

11.0 NTB-Wahlwettkampf Der Vielseitigkeitswettkampf für alle ab 6 Jahre

Hinweise und Übungsangebot Trampolinturnen

Das Trampolinangebot während des Erlebnis Turnfestes in Braunschweig entspricht im Wesentlichen dem DTB-Wahlwettkampfangebot. Die genauen Übungsbeschreibungen und Wertungsbestimmungen können dem DTB-Aufgabenbuch Trampolinturnen Ausgabe 2025 entnommen werden. Erhältlich unter [Digitales Aufgabenbuch Trampolinturnen 2025 – DTB Buchladen](#)

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. Bei Übungsabbruch ohne Verlassen des Gerätes darf mit Punktabzug die Übung sofort noch einmal neu begonnen werden.

Beim Wahlwettkampf werden Pflichtübungen folgender vier Trampolindisziplinen angeboten:

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

Übungsangebot Trampolin P 1 - P 9

P 1 [611] 1) Sitzsprung 2) ½ Schraube in den Stand 3) Grätschwinkelsprung 4) ½ Standsprungschraube 5) Hocksprung	P 2 [612] 1) Sitzsprung 2) ½ Schraube in den Stand 3) Grätschwinkelsprung 4) Sitzsprung 5) Sprung in den Stand 6) Hocksprung 7) ½ Schraube zum Sitzsprung 8) Sprung in den Standsprung 9) Grätschwinkelsprung 10) 1/2 Standsprungschraube
P 3 [613] 1) Sitzsprung 2) ½ Schraube zum Sitz 3) Sprung in den Stand 4) Hocksprung	P 4 [614] 1) ½ Schraube zum Sitz 2) ½ Schraube zum Sitz 3) ½ Schraube in den Stand 4) Grätschwinkelsprung 5) Rückensprung

5) ½ Schraube zum Sitz 6) ½ Schraube in den Stand 7) Grätschwinkelsprung 8) Sitzsprung 9) Sprung in den Stand 10) 1/1 Standsprungschraube	6) Sprung in den Stand 7) ½ Standsprungschraube 8) Hocksprung 9) 1/1 Standsprungschraube 10) Bücksprung
P 5 [615] 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 6 [616] 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 7 [617] 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 8 [618] 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 9 [619] 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. Wird der Schwierigkeitsgrad nicht erreicht, so werden pro 0,1 Pkt. fehlender Schwierigkeit von jedem/r Haltungs-kampfrichter/-in 0,1 Punkte abgezogen. 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	• 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	• 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	• Rückensprung - Stand • Rückensprung - 1/2 Schraube in den Stand
P 4	Rückensprung mit insgesamt 1/1 Schraube	• Rückensprung - 1/1 Schraube in den Stand • 1/2 Schraube in den Rücken - 1/2 Schraube in den Stand
	Bauchsprung	• Bauchsprung - Stand
P 5	Rückensprung mit insgesamt mind. 1/1 Saltodrehung	• $\frac{3}{4}$ 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	• Salto rückwärts c - Salto vorwärts c • Salto rückwärts c - Salto rückwärts b • Salto rückwärts - Barani • Salto rückwärts in den Rücken - Muffel • Doppelsalto - Grätsche • $\frac{3}{4}$ rückwärts - Cody
P 7	Insgesamt 2 Saltorotationen mit insgesamt 1/1 Schraube ohne Sprungwiederholung	• Salto a - Schraubensalto • Doppelsalto - 1/1 Fußsprungschraube • Barani c - Barani b • $\frac{1}{2}$ ein $\frac{3}{4}$ vorwärts - Babyfliffis
P 8	2 Salti (je min. 270°) mit Bauch- oder Rückenlandung	• Salto rückwärts in den Rücken - Muffel • $\frac{3}{4}$ Salto rückwärts - Cody • Barani in den Rücken - Muffel • $\frac{3}{4}$ vorwärts - Babyfliffis oder 1 $\frac{1}{4}$ vorwärts
P 9	2 Salti (je mind. 270°) mit insgesamt 1 $\frac{1}{2}$ Schrauben	• Salto rückwärts b - Rudi • Barani a - Schraubensalto • Doppelsalto - 1 $\frac{1}{2}$ 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 Standsprung-	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 Standsprung-	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.
- Barfußturnen ist nicht gestattet, eine Fußbekleidung mit rutschfester Sohle ist Pflicht.
- Die Landefläche ist eine 200x300x30 cm Weichbodenfläche, die mit Bodenmatten umlegt ist.

Übungsangebot Minitrampolin

P-Stufe	Bewegungsaufgabe
P1 [631]	Anlauf - Strecksprung
P2 [632]	Anlauf - Hocksprung
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 in der Ausführungsnote.
- Wird der Sprung komplett auf die Abdeckung geturnt, führt dies zum Übungsabbruch.
- Die Landefläche ist eine 200x300x30 cm Weichbodenfläche, die mit Bodenmatten umlegt ist.