

aktuelle Pflicht-Übungen (Stand: 1.1.2017)

P3 (0,5)				
1	Sitzsprung	0	S	0 0 S
2	½ Schraube zum Sitz	1	-S	0 1 S
3	Stand	0	I	0 0 /
4	Hocke	0	H	0 0 °
5	½ Schraube zum Sitz	1	-S	0 1 S
6	½ Schraube zum Stand	1	-I	0 1 /
7	Grätsche	0	G	0 0 V
8	Sitzsprung	0	S	0 0 S
9	Stand	0	I	0 0 /
10	ganze Standschraube	2	1	0 2 /

P4 (0,8)				
1	½ Schraube zum Sitz	1	-S	0 1 S
2	½ Schraube zum Sitz	1	-S	0 1 S
3	½ Schraube zum Stand	1	-I	0 1 /
4	Grätsche	0	G	0 0 V
5	Rückenlage	1	R	1 0 R
6	Stand	1	I	1 0
7	½ Standschraube	1	I-	0 1 /
8	Hocke	0	H	0 0 °
9	ganze Standschraube	2	1	0 2 /
10	Bücke	0	Bü	0 0 <

P5 (1,0)				
1	Bücke	0	Bü	0 0 <
2	½ Schraube zum Sitz	1	-S	0 1 S
3	½ Schraube zum Stand	1	-I	0 1 /
4	Grätsche	0	G	0 0 V
5	Rückenlage	1	R	1 0 R
6	½ Schraube zum Stand	2	-I	1 1 /
7	Sitzsprung	0	S	0 0 S
8	Stand	0	I	0 0 /
9	Hocke	0	H	0 0 °
10	Salto r c	5	c.	4 0 °

P6 (1,7)				
1	Salto r c	5	c.	4 0 °
2	½ Schraube zum Sitz	1	-S	0 1 S
3	½ Schraube zum Stand	1	-I	0 1 /
4	Grätsche	0	G	0 0 V
5	Rückenlage	1	R	1 0 R
6	½ Schraube zum Stand	2	-I	1 1 /
7	Hocke	0	H	0 0 °
8	½ Standschraube	1	I-	0 1 /
9	Bücke	0	Bü	0 0 <
10	Salto r b	6	b.	4 0 <

P7 (2,0)				
1	Bauchlage	1	B	1 0 B
2	Stand	1	I	1 0 /
3	Grätsche	0	G	0 0 V
4	Salto r c	5	c.	4 0 °
5	½ Schraube zum Sitz	1	-S	0 1 S
6	Stand	0	I	0 0 /
7	Bücke	0	Bü	0 0 <
8	Salto r b	6	b.	4 0 <
9	Hocke	0	H	0 0 °
10	Barani c	6	.- c	4 1 °

P8 (2,6)				
1	½ Schraube zum Bauch	2	-B	1 1 B
2	Stand	1	I	1 0 /
3	Hocke	0	H	0 0 °
4	Salto r c zum Sitz	5	c.S	4 0 ° S
5	½ Schraube zum Stand	1	-I	0 1 /
6	Bücke	0	Bü	0 0 <
7	Salto r b	6	b.	4 0 <
8	Grätsche	0	G	0 0 V
9	Salto r c	5	c.	4 0 °
10	Barani c oder b	6	.- c,b	4 1 ° <

W09 = M5 (2,9)				
1	¾ Salto r a	3	3.B	3 0 / B
2	Stand	1	I	1 0 /
3	Grätsche	0	G	0 0 V
4	Salto r c	5	c.	4 0 °
5	Barani frei	6	.-	4 1 ° </
6	Bücke	0	Bü	0 0 <
7	Salto r b	6	b.	4 0 <
8	Hocke	0	H	0 0 °
9	Salto r c zum Rücken	6	c.R	5 0 ° R
10	½ Schraube zum Stand	2	-I	1 1 /

W11 = M7 (ca. 4,2)				
1	* ¾ Salto r a	3	3.B	3 0 / B
2	Cody c	6	o.	5 0 °
3	Grätsche	0	G	0 0 V
4	Salto r b	6	b.	4 0 <
5	Barani a	6	.- a	4 1 /
6	Salto r a	6	a.	4 0 /
7	Hocke	0	H	0 0 °
8	Salto r c	5	c.	4 0 °
9	* ¾ Salto v a	3	.3	3 0 / R
10	Babyfliffis	7	.o-	5 1 ° <

W13 (ca. 4,9)				
1	* ¾ Salto r a	3	3.B	3 0 / B
2	Cody c	6	o.	5 0 °
3	Salto r b	6	b.	4 0 <
4	Barani a	6	.- a	4 1 /
5	Salto r a	6	a.	4 0 /
6	* Schraubensalto	7	1	4 2 /
7	Hocke	0	H	0 0 °
8	Salto r c	5	c.	4 0 °
9	¾ Salto v a	3	.3	3 0 / R
10	Babyfliffis	7	.o-	5 1 ° <

W11: max. 2 Sprünge < ¾ Salto

W13: max. 1 Sprung < 270° + Schraubensalto

W15: max. 1 Sprung < 270° + Schraubensalto + Rudolph

aktuelle Pflicht-Übungen (Stand: 1.1.2017)**P3 (0,5)**

1	Sitzsprung	0	S	0 0 S
2	½ Schraube zum Sitz	1	-S	0 1 S
3	Stand	0	I	0 0 /
4	Hocke	0	H	0 0 °
5	½ Schraube zum Sitz	1	-S	0 1 S
6	½ Schraube zum Stand	1	-I	0 1 /
7	Grätsche	0	G	0 0 V
8	Sitzsprung	0	S	0 0 S
9	Stand	0	I	0 0 /
10	ganze Standschraube	2	1	0 2 /

P4 (0,8)

1	½ Schraube zum Sitz	1	-S	0 1 S
2	½ Schraube zum Sitz	1	-S	0 1 S
3	½ Schraube zum Stand	1	-I	0 1 /
4	Grätsche	0	G	0 0 V
5	Rückenlage	1	R	1 0 R
6	Stand	1	I	1 0
7	½ Standschraube	1	I-	0 1 /
8	Hocke	0	H	0 0 °
9	ganze Standschraube	2	1	0 2 /
10	Bücke	0	Bü	0 0 <

P5 (1,0)

1	Bücke	0	Bü	0 0 <
2	½ Schraube zum Sitz	1	-S	0 1 S
3	½ Schraube zum Stand	1	-I	0 1 /
4	Grätsche	0	G	0 0 V
5	Rückenlage	1	R	1 0 R
6	½ Schraube zum Stand	2	-I	1 1 /
7	Sitzsprung	0	S	0 0 S
8	Stand	0	I	0 0 /
9	Hocke	0	H	0 0 °
10	Salto r c	5	c.	4 0 °

P6 (1,7)

1	Salto r c	5	c.	4 0 °
2	½ Schraube zum Sitz	1	-S	0 1 S
3	½ Schraube zum Stand	1	-I	0 1 /
4	Grätsche	0	G	0 0 V
5	Rückenlage	1	R	1 0 R
6	½ Schraube zum Stand	2	-I	1 1 /
7	Hocke	0	H	0 0 °
8	½ Standschraube	1	I-	0 1 /
9	Bücke	0	Bü	0 0 <
10	Salto r b	6	b.	4 0 <

P7 (2,0)

1	Bauchlage	1	B	1 0 B
2	Stand	1	I	1 0 /
3	Grätsche	0	G	0 0 V
4	Salto r c	5	c.	4 0 °
5	½ Schraube zum Sitz	1	-S	0 1 S
6	Stand	0	I	0 0 /
7	Bücke	0	Bü	0 0 <
8	Salto r b	6	b.	4 0 <
9	Hocke	0	H	0 0 °
10	Barani c	6	.- c	4 1 °

P8 (2,6)

1	½ Schraube zum Bauch	2	-B	1 1 B
2	Stand	1	I	1 0 /
3	Hocke	0	H	0 0 °
4	Salto r c zum Sitz	5	c.S	4 0 ° S
5	½ Schraube zum Stand	1	-I	0 1 /
6	Bücke	0	Bü	0 0 <
7	Salto r b	6	b.	4 0 <
8	Grätsche	0	G	0 0 V
9	Salto r c	5	c.	4 0 °
10	Barani c oder b	6	.- c,b	4 1 ° <

W09 = M5 (2,9)

1	¾ Salto r a	3	3.B	3 0 / B
2	Stand	1	I	1 0 /
3	Grätsche	0	G	0 0 V
4	Salto r c	5	c.	4 0 °
5	Barani frei	6	.-	4 1 ° </
6	Bücke	0	Bü	0 0 <
7	Salto r b	6	b.	4 0 <
8	Hocke	0	H	0 0 °
9	Salto r c zum Rücken	6	c.R	5 0 ° R
10	½ Schraube zum Stand	2	-I	1 1 /

W11 = M7 (ca. 4,2)

1	* ¾ Salto r a	3	3.B	3 0 / B
2	Cody c	6	o.	5 0 °
3	Grätsche	0	G	0 0 V
4	Salto r b	6	b.	4 0 <
5	Barani a	6	.- a	4 1 /
6	Salto r a	6	a.	4 0 /
7	Hocke	0	H	0 0 °
8	Salto r c	5	c.	4 0 °
9	* ¾ Salto v a	3	.3	3 0 / R
10	Babyfliffis c	7	.o-	5 1 °

W13 (ca. 4,9)

1	* ¾ Salto r a	3	3.B	3 0 / B
2	Cody c	6	o.	5 0 °
3	Salto r b	6	b.	4 0 <
4	Barani a	6	.- a	4 1 /
5	Salto r a	6	a.	4 0 /
6	* Schraubensalto	7	1	4 2 /
7	Hocke	0	H	0 0 °
8	Salto r c	5	c.	4 0 °
9	¾ Salto v a	3	.3	3 0 / R
10	Babyfliffis c	7	.o-	5 1 °

W11: max. 2 Sprünge < ¾ Salto

W13: max. 1 Sprung < 270° + Schraubensalto

W15: max. 1 Sprung < 270° + Schraubensalto + Rudolph

W11 = M7 (ca. 4,2)				
1	* $\frac{3}{4}$ Salto r a	3	3.B	3 0 / B
2	Cody c	6	o.	5 0 °
3	Grätsche	0	G	0 0 V
4	Salto r b	6	b.	4 0 <
5	Barani a	6	.- a	4 1 /
6	Salto r a	6	a.	4 0 /
7	Hocke	0	H	0 0 °
8	Salto r c	5	c.	4 0 °
9	* $\frac{3}{4}$ Salto v a	3	.3	3 0 / R
10	Babyfliffis c	7	.o-	5 1 °

W13 (ca. 4,9)				
1	* $\frac{3}{4}$ Salto r a	3	3.B	3 0 / B
2	Cody c	6	o.	5 0 °
3	Salto r b	6	b.	4 0 <
4	Barani a	6	.- a	4 1 /
5	Salto r a	6	a.	4 0 /
6	* Schraubensalto	7	1	4 2 /
7	Hocke	0	H	0 0 °
8	Salto r c	5	c.	4 0 °
9	$\frac{3}{4}$ Salto v a	3	.3	3 0 / R
10	Babyfliffis c	7	.o-	5 1 °

W15 (ca. 5,1)				
1	* $\frac{3}{4}$ Salto r a	3	3.B	3 0 / B
2	Cody c	6	o.	5 0 °
3	Grätsche	0	G	0 0 V
4	Barani a	6	.- a	4 1 /
5	Salto r a	6	a.	4 0 /
6	* Schraubensalto	7	1	4 2 /
7	* Rudolph	8	1-	4 3 /
8	Salto r c	5	c.	4 0 °
9	$\frac{3}{4}$ Salto v a	3	.3	3 0 / R
10	Babyfliffis c	7	.o-	5 1 °

W17 (ca. 6,6)				
1	* Fliffis b	13		8 0 1 °
2	Hocke	0	H	0 0 °
3	Salto r b	6	b.	4 0 <
4	Barani a	6	.- a	4 1 /
5	Salto r a	6	a.	4 0 /
6	Schraubensalto	7	1	4 2 /
7	* Rudolph	8	1-	4 3 /
8	Salto r c	5	c.	4 0 °
9	1 $\frac{3}{4}$ Salto v b	9	.7 <	7 0 ° <
10	Babyfliffis b	7	.o-	5 1 <

„frei“ heißt: frei wählbare Ausführung a / b / c.

Die gewählte Ausführung muss vor Übungsbeginn angesagt / festgelegt werden.

W11 - W17: Die Übung muss auf der WK-Karte mit Markierung (*) der Pflichtteile eingetragen werden.

W11 – 11/12 Jahre:

- 1) max. 2 Teile mit < $\frac{3}{4}$ Salto
- 2) 1 Sprung in die Rückenlage und 1 Sprung in die Bauchlage

W13 – 13/14 Jahre:

- 1) max. 1 Teil mit < $\frac{3}{4}$ Salto
- 2) 1 Sprung in die Rückenlage und 1 Sprung in die Bauchlage
- 3) Schraubensalto

W15 – 15/16 Jahre:

- 1) max. 1 Teil mit < $\frac{3}{4}$ Salto
- 2) 1 Sprung in die Rückenlage oder in die Bauchlage
- 3) Schraubensalto
- 4) Rudolph oder Baby-Rudolph

W17 – 17/18 Jahre:

- 1) max. 1 Teil mit < $\frac{3}{4}$ Salto
- 2) 1 Doppelsalto v oder r mit oder ohne Schraube
- 3) 1 Sprung mit mind. 360° Salto und mind. 1 $\frac{1}{2}$ Schrauben (z.B. Rudolph)

W19 = FIG-A – 19 Jahre und älter:

- 1) Alle 10 Sprünge müssen mind. $\frac{3}{4}$ Salto haben.
- 2) 4 Sprünge (mit * markiert) gehen mit ihrem Schwierigkeitswert in die Pflicht-Endwertung ein.
- 3) Die vier Sprünge aus 2) dürfen in der 1. Kür nicht wiederholt werden, sonst zählt ihre Schwierigkeit nicht in der 1. Kür.