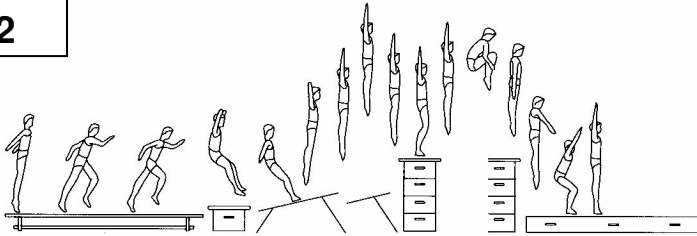


# Trampolin-Wertungsbogen

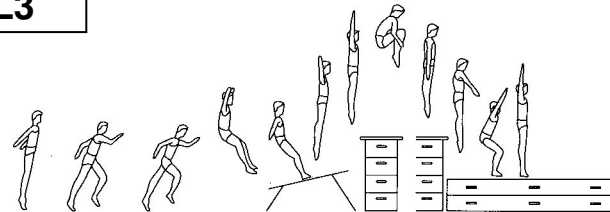
**Allgemeine Abzüge:** *Fehlende Dynamik* -0,3  
*Kleidung* -0,5  
**Immer 2 gleiche Sprünge !!!**

Stufe	Mangelhaft 50% - 60%	Ausreichend 60% - 70%	Befriedigend 70% - 80%	Gut 80% - 90%	Sehr Gut 90% - 100%
L2	1,0 – 1,2	1,2 – 1,4	1,4 – 1,6	1,6 – 1,8	1,8 – 2,0
L3	1,5 – 1,8	1,8 – 2,1	2,1 – 2,4	2,4 – 2,7	2,7 – 3,0

**L2**



**L3**



## L2 Streck sprung auf den Kasten, Hock sprung vom Kasten (4-tlg.)

1. Flugphase

Höhe

2. Flugphase, Landung

Schlechte Technik	-0,2	Ungenüg. Höhe	-0,5	Kein deutliches Anhocken der Beine	-0,3
Gebeugte Knie	-0,3	Stand auf dem Kasten zu lang	-0,3	Keine Körperstreckung vor der Landung	-0,5
Ungenüg. Oberkörperspannung	-0,4			Landung aus der Richtung	-0,3
				Sturz, Knie, Po; Hände	-0,5

## L3 Hock sprung über den Kasten (4-tlg., bei Jugendlichen auch 5-tlg. möglich)

1. Flugphase

Höhe

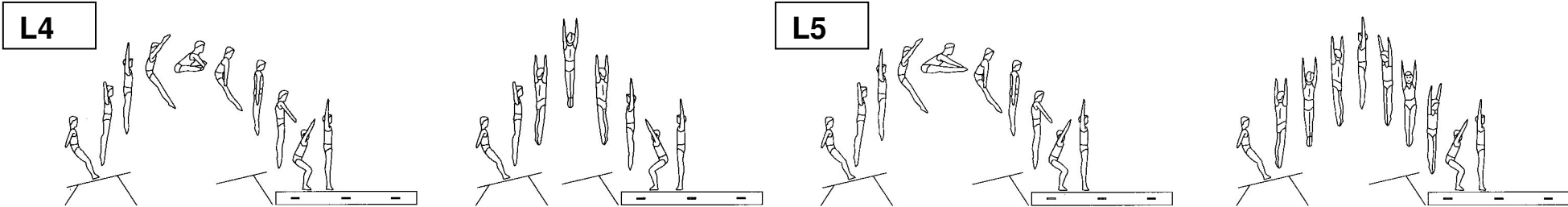
2. Flugphase, Landung

Schlechte Technik	-0,2	Ungenüg. Höhe	-0,5	Streckung u. Landung zu spät	-0,4
Gebeugte Knie	-0,3	Kein deutl. Anhocken	-0,3	Landung aus der Richtung	-0,3
Gebeugte Arme	-0,3			Sturz, Knie, Po; Hände	-0,5
Ungenüg. Oberkörperstreckung	-0,5				

# Trampolin-Wertungsbogen

**Allgemeine Abzüge:** *Fehlende Dynamik* -0,3  
*Kleidung* -0,5  
*Immer 2 gleiche Sprünge !!!*

Stufe	Mangelhaft 50% - 60%	Ausreichend 60% - 70%	Befriedigend 70% - 80%	Gut 80% - 90%	Sehr Gut 90% - 100%
L4	2,0 – 2,4	2,4 – 2,8	2,8 – 3,2	3,2 – 3,6	3,6 – 4,0
L5	2,5 – 3,0	3,0 – 3,5	3,5 – 4,0	4,0 – 4,5	4,5 – 5,0



## L4 Grätschwinkelsprung oder 1/2 Fußsprungschraube

### 1. Flugphase

### Höhe oder 1/2 Drehung

### 2. Flugphase, Landung

Schlechte Technik	-0,2	Ungenüg. Höhe	-0,5	Zu spätes Schließen der Beine	-0,3
Gebeugte Knie	-0,3	Ungenüg. Bücken u. Grätschen	-0,5	Keine Körperstreckung vor der Landung	-0,5
Ungenüg. Oberkörperspannung	-0,4	Gebeugte Knie	-0,3	Landung aus der Richtung	-0,3
		1/2 Dreh. aus der Richtung	-0,5	Sturz, Knie, Po; Hände	-0,5

## L5 Bücksprung oder 1/1 Fußsprungschraube

### 1. Flugphase

### Höhe

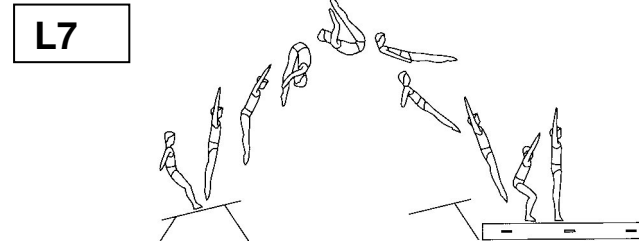
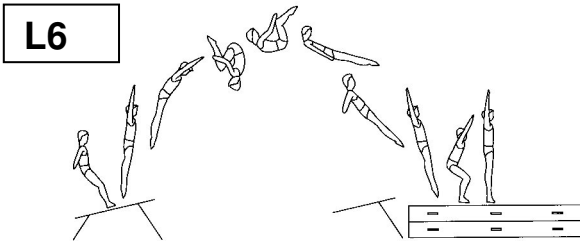
### 2. Flugphase, Landung

Schlechte Technik	-0,2	Ungenüg. Höhe	-0,5	Streckung u. Landung zu spät	-0,4
Gebeugte Knie	-0,3	Ungenüg. Bücken	-0,5	Landung aus der Richtung	-0,3
Gebeugte Arme	-0,3	Gebeugte Knie	-0,3	Sturz, Knie, Po; Hände	-0,5
Ungenüg. Oberkörperstreckung	-0,5	Beine unter waagerecht	0,2-0,6		
		Drehung ohne Körperstreckung	-0,5		

# Trampolin-Wertungsbogen

**Allgemeine Abzüge:** *Fehlende Dynamik* -0,3  
*Kleidung* -0,5  
**Immer 2 gleiche Sprünge !!!**

Stufe	Mangelhaft 50% - 60%	Ausreichend 60% - 70%	Befriedigend 70% - 80%	Gut 80% - 90%	Sehr Gut 90% - 100%
L6	3,0 – 3,6	3,6 – 4,2	4,2 – 4,8	4,8 – 5,4	5,4 – 6,0
L7	3,5 – 4,2	4,2 – 4,9	4,9 – 5,6	5,6 – 6,3	6,3 – 7,0



## L6 Salto vorwärts gehockt

### 1. Flugphase

### Höhe

### 2. Flugphase, Landung

Schlechte Technik	-0,2	Ungenüg. Höhe	-0,5	Fehlende Streckung vor der Landung	-0,3
Gebeugte Knie	-0,3	Ungenüg. Hockphase	-0,3	Landung aus der Richtung	-0,3
Ungenüg. Körperhaltung	-0,4	Ungenüg. Bücken, Strecken, Drehung	-0,3	Sturz, Knie, Po; Hände	-0,5
		Drehung nicht vollendet	-0,5		

## L7 Salto vorwärts gebückt

### 1. Flugphase

### Höhe

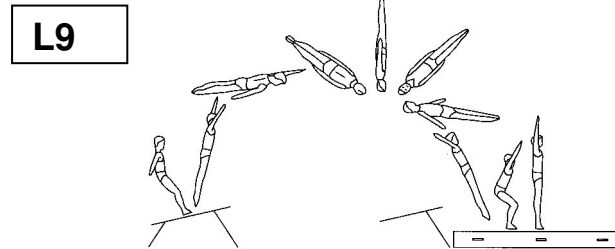
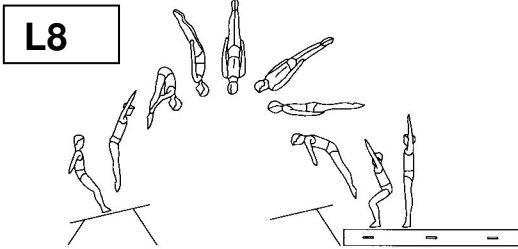
### 2. Flugphase, Landung

Schlechte Technik	-0,2	Ungenüg. Höhe	-0,5	Fehlende Streckung vor der Landung	-0,3
Gebeugte Knie	-0,3	Ungenüg. Hockphase	-0,3	Landung aus der Richtung	-0,3
Ungenüg. Körperhaltung	-0,4	Ungenüg. Bücken, Strecken, Drehung	-0,3	Sturz, Knie, Po; Hände	-0,5
		Drehung nicht vollendet	-0,5		

# Trampolin-Wertungsbogen

**Allgemeine Abzüge:** *Fehlende Dynamik* -0,3  
*Kleidung* -0,5  
**Immer 2 gleiche Sprünge !!!**

Stufe	Mangelhaft 50% - 60%	Ausreichend 60% - 70%	Befriedigend 70% - 80%	Gut 80% - 90%	Sehr Gut 90% - 100%
L8	4,0 – 4,8	4,8 – 5,6	5,6 – 6,4	6,4 – 7,2	7,2 – 8,0
L9	4,5 – 5,4	5,4 – 6,3	6,3 – 7,2	7,2 – 8,1	8,1 – 9,0



## L8 Barani (Salto vorwärts gehockt/gestreckt/gebückt mit 1/2 Schraube)

### 1. Flugphase

### Höhe

### 2. Flugphase, Landung

Schlechte Technik	-0,2	Ungenüg. Höhe	-0,5	Fehlende Streckung vor der Landung	-0,3
Gebeugte Knie	-0,3	Ungenüg. Hockphase	-0,3	Landung aus der Richtung	-0,3
Ungenüg. Körperhaltung	-0,4	Schraube nicht vollendet	-0,3	Sturz, Knie, Po; Hände	-0,5
		Drehung nicht vollendet	-0,5		

## L9 Salto vorwärts gestreckt mit 1/1 Schraube

### 1. Flugphase

### Höhe

### 2. Flugphase, Landung

Schlechte Technik	-0,2	Ungenüg. Höhe	-0,5	Fehlende Streckung vor der Landung	-0,3
Gebeugte Knie	-0,3	Arme nicht angelegt	-0,3	Landung aus der Richtung	-0,3
Ungenüg. Körperhaltung	-0,4	Schraube nicht vollendet	-0,3	Sturz, Knie, Po; Hände	-0,5
Kein Tempoanlauf	-0,3	Drehung nicht vollendet	-0,5		