

Pflichtübungen gültig ab 01.01.2015

Im Folgenden gibt es 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 geturnt werden.

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

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

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

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

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

Pflichtübung P 6			
Sprung	Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1	Salto rückwärts c	0,5 Punkte	4 0 °
2	½ Schraube in den Sitz	0,1 Punkte	0 1 S
3	½ Schraube in den Stand	0,1 Punkte	0 1 I
4	Grätschwinkelsprung	0,0 Punkte	0 0 V
5	Rückensprung	0,1 Punkte	1 0 R
6	½ Schraube in den Stand	0,2 Punkte	1 1 I
7	Hocksprung	0,0 Punkte	0 0 °
8	½ Standsprungschraube	0,1 Punkte	0 1 I
9	Bücksprung	0,0 Punkte	0 0 <
10	Salto rückwärts b	0,6 Punkte	4 0 <
		1,7 Punkte	

Pflichtübung P 7			
Sprung	Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1	Bauchsprung	0,1 Punkte	1 0 B
2	Sprung in den Stand	0,1 Punkte	1 0 I
3	Grätschwinkelsprung	0,0 Punkte	0 0 V
4	Salto rückwärts c	0,5 Punkte	4 0 °
5	½ Schraube in den Sitz	0,1 Punkte	0 1 S
6	Sprung in den Stand	0,0 Punkte	0 0 I
7	Bücksprung	0,0 Punkte	0 0 <
8	Salto rückwärts b	0,6 Punkte	4 0 <
9	Hocksprung	0,0 Punkte	0 0 °
10	Barani c	0,6 Punkte	4 1 <
		2,0 Punkte	

Pflichtübung P 8			
Sprung	Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1	½ Schraube in die Bauchlage	0,2 Punkte	1 1 B
2	Sprung in den Stand	0,1 Punkte	1 0 I
3	Hocksprung	0,0 Punkte	0 0 °
4	Salto rückwärts c in den Sitz	0,5 Punkte	4 0 ° S
5	½ Schraube in den Stand	0,1 Punkte	0 1 I
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 c oder b	0,6 Punkte	4 1 °/<
		2,6 Punkte	

Pflichtübung P 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 Übg. eine Mindestschwierigkeit von 3,4 Punkten haben.

Wird der Schwierigkeitsgrad nicht erreicht, so werden pro 0,1 Pkt. fehlender Schwierigkeit von jedem/r HaltungskampfrichterIn 0,1 Pkt. abgezogen.

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 c oder b oder a	0,6 Punkte	4 1 °/</

Pflichtübung M 5

Sprung	Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1	¾ Salto rückwärts a	0,3 Punkte	3 0 B
2	Sprung in den Stand	0,1 Punkte	1 0
3	Grätschwinkelsprung	0,0 Punkte	0 0 V
4	Salto rückwärts c	0,5 Punkte	4 0 °
5	Barani c oder b oder a	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	½ Schraube in den Stand	0,2 Punkte	1 1
		2,9 Punkte	

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 M9 b darf ein Sprung mit weniger als 270° Saltorotation enthalten sein.
- In der M10 und M9 a 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 M 6

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	$\frac{3}{4}$ Salto rückwärts a	0,3 Punkte	3 0 B
2	Barani c oder b	0,6 Punkte	4 1 °/<
3	$\frac{3}{4}$ Salto vorwärts a	0,3 Punkte	3 0 R
4	Babyfliffis c ($\frac{1}{2}$ aus)	0,7 Punkte	5 1 °

Pflichtübung M 7

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	$\frac{3}{4}$ Salto rückwärts a	0,3 Punkte	3 0 B
2	Cody c	0,6 Punkte	5 0 °
3	Barani a	0,6 Punkte	4 1
4	Babyfliffis c oder b ($\frac{1}{2}$ aus)	0,7 Punkte	5 1 °/<

Pflichtübung M 8 (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	$\frac{3}{4}$ Salto rückwärts b	0,3 Punkte	3 0 < B
2	Schraubensalto	0,7 Punkte	4 2
3	Rudi oder Babyrudi b oder a		
4	ein Sprung mit mindestens 630° Saltorotation.		

Pflichtübung M 9b (FIG B)

(für Altersklasse 14/15)

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

Folgende 4 zusätzliche Bedingungen müssen in unterschiedlichen Sprüngen erfüllt und mit einem (*) 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 vor- oder rückwärts, mit oder ohne Schrauben
- 4 ein Sprung mit mindestens 540° Schr.salto und mindestens 360° Saltorotation

Pflichtübung M 9a

(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 und mit einem (*) auf der Wettkampfkarte markiert werden:

- 1 ein Doppelsalto vor- oder rückwärts, mit oder ohne Schrauben
- 2 ein Sprung mit mindestens 540° Schr.salto und mindestens 270° Saltorotation
- 3 zwei Übungsteile, welche auf der Wettkampfkarte mit einem (*) 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 M 10 (FIG A)

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

- 1 zwei Übungsteile, welche auf der Wettkampfkarte mit einem (*) 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.