

Pflichtübungen gültig ab 01. 07. 2007

Im folgenden bedeutet (frei) = frei wählbare Ausführung (a / b / c). Die gewählte Ausführung muss jedoch vor Übungsbeginn in geeigneter Weise (in der Regel durch Eintrag in die Wettkampf-Karte bzw. wie vom Veranstalter/der Ausschreibung festgelegt) vom Aktiven festgelegt werden und im . Wettkampf dann entsprechend werden.

Pflichtübung L 1			
Sprung	Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1	Sitzsprung	0,0 Punkte	0 0 S
2	Sprung in den Stand	0,0 Punkte	0 0
3	Grätschwinkelsprung	0,0 Punkte	0 0 V
4	Hocksprung	0,0 Punkte	0 0 °
5	½ Standsprungschraube	0,1 Punkte	0 1
		0,1 Punkte	

Pflichtübung L 2			
Sprung	Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1	Sitzsprung	0,0 Punkte	0 0 S
2	Sprung in den Stand	0,0 Punkte	0 0
3	Grätschwinkelsprung	0,0 Punkte	0 0 V
4	Sitzsprung	0,0 Punkte	0 0 S
5	½ Schraube in den Stand	0,1 Punkte	0 1
6	Hocksprung	0,0 Punkte	0 0 °
7	½ Standsprungschraube	0,1 Punkte	0 1
		0,2 Punkte	

Pflichtübung L 3			
Sprung	Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1	Sitzsprung	0,0 Punkte	0 0 S
2	Sprung in den Stand	0,0 Punkte	0 0
3	Grätschwinkelsprung	0,0 Punkte	0 0 V
4	½ Schraube in den Sitz	0,1 Punkte	0 1 S
5	½ Schraube in den Stand	0,1 Punkte	0 1
6	Hocksprung	0,0 Punkte	0 0 °
7	Sitzsprung	0,0 Punkte	0 0 S
8	½ Schraube in den Sitz	0,1 Punkte	0 1 S
9	Sprung in den Stand	0,0 Punkte	0 0
10	½ Standsprungschraube	0,1 Punkte	0 1
		0,4 Punkte	

Pflichtübung L 4			
Sprung	Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1	Rückensprung	0,1 Punkte	1 0 R
2	Sprung in den Stand	0,1 Punkte	1 0
3	Grätschwinkelsprung	0,0 Punkte	0 0 V
4	½ Schraube in den Sitz	0,1 Punkte	0 1 S
5	½ Schraube in den Stand	0,1 Punkte	0 1
6	Hocksprung	0,0 Punkte	0 0 °
7	Sitzsprung	0,0 Punkte	0 0 S
8	½ Schraube in den Sitz	0,1 Punkte	0 1 S
9	Sprung in den Stand	0,0 Punkte	0 0
10	Bücksprung	0,0 Punkte	0 0 <
		0,5 Punkte	

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

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

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

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

Pflichtübung L 9

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.

Sprung	Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1	Cody c	0,6 Punkte	5 0 °
2	Salto rückwärts c	0,5 Punkte	4 0 °
3	Salto rückwärts b	0,6 Punkte	4 0 <
4	Salto rückwärts a	0,6 Punkte	4 0
5	Barani (frei)	0,6 Punkte	4 1 %</

Pflichtübung L 10

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 4,0 Punkten haben.

Sprung	Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1	Cody c	0,6 Punkte	5 0 °
2	Babyfliffis c	0,7 Punkte	5 1 °
3	Salto rückwärts b	0,6 Punkte	4 0 <
4	Salto rückwärts a	0,6 Punkte	4 0
5	Barani a	0,6 Punkte	4 1

Pflichtübung M 5

Sprung	Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1	3/4 Salto rückwärts a	0,3 Punkte	3 0 B
2	Sprung in den Stand	0,1 Punkte	0 1
3	Grätschwinkelsprung	0,0 Punkte	0 0 V
4	Salto rückwärts c	0,5 Punkte	4 0 °
5	Barani (frei)	0,6 Punkte	4 1 %</
6	Bücksprung	0,0 Punkte	0 0 <
7	Salto rückwärts b	0,6 Punkte	4 0 <
8	Hocksprung	0,0 Punkte	0 0 °
9	Salto rückwärts c i. d. Rücken	0,6 Punkte	5 0 ° R
10	1/2 Schraube in den Stand	0,2 Punkte	1 1
		2,9 Punkte	

Pflichtübung M 6

Sprung	Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1	3/4 Salto rückwärts a	0,3 Punkte	3 0 B
2	Sprung in den Stand	0,1 Punkte	1 0
3	Salto rückwärts c	0,5 Punkte	4 0 °
4	Barani a	0,6 Punkte	4 1
5	Salto rückwärts a	0,6 Punkte	4 0
6	Grätschwinkelsprung	0,0 Punkte	0 0 V
7	Salto rückwärts c in den Sitz	0,5 Punkte	4 0 ° S
8	Sprung in den Stand	0,0 Punkte	0 0
9	3/4 Salto vorwärts a	0,3 Punkte	3 0 R
10	1/2 Schraube in den Stand	0,2 Punkte	1 1
		3,1 Punkte	

Pflichtübung M 7			
Sprung	Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1	3/4 Salto rückwärts a	0,3 Punkte	3 0 B
2	Cody c	0,6 Punkte	5 0 °
3	Grätschwinkelsprung	0,0 Punkte	0 0 V
4	Salto rückwärts b	0,6 Punkte	4 0 <
5	Barani a	0,6 Punkte	4 1
6	Salto rückwärts a	0,6 Punkte	4 0
7	Hocksprung	0,0 Punkte	0 0 °
8	Salto rückwärts c	0,5 Punkte	4 0 °
9	3/4 Salto vorwärts a	0,3 Punkte	3 0 R
10	Babyfliffis c	0,7 Punkte	5 1 °
		4,2 Punkte	

Pflichtübung M 8			
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 darf maximal ein Übungsteil weniger als 270° Saltorotation aufweisen.			
Sprung	Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1	Schraubensalto	0,7 Punkte	4 2
2	Babyfliffis b	0,7 Punkte	5 1 <
3	Cody (frei)	0,6/0,7 Punkte	5 0 %</
4	Salto rückwärts a	0,6 Punkte	4 0
5	3/4 Salto rückwärts (frei)	0,3 Punkte	3 0 %</ B

Pflichtübung M 9
Zehn verschiedene Übungsteile, mindestens 9 davon mit mindestens 270° Saltorotation
Folgende 4 zusätzlichen 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

Pflichtübung M 10
Zehn verschiedene Übungsteile, jedes mit einem Minimum von 270° Saltorotation
Zwei (2) Übungsteile, welche auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen markiert werden, gehen mit ihrem Schwierigkeitsgrad zusätzlich in die Pflichtendwertung ein.
Keiner dieser beiden Sprünge darf in der 1. Kürübung wiederholt werden, ansonsten zählt der Schwierigkeitsgrad des wiederholten Sprunges nicht.