

Pflichtübungen für Hessische Meisterschaften in 2019

DTB M-Übungen

M5 (= W09)
30/ B 3/4 Salto rückwärts gestreckt
01/ Sprung in den Stand
v Grätschwinkelsprung
40° Salto rückwärts gehockt
41(°</) Barani
< Bücke
40< Salto rückwärts gebückt
° Hocke
50°R Salto rückwärts gehockt zum Rücken
11/ 1/2 Schraube zum Stand

M6
Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile
maximal drei Sprünge weniger als 270° Saltorotation
4 Pflichtsprünge:
30/ B 3/4 Salto rückwärts gestreckt
41(°<) Barani gehockt oder gebückt
30/ R 3/4 Salto vorwärts gestreckt
51° Babyfliffis gehockt

M7
Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile
maximal zwei Sprünge weniger als 270° Saltorotation
4 Pflichtsprünge:
30/ B 3/4 Salto rückwärts gestreckt
50° Cody gehockt
41/ Barani gestreckt
51(°<) Babyfliffis gehockt oder gebückt

M10
Siehe FIG A

FIG-Pflichtübungen aus 2018, dürfen in 2019 noch geturnt werden.

W11-2018
Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile
maximal zwei Sprünge weniger als 270° Saltorotation
2 Pflichtsprünge:
- eine Landung auf dem Bauch
- eine Landung auf dem Rücken

W13-2018
Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile
maximal ein Sprung weniger als 270° Saltorotation
3 Pflichtsprünge:
- eine Landung auf dem Bauch
- eine Landung auf dem Rücken
42/ Schraubensalto

W15-2018
Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile
maximal ein Sprung weniger als 270° Saltorotation
3 Pflichtsprünge:
- eine Landung auf dem Bauch oder dem Rücken
42/ Schraubensalto
43/ o. 53/ Rudi oder Babyrudi

FIG B (=W17-2018)
Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile
maximal ein Sprung weniger als 270° Saltorotation
4 Pflichtsprünge:
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-Pflichtübungen ab 2019

W11-2019 (=W13-2018)
Siehe W13-2018

W13-2019 (=W17-2018) (=FIG B)
Siehe FIG B

W15-2019 (=W13-2019)
Siehe FIG B

W17-2019 (M10 mit 2*)
Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile
Kein Sprung weniger als 270° Saltorotation
Zwei Elemente, die auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen (*) markiert werden, gehen mit ihrem Schwierigkeitsgrad zusätzlich in die Pflichtendwertung ein.
Keiner dieser zwei Sprünge darf in der ersten Kür (Vorkampf) wiederholt werden, sonst zählt der Schwierigkeitsgrad des wiederholten Sprunges in der ersten Kürübung nicht.

FIG A (=M10)
Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile
Kein Sprung weniger als 270° Saltorotation
Vier Elemente, die auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen (*) markiert werden, gehen mit ihrem Schwierigkeitsgrad zusätzlich in die Pflichtendwertung ein.
Keiner dieser vier Sprünge darf in der ersten Kür (Vorkampf) wiederholt werden, sonst zählt der Schwierigkeitsgrad des wiederholten Sprunges in der ersten Kürübung nicht.