



## Q. PFLICHTÜBUNGEN DES DEUTSCHEN TURNER-BUNDES (DTB)

Pflichtübung P 1			
	Übungsteil	SW	Symbol
1	Sitzsprung	0,0	0 0 S
2	½ Schraube in den Stand	0,1	0 1
3	Grätschwinkelsprung	0,0	0 0 V
4	½ Standsprungschraube	0,1	0 1
5	Hocksprung	0,0	0 0 °

0,2

Pflichtübung P 2			
	Übungsteil	SW	Symbol
1	Sitzsprung	0,0	0 0 S
2	½ Schraube in den Stand	0,1	0 1
3	Grätschwinkelsprung	0,0	0 0 V
4	Sitzsprung	0,0	0 0 S
5	Sprung in den Stand	0,0	0 0
6	Hocksprung	0,0	0 0 °
7	½ Standschraube	0,1	0 1

0,2

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

0,5

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

0,8

Pflichtübung P 5			
	Übungsteil	SW	Symbol
1	Bücksprung	0,0	0 0 <
2	½ Schraube zum Sitz	0,1	0 1 S
3	½ Schraube in den Stand	0,1	0 1
4	Grätschwinkelsprung	0,0	0 0 V
5	Rückensprung	0,1	1 0 R
6	½ Schraube in den Stand	0,2	1 1
7	Sitzsprung	0,0	0 0 S
8	i.d. Stand	0,0	0 0
9	Hocke	0,0	0 0 °
10	Salto rückwärts c	0,5	4 0 °

1,0

Pflichtübung P 6			
	Übungsteil	SW	Symbol
1	Salto rückwärts c	0,5	4 0 °
2	½ Schraube zum Sitz	0,1	0 1 S
3	½ Schraube in den Stand	0,1	0 1
4	Grätschwinkel	0,0	0 0 V
5	Rückensprung	0,1	1 0 R
6	½ Schraube i.d. Stand	0,2	1 1
7	Hocksprung	0,0	0 0 °
8	½ Standschraube	0,1	0 1
9	Bücksprung	0,0	0 0 <
10	Salto rückwärts b	0,6	4 0 <

1,7

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

2,0

Pflichtübung P 8			
	Übungsteil	SW	Symbol
1	½ Schraube i.d.Bauchlage	0,2	1 1 B
2	Sprung in den Stand	0,1	1 0
3	Hocksprung	0,0	0 0 °
4	Salto rückwärts c zum Sitz	0,5	4 0 ° S
5	½ Schraube in den Stand	0,1	0 1
6	Bücksprung	0,0	0 0 <
7	Salto rückwärts b	0,6	4 0 <
8	Grätschwinkelsprung	0,0	0 0 V
9	Salto rückwärts c	0,5	4 0 °
10	Barani c oder b	0,6	4 1 (° <)

2,6



Pflichtübung P 9			
	Übungsteil	SW	Symbol
1	Cody c	0,6	5 0 °
2	Salto rückwärts c	0,5	4 0 °
3	Salto rückwärts b	0,6	4 0 <
4	Salto rückwärts a	0,6	4 0 /
5	Barani c oder b oder a	0,6	4 1 (° < /)
Die genannten 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 Pkt. haben. . Wird der Schwierigkeitsgrad nicht erreicht, so werden pro 0,1 Pkt. fehlender Schwierigkeit von jedem Haltungskampfrichter 0,1 Pkt. abgezogen.			

Pflichtübung M 5			
	Übungsteil	SW	Symbol
1	¾ Salto rückwärts a	0,3	3 0 / B
2	Sprung in den Stand	0,1	1 0
3	Grätschwinkelsprung	0,0	0 0 V
4	Salto rückwärts c	0,5	4 0 °
5	Barani c oder b oder a	0,6	4 1 (° < /)
6	Bücke	0,0	0 0 <
7	Salto rückwärts b	0,6	4 0 <
8	Hocke	0,0	0 0 °
9	Salto rückw. c i. d. Rücken	0,6	5 0 ° R
10	½ Schraube in den Stand	0,2	1 1

2,9

Pflichtübung M 6			
	Übungsteil	SW	Symbol
Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile, davon die 4 nachfolgenden Pflichtsprünge an beliebiger Stelle. Die anderen Übungsteile können frei gewählt werden, jedoch dürfen maximal 3 Sprünge weniger als 270° Saltorotation haben.			
1	¾ Salto rückwärts a	0,3	3 0 / B
2	Barani c oder b	0,6	4 1 (° <)
3	¾ Salto vorwärts a	0,3	3 0 / R
4	Baby-Fliffis c	0,7	5 1 °

**W11 - 11/12 Jahre**

Die Übung besteht aus 10 unterschiedlichen Übungsteilen. Es dürfen nur zwei Elemente mit weniger als 270° Saltorotation geturnt werden. Jedes Übungsteil, dass folgende Anforderungen erfüllt, muss auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen (\*) markiert werden. Die Anforderungen müssen in unterschiedlichen Sprüngen erfüllt und dürfen nicht kombiniert werden!

1. ein Sprung in den Bauch
2. ein Sprung in den Rücken

**W13 - 13/14 Jahre**

Die Übung besteht aus 10 unterschiedlichen Übungsteilen. Es darf nur ein Element mit weniger als 270° Saltorotation geturnt werden. Jedes Übungsteil, dass folgende Anforderungen erfüllt, muss auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen (\*) markiert werden. Die Anforderungen müssen in unterschiedlichen Sprüngen erfüllt und dürfen nicht kombiniert werden!

1. Schraubensalto (Salto rückwärts mit ganzer Schraube)
2. ein Sprung in den Bauch
3. ein Sprung in den Rücken

**W15 - 15/16 Jahre**

Die Übung besteht aus 10 unterschiedlichen Übungsteilen. Es darf nur ein Element mit weniger als 270° Saltorotation geturnt werden. Jedes Übungsteil, dass folgende Bedingungen erfüllt, muss auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen (\*) markiert werden. Die Anforderungen müssen in unterschiedlichen Sprüngen erfüllt und dürfen nicht kombiniert werden!

1. Schraubensalto (Salto rückwärts mit ganzer Schraube)
2. Rudolph oder Baby Rudolph (1/1 Vorwärtssalto, oder 1 ¼ Vorwärtssalto vom Rücken auf die Füße, mit 1 ½ Schrauben)
3. ein Sprung in den Bauch oder in den Rücken

**W17 oder FIG B - 17-18 Jahre (entspricht bisheriger M9b)**

Die Übung besteht aus 10 unterschiedlichen Übungsteilen. Es darf nur ein Element mit weniger als 270° Saltorotation geturnt werden. Jedes Übungsteil, das folgende Bedingungen erfüllt, muss auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen (\*) markiert werden. Die Anforderungen müssen in unterschiedlichen Sprüngen erfüllt und dürfen nicht kombiniert werden!

1. ein Sprung in den Bauch oder in den Rücken
2. ein Übungsteil vom Bauch oder Rücken in Verbindung mit Bedingung Nummer 1
3. ein Doppelsalto vorwärts oder rückwärts mit oder ohne Schrauben
4. ein Übungsteil mit mindestens 540° Schrauben UND mindestens 360° Saltorotation

**FIG A - 19 Jahre und älter (entspricht bisheriger M10)**

1. Die Übung besteht aus 10 unterschiedlichen Übungsteilen, jedes mit mindestens 270° Saltorotation.
2. Vier Elemente, die auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen (\*) markiert werden, gehen mit ihrem Schwierigkeitsgrad zusätzlich in die Pflichtendwertung ein.
3. Keiner dieser vier Sprünge darf in der ersten Kür (Vorkampf) wiederholt werden, sonst zählt der Schwierigkeitsgrad des wiederholten Sprunges in der ersten Kürübung nicht.

**Die bisherigen Übungen M7, M8 und M9a werden durch die W-Übungen ausgetauscht.**

Wo verschiedene Körperpositionen (a/b/c) möglich und zugelassen sind, muss die gewählte Ausführung vor Übungsbeginn in geeigneter Weise (in der Regel durch Eintrag in die Wettkampfkarte bzw. so wie vom Veranstalter/der Ausschreibung festgelegt) vom Turner festgelegt und im Wettkampf dann entsprechend geturnt werden.