



Q. Pflichtübungen des Deutschen Athleten-Bundes (DTB) (gemäß gültigem Aufgabenbuch 2015)

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	In den 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 in den 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 in die 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 Punkte haben. Wird der Schwierigkeitsgrad nicht erreicht, so werden pro 0,1 Punkte fehlender Schwierigkeit von jedem Haltungskampfrichter 0,1 Punkte abgezogen.

Pflichtübung M 5			
	Übungsteil	SW	Symbol
1	¼ 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 M6			
	Übungsteil	SW	Symbol
1	¼ Salto rückwärts a	0,3	3 0 / B
2	Barani c oder b	0,6	4 1 (° <)
3	¼ Salto vorwärts a	0,3	3 0 / R
4	Baby-Fliffis c	0,7	5 1 °

Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile, davon die vier (4) Pflichtsprünge an beliebiger Stelle. Die anderen Übungsteile können frei gewählt werden, jedoch dürfen maximal 3 Sprünge weniger als 270° Salto Rotation haben.

Pflichtübung M7			
	Übungsteil	SW	Symbol
1	¼ Salto rückwärts a	0,3	3 0 / B
2	Cody c	0,6	5 0 °
3	Barani a	0,6	4 1 /
4	Baby-Fliffis c oder b	0,7	5 1 (° <)

Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile, davon die vier (4) Pflichtsprünge an beliebiger Stelle. Die anderen Übungsteile können frei gewählt werden, jedoch dürfen maximal 2 Sprünge weniger als 270° Salto Rotation haben.

Pflichtübung M8			
	Übungsteil	SW	Symbol
1	¼ Salto rückwärts b	0,3	3 0 < B
2	Schraubensalto	0,7	4 2 /
3	Rudi oder Babyrudi		4 3 / bzw 5 3 /
4	Sprung mit 630° Salto Rotation (1 ¼ Salto)		

Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile, davon die vier (4) Pflichtsprünge an beliebiger Stelle. Die anderen Übungsteile können frei gewählt werden, jedoch darf maximal ein (1) Sprung weniger als 270° Salto Rotation haben.

Pflichtübung M9 b			
	Übungsteil	SW	Symbol
1	Sprung in Bauch- oder Rückenlage		
2	Sprung aus Bauch oder Rücken in Verbindung mit 1		
3	Doppelsalto vw oder rw mit oder ohne Schrauben		
4	Sprung mit mind. einem ganzen Salto (360°) und mind. 1 ½ Schrauben (540°)		

Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile, davon die vier (4) Pflichtsprünge an beliebiger Stelle. Die anderen Übungsteile können frei gewählt werden, jedoch darf maximal ein (1) Sprung weniger als 270° Salto Rotation haben.

Pflichtübung M10			
	Übungsteil	SW	Symbol
1	Doppelsalto vw oder rw mit oder ohne Schrauben		
2	Sprung mit mind. einem ¼ Salto (270°) und mind. 1 ½ Schrauben (540°)		
3	Zwei (2) mit * markieren, die mit ihrer Schwierigkeit zum Pflichtendwert dazu addiert werden		
4	Die Elemente aus 3 dürfen in der ersten Kür nicht wiederholt werden, sonst wird der Schwierigkeitsgrad nicht gezählt.		

Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile, die vier (4) Anforderungen an beliebiger Stelle. Die anderen Übungsteile können frei gewählt werden. Es darf kein Element weniger als 270° Salto-Rotation haben.

Pflichtübung M10			
	Übungsteil	SW	Symbol
1	Zwei (2) mit * markieren, die mit ihrer Schwierigkeit zum Pflichtendwert dazu addiert werden		
2	Die Elemente aus 1 dürfen in der ersten Kür nicht wiederholt werden, sonst wird der Schwierigkeitsgrad nicht gezählt.		

Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile, davon die vier (4) Pflichtsprünge an beliebiger Stelle. Die anderen Übungsteile können frei gewählt werden, jedoch dürfen kein Sprung weniger als 270° Salto-Rotation haben.