

11.0 NTB-Wahlwettkampf

Der Vielseitigkeitswettkampf für alle ab 6 Jahre

Übungsangebot Trampolinturnen

Einleitung

Das Trampolinangebot während des Erlebnis Turnfestes in Oldenburg entspricht im Wesentlichen dem DTB-Wahlwettkampfangebot. Die genauen Übungsbeschreibungen und Wertungsbestimmungen können dem DTB-Aufgabenbuch Nr. 4 Trampolinturnen Ausgabe 2015 entnommen werden (erhältlich <https://www.dtb-shop.de/Handbuecher/>)

Im Folgenden sind die wesentlichsten Informationen aufgeführt, um die Übungen des Wahlwettkampfes durchführen zu können. Die Nummern in den eckigen Klammern [***] sind die letzten drei Ziffern der Wettkampfnummer für die Meldung. Die P- Stufe entspricht der maximal erreichbaren Punktzahl.

Beim Wahlwettkampf werden Pflichtübungen folgender vier Trampolindisziplinen angeboten:

- Trampolin
- Trampolin Zwei-Sprung
- Doppel-Minitrampolin
- Minitrampolin

Übungsangebot Trampolin P 1 - P 9

<p>P 1 [611]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Sitzsprung 2) ½ Schraube in den Stand 3) Grätschwinkelsprung 4) ½ Standsprungschraube 5) Hocksprung 	<p>P 2 [612]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Sitzsprung 2) ½ Schraube in den Stand 3) Grätschwinkelsprung 4) Sitzsprung 5) Sprung in den Stand 6) Hocksprung 7) ½ Standsprungschraube
<p>P 3 [613]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Sitzsprung 2) ½ Schraube zum Sitz 3) Sprung in den Stand 4) Hocksprung 5) ½ Schraube zum Sitz 6) ½ Schraube in den Stand 7) Grätschwinkelsprung 8) Sitzsprung 9) Sprung in den Stand 10) 1/1 Standsprungschraube 	<p>P 4 [614]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ½ Schraube zum Sitz 2) ½ Schraube zum Sitz 3) ½ Schraube in den Stand 4) Grätschwinkelsprung 5) Rückensprung 6) Sprung in den Stand 7) ½ Standsprungschraube 8) Hocksprung 9) 1/1 Standsprungschraube 10) Bücksprung

<p>P 5 [615]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Bücksprung 2) ½ Schraube zum Sitz 3) ½ Schraube in den Stand 4) Grätschwinkelsprung 5) Rückensprung 6) ½ Schraube in den Stand 7) Sitzsprung 8) Sprung in den Stand 9) Hocksprung 10) Salto rückwärts c 	<p>P 6 [616]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Salto rückwärts c 2) ½ Schraube zum Sitz 3) ½ Schraube in den Stand 4) Grätschwinkelsprung 5) Rückensprung 6) ½ Schraube in den Stand 7) Hocksprung 8) ½ Standsprungschraube 9) Bücksprung 10) Salto rückwärts b
<p>P 7 [617]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Bauchsprung 2) Sprung in den Stand 3) Grätschwinkelsprung 4) Salto rückwärts c 5) ½ Schraube zum Sitz 6) Sprung in den Stand 7) Bücksprung 8) Salto rückwärts b 9) Hocksprung 10) Barani c 	<p>P 8 [618]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ½ Schraube in die Bauchlage 2) Sprung in den Stand 3) Hocksprung 4) Salto rückwärts c zum Sitz 5) ½ Schraube in den Stand 6) Bücksprung 7) Salto rückwärts b 8) Grätschwinkelsprung 9) Salto rückwärts c 10) Barani c oder b
<p>P 9 [619]</p> <p>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.</p> <p>Wird der Schwierigkeitsgrad nicht erreicht, so werden pro 0,1 Pkt. fehlender Schwierigkeit von jedem/ r Haltungskampfrichter/ -in 0,1 Punkte abgezogen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Cody c 2) Salto rückwärts c 3) Salto rückwärts b 4) Salto rückwärts a 5) Barani c oder b oder a 	

Übungsangebot Trampolin Zwei-Sprung

Beim Trampolin - Zwei - Sprung werden 2 Übungsteile frei zu einer Übung zusammen-gestellt. Die Auswahl der Sprünge ist grundsätzlich frei.

Zur Einstufung in bestimmte Leistungsklassen werden folgende Anforderungen gestellt:

P-Stufe	Bewegungsaufgabe
P 1 [641]	Sitzsprung mit insgesamt 1/1 Schraube
P 2 [642]	Sitzsprung mit insgesamt 1 1/2 Schrauben
P 3 [643]	Rückensprung
P 4 [644]	Rückensprung mit insgesamt 1/1 Schraube oder Bauchsprung -Stand
P 5 [645]	Rückensprung mit insgesamt mind. 1/1 Saltodrehung
P 6 [646]	Insgesamt 2 Saltorotationen ohne Sprungwiederholung
P 7 [647]	Insgesamt 2 Saltorotationen mit insgesamt 1/1 Schraube ohne Sprungwiederholung
P 8 [648]	2 Salti (je min. 270°) mit einer Bauch- oder Rückenlandung
P 9 [649]	2 Salti (min. 270°) mit insgesamt mindestens 1 1/2 Schrauben

Außerdem sind folgende Sonderregelungen im Trampolin Zwei - Sprung zu beachten:

- Es werden zwei Durchgänge geturnt.
- Sprungwiederholungen innerhalb eines Durchganges sind nicht gestattet. Der zweite Durchgang darf sich vom ersten unterscheiden.
- Die Übung darf keine Strecksprünge enthalten.
- Die Wiederholung von Übungsteilen, Strecksprünge, Berührung der Abdeckung und stehen bleiben während der Übung gelten als Übungsabbruch.
- Der Einsatz einer Sicherheitsschiebematte ist gestattet, führt aber beim Einsatz zum Endwert des Durchganges von 0,0 Punkten.

Übungsbeispiele zum Trampolin Zwei-Sprung

P - Stufe	Bewegungsaufgabe	Übungsbeispiele
P 1	Sitzsprung mit insgesamt 1/1 Schraube	<ul style="list-style-type: none"> • Sitzsprung - 1/1 Schraube in den Stand • 1/1 Schraube zum Sitz - Stand • 1/2 Schraube zum Sitz - 1/2 Schraube in den Stand
P 2	Sitzsprung mit insgesamt 1 1/2 Schrauben	<ul style="list-style-type: none"> • Sitz - 1 1/2 Schrauben in den Stand • 1/1 Schraube zum Sitz - 1/2 Schraube in den Stand • 1/2 Schraube zum Sitz - 1/1 Schraube in den Stand
P 3	Rückensprung	<ul style="list-style-type: none"> • Rückensprung - Stand • Rückensprung - 1/2 Schraube in den Stand
P 4	Rückensprung mit insgesamt 1/1 Schraube	<ul style="list-style-type: none"> • Rückensprung - 1/1 Schraube in den Stand • 1/2 Schraube in den Rücken - 1/2 Schraube in den Stand
	Bauchsprung	<ul style="list-style-type: none"> • Bauchsprung - Stand
P 5	Rückensprung mit insgesamt mind. 1/1 Saltodrehung	<ul style="list-style-type: none"> • 3/4 Salto vorwärts - Stand • Rückensprung - Muffel (aus der Rückenlage rückwärts aufstehen) • Salto rückwärts in den Rücken - Stand • Rückensprung - Salto vorwärts in den Stand
P 6	Insgesamt 2 Saltorotationen ohne Sprungwiederholung	<ul style="list-style-type: none"> • Salto rückwärts c - Salto vorwärts c • Salto rückwärts c - Salto rückwärts b • Salto rückwärts - Barani • Salto rückwärts in den Rücken - Muffel • Doppelsalto - Grätsche • 3/4 rückwärts - Cody
P 7	Insgesamt 2 Saltorotationen mit insgesamt 1/1 Schraube ohne Sprungwiederholung	<ul style="list-style-type: none"> • Salto a - Schraubensalto • Doppelsalto - 1/1 Fußsprungschraube • Barani c - Barani b • 1/2 ein 3/4 vorwärts - Babyfliffis
P 8	2 Salti (je min. 270°) mit Bauch- oder Rückenlandung	<ul style="list-style-type: none"> • Salto rückwärts in den Rücken - Muffel • 3/4 Salto rückwärts - Cody • Barani in den Rücken - Muffel • 3/4 vorwärts - Babyfliffis oder 1 1/4 vorwärts
P 9	2 Salti (je mind. 270°) mit insgesamt 1 1/2 Schrauben	<ul style="list-style-type: none"> • Salto rückwärts b - Rudi • Barani a - Schraubensalto • Doppelsalto - 1 1/2 Fußsprungschrauben

Übungsangebot Doppelminitrampolin

P-Stufe	Aufgang	Spotter	Abgang
P 1 [621]	Strecksprung	Strecksprung	Strecksprung
P 2 [622]	Strecksprung	Strecksprung	Fußsprung*
P 3 [623]	Strecksprung	Fußsprung*	Fußsprung*
P 4 [624]	Strecksprung	½ Standsprungschraube	Fußsprung*
P 5 [625]	Strecksprung	Fußsprung*	1/1 Standsprungschraube
P 6 [626]	Strecksprung	Fußsprung*	Salto vorwärts c oder b oder a
P 7 [627]	Strecksprung	½ Standsprungschraube	Salto rückwärts c oder b oder a
P 8 [628]	Strecksprung	Salto rückwärts c	Barani c oder b oder a
P 9 [629]	Barani c oder b oder a	-----	Salto rückwärts c oder b oder a

Anmerkung: * Die Fußsprünge können als Hock-, Bück-, Grätschwinkelsprung ausgeführt werden.

Salto c = Salto gehockt; Salto b = Salto gebückt; Salto a = Salto gestreckt

Aus- und Durchführungsbestimmungen:

- Der gewählte Durchgang wird zweimal geturnt, der beste wird gewertet.
- Bei Berührung der Abdeckung oder Landung außerhalb der Landefläche erfolgt ein Abzug in der Ausführungsnote.
- Wird nur ein Übungsteil geturnt oder nutzt der Wettkämpfer die Rückfederung des Tuches nicht zum sofortigen Absprung für das folgende Übungsteil, setzt der Wettkampfleiter die Höchstnote fest.
- Die Landefläche ist eine 200x300x30 cm Weichbodenfläche, die mit Bodenmatten umlegt ist.

Übungsangebot Minitrampolin

P-Stufe	Bewegungsaufgabe
P1 [631]	Anlauf - Streck sprung
P2 [632]	Anlauf - Hock sprung
P3 [633]	Anlauf - Grätschwinkelsprung oder ½ Standsprungschraube
P4 [634]	Anlauf - Bücke oder 1/1 Standsprungschraube
P5 [635]	Anlauf - Salto vorwärts c (gehockt)
P6 [636]	Anlauf - Salto vorwärts b (gebückt)
P7 [637]	Anlauf - Salto vorwärts mit ½ Schraube (Barani) gehockt, gebückt oder gestreckt
P8 [638]	Anlauf - Salto vorwärts gestreckt mit 1/1 Schraube
P9 [639]	Anlauf - Rudi (Salto vorwärts gestreckt mit 1 ½ Schraube)

Aus- und Durchführungsbestimmungen:

- Der gewählte Durchgang wird zweimal geturnt, der beste Durchgang wird gewertet.
- Bei Berühren der Abdeckung oder Landung außerhalb der Landefläche erfolgt ein Abzug bei der Ausführungsnote.
- Die Landefläche ist eine 200x300x30 cm Weichbodenfläche, die mit Bodenmatten umlegt ist.