<b>L0</b>	<b>L1</b>	<b>L2</b>
1. 10 verschiedene Sprünge 2. ½ Drehung in den Sitz (01S) 3. ½ Drehung zum Stand aus dem Sitz 4. Sprung zum Sitz (00S) 5. 1/1 Fußsprungdrehung 6. Mindestschwierigkeitswert: 0.4  <b>Wettkampfwert: 0.0</b>	1. 10 verschiedene Sprünge 2. ½ Drehung zum Sitz (01S) 3. ½ Drehung zum Stand aus dem Sitz 4. 1/1 Fußsprungdrehung 5. Bauchsprung (10F) 6. Mindestschwierigkeitswert: 0.6  <b>Wettkampfwert: 0.1</b>	1. 10 verschiedene Sprünge 2. Bauchsprung (10F) 3. 1/1 Fußsprungdrehung 4. Rückensprung (10B) 5. Sprung zum Stand aus der Rückenlage ohne Drehung 6. Mindestschwierigkeitswert: 0.8  <b>Wettkampfwert: 0.2</b>
<b>L3– ÖFT Jugend 2</b>	<b>L4</b>	<b>L5 – ÖFT Jugend 1</b>
1. 10 verschiedene Sprünge 2. Max. 9 Sprünge mit <1/1 Saltorotation 3. Salto rückwärts gehockt (40°) oder Rückensprung (10B) 4. Salto vorwärts frei (40x) oder Bauchsprung (10F) 5. Mindestschwierigkeitswert: 1.3  <b>Wettkampfwert: 0.4</b>	1. 10 verschiedene Sprünge 2. Salto rückwärts gehockt (40°) 3. Salto vorwärts frei (40x) 4. ½ Drehung aus dem Stand in die Bauchlage (11F) 5. Mindestschwierigkeitswert: 1.8  <b>Wettkampfwert: 0.6</b>	1. 10 verschiedene Sprünge 2. 2 Saltos rückwärts aus gestreckt (40 ), gebückt (40<) und gehockt (40°) 3. Barani frei (41x) 4. ¾ Salto vorwärts gestreckt (30 ) 5. Mindestschwierigkeitswert: 2.5  <b>Wettkampfwert: 0.8</b>
<b>L6 – ÖFT Junioren</b>	<b>L7 – ÖFT Elite</b>	<b>L8</b>
1. 10 verschiedene Sprünge 2. Barani frei (41x) 3. ¾ Salto vorwärts gestreckt (30 ) oder ¾ Salto rückwärts frei (30x) 4. Salto rückwärts gestreckt (40 ) 5. Salto rückwärts gebückt (40<) 6. Salto rückwärts gehockt (40°) 7. Mindestschwierigkeitswert: 3.0  <b>Wettkampfwert: 1.0</b>	1. 10 verschiedene Sprünge 2. Mind. 7 Sprünge mit mind. ¾ Saltorotation 3. Barani a (41 ) 4. ¾ Salto vorwärts gestreckt (30 ) 5. ¾ Salto rückwärts frei (30x) 6. Salto rückwärts gestreckt (40 ) 7. Cody frei (50x) oder Babyfliffis frei (51x) 8. Mindestschwierigkeitswert: 3.6  <b>Wettkampfwert: 1.2</b>	1. 10 verschiedene Sprünge 2. Mind. 8 Sprünge mit mind. ¾ Saltorotation 3. 1 Sprung zur Bauchlandung 4. 1 Sprung zur Rückenlandung  <b>Wettkampfwert: 1.4</b>
<b>L9 – FIG 11-12 Jahre</b>	<b>L10</b>	
1. 10 verschiedene Sprünge 2. Mind 8 Sprünge mit mind. ¾ Saltorotation 3. 1 Sprung zur Bauchlandung 4. 1 Sprung zur Rückenlandung 5. 360° Salto mit mind. 360° Schraube  <b>Wettkampfwert: 1.6</b>	1. 10 verschiedene Sprünge 2. Mind. 9 Sprünge mit mind. ¾ Saltorotation 3. 1 Sprung zur Bauch- oder Rückenlandung 4. 360° Salto rückwärts mit 360° Schraube (42) 5. Rudy (43) oder Babyfliffisrudy (53)  <b>Wettkampfwert: 1.8</b>	
<b>FIG B – FIG Junioren (13-16/17 Jahre)</b>	<b>FIG A** – FIG 17-21 Jahre</b>	<b>FIG A – FIG Elite</b>
1. 10 verschiedene Sprünge 2. Mind. 9 Sprünge mit mind. ¾ Saltorotation 3. 1 Doppelsalto vorwärts oder rückwärts mit oder ohne Schraube 4. 1 Sprung mit mind. 360° Saltorotation und mind. 540° Schraube 5. 1 Sprung zur Bauch- oder Rückenlandung 6. 1 Sprung aus der Bauch- oder Rückenlandung in Kombination mit Punkt 5  <b>Wettkampfwert: 2.0</b>	1. 10 verschiedene Sprünge mit mind. ¾ Saltos  2 Sprünge müssen markiert werden. Die Schwierigkeit dieser 2 Sprünge ergibt den Wettkampfwert der FIG A**. Diese 2 Sprünge geben im ersten Kürdurchgang, sofern sie gezeigt werden, keine Schwierigkeitspunkte.  <b>Variabler Wettkampfwert</b>	1. 10 verschiedene Sprünge mit mind. ¾ Saltos  4 Sprünge müssen markiert werden. Die Schwierigkeit dieser 4 Sprünge ergibt den Wettkampfwert der FIG A. Diese 4 Sprünge geben im ersten Kürdurchgang, sofern sie gezeigt werden, keine Schwierigkeitspunkte.  <b>Variabler Wettkampfwert</b>



## Übungsbeispiele zu den österreichischen Pflichtanforderungen



Übungsbeispiel L0	Übungsbeispiel L1	Übungsbeispiel L2
1. ½ Drehung zum Sitz 2. ½ Drehung zum Sitz 3. ½ Drehung zum Stand 4. Fußsprung c (Hocke) 5. Sprung zum Sitz 6. Sprung zum Stand 7. Grätschwinkelsprung 8. ½ Fußsprungdrehung 9. Fußsprung b (Bücke) 10. 1/1 Fußsprungdrehung <b>Schwierigkeit: 0.6</b> <b>Wettkampfwert: 0.0</b>	1. ½ Drehung zum Sitz 2. ½ Drehung zum Stand 3. Fußsprung c (Hocke) 4. Sprung zum Sitz 5. Sprung zum Stand 6. Grätschwinkelsprung 7. Bauchsprung 8. Sprung zum Stand 9. Fußsprung b (Bücke) 10. 1/1 Fußsprungdrehung <b>Schwierigkeit: 0.6</b> <b>Wettkampfwert: 0.1</b>	1 ½ Drehung zum Sitz 2 ½ Drehung zum Stand 3 Fußsprung c (Hocke) 4 Rückensprung 5 Sprung zum Stand 6 Grätschwinkelsprung 7 Bauchsprung 8 Sprung zum Stand 9 Fußsprung b (Bücke) 10 1/1 Fußsprungdrehung <b>Schwierigkeit: 0.8</b> <b>Wettkampfwert: 0.2</b>
<b>Übungsbeispiel L3</b> 1. ½ Fußsprungdrehung 2. Bücke 3. Rückensprung 4. ½ Drehung zum Stand 5. Grätschwinkelsprung 6. Bauchsprung 7. Sprung zum Stand 8. 1/1 Fußsprungdrehung 9. Hocke 10. Salto vorwärts c <b>Schwierigkeit: 1.3</b> <b>Wettkampfwert: 0.4</b>	<b>Übungsbeispiel L4</b> 1. Salto rückwärts c 2. ½ Fußsprungdrehung 3. Bücke 4. ½ Drehung zum Sitz 5. ½ Drehung zum Stand 6. ½ Drehung zum Bauch 7. Sprung zum Stand 8. 1/1 Fußsprungdrehung 9. Hocke 10. Salto vorwärts c <b>Schwierigkeit: 1.8</b> <b>Wettkampfwert: 0.6</b>	<b>Übungsbeispiel L5</b> 1. ½ Drehung zum Bauch 2. Sprung in den Stand 3. Grätschwinkelsprung 4. Salto rückwärts b 5. Barani b 6. Bücke 7. Salto rückwärts a 8. Hocke 9. ¾ Salto vorwärts a 10. Sprung zum Stand <b>Schwierigkeit: 2.5</b> <b>Wettkampfwert: 0.8</b>
<b>Übungsbeispiel L6</b> 1. ¾ Salto rückwärts a 2. Sprung zum Stand 3. Grätschwinkelsprung 4. Salto rückwärts b 5. Barani a 6. Salto rückwärts a 7. ½ Fußsprungdrehung 8. Hocke 9. Salto rückwärts c 10. 1/1 Fußsprungdrehung <b>Schwierigkeit: 3.0</b> <b>Wettkampfwert: 1.0</b>	<b>Übungsbeispiel L7</b> 1. ¾ Salto rückwärts a 2. Cody c 3. Grätschwinkelsprung 4. Salto rückwärts b 5. Barani a 6. Salto rückwärts a 7. Hocke 8. Salto rückwärts c 9. ¾ Salto vorwärts a 10. Sprung zum Stand <b>Schwierigkeit: 3.6</b> <b>Wettkampfwert: 1.2</b>	<b>Übungsbeispiel L8</b> 1. ¾ Salto rückwärts a 2. Cody c 3. Grätschwinkelsprung 4. Salto rückwärts b 5. Barani a 6. Salto rückwärts a 7. Hocke 8. Salto rückwärts c 9. ¾ Salto vorwärts a 10. Babyfliffis c <b>Schwierigkeit: 4.2</b> <b>Wettkampfwert: 1.4</b>
<b>Übungsbeispiel L9</b> 1. ¾ Salto rückwärts a 2. Cody c 3. Grätschwinkelsprung 4. Salto rückwärts b 5. Barani a 6. Salto rückwärts a 7. 1/1 Schraubensalto rückwärts 8. Hocke 9. ¾ Salto vorwärts a 10. Babyfliffis b <b>Schwierigkeit: 4.9</b> <b>Wettkampfwert: 1.6</b>	<b>Übungsbeispiel L10</b> 1. ¾ Salto rückwärts a 2. Cody c 3. Grätschwinkelsprung 4. Salto rückwärts b 5. Barani a 6. 1/1 Schraubensalto rückwärts 7. Rudy 8. Salto rückwärts c 9. ¾ Salto vorwärts a 10. Babyfliffis b <b>Schwierigkeit: 5.1</b> <b>Wettkampfwert: 1.8</b>	
<b>FIG B – FIG Junioren (13-16 Jahre)</b>		
1. ¾ Salto rückwärts a 2. Cody c 3. Grätschwinkelsprung 4. Salto rückwärts b 5. Rudy 6. Salto a 7. 1/1 Schraubensalto rückwärts 8. Salto rückwärts c 9. Barani c 10. Doppelsalto rückwärts c <b>Schwierigkeit: 5.7</b> <b>Wettkampfwert: 2.0</b>		