



Pflichtenanforderungen Trampolinspringen



Anforderungen	Anforderungen	Anforderungen
L0	L1	L2
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 Pflichtwert: 0.0	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 Pflichtwert: 0.1	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 Pflichtwert: 0.2
L3 – ÖFT Jugend 2	L4	L5 – ÖFT Jugend 1
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 Pflichtwertwert: 0.4	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 Pflichtwert: 0.6	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 Pflichtwert: 0.8
L6 – ÖFT Junioren	L7	L8
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 Pflichtwert: 1.0	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 Pflichtwert: 1.2	1. 10 verschiedene Sprünge 2. Mind. 8 Sprünge mit mind. ¾ Saltorotation 3. 1 Sprung zur Bauchlandung 4. 1 Sprung zur Rückenlandung Pflichtwert: 1.4
L9 – FIG 11-12 Jahre	L10	
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 Pflichtwert: 1.6	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) Pflichtwert: 1.8	
FIG B – FIG Junioren (13-16 Jahre)		
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 Pflichtwert: 2.0		

Wettkampfwert..... Dieser Wert wird zu den Haltungsnoten der Pflicht hinzuaddiert
 Mindestschwierigkeitswert Diesen Schwierigkeitswert muss die Übung mindestens aufweisen.
 Der Wert wird jedoch für die Ermittlung der Pflichtnote nicht herangezogen

gültig ab 1.6.2020



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 Schwierigkeit: 0.6 Pflichtwert: 0.0	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 Schwierigkeit: 0.6 Pflichtwert: 0.1	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 Schwierigkeit: 0.8 Pflichtwert: 0.2
Übungsbeispiel L3	Übungsbeispiel L4	Übungsbeispiel L5
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 Schwierigkeit: 1.3 Pflichtwert: 0.4	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 Schwierigkeit: 1.8 Pflichtwert: 0.6	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 Schwierigkeit: 2.5 Pflichtwert: 0.8
Übungsbeispiel L6	Übungsbeispiel L7	Übungsbeispiel L8
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 Schwierigkeit: 3.0 Pflichtwert: 1.0	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 Schwierigkeit: 3.6 Pflichtwert: 1.2	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 Schwierigkeit: 4.2 Pflichtwert: 1.4
Übungsbeispiel L9	Übungsbeispiel L10	
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 Schwierigkeit: 4.9 Pflichtwert: 1.6	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 Schwierigkeit: 5.1 Pflichtwert: 1.8	
FIG B – FIG Junioren (13-16 Jahre)		
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 Schwierigkeit: 5.7 Pflichtwert: 2.0		

Pflichtwert..... Dieser Wert wird zu den Haltungsnoten der Pflicht hinzuaddiert
Mindestschwierigkeitswert Diesen Schwierigkeitswert muss die Übung mindestens aufweisen.

gültig ab 1.4.2022

Der Wert wird jedoch für die Ermittlung der Pflichtnote nicht herangezogen