

## **V. Technische Norm (TN) und Trampolinbewegungsnorm (TBN)**

Die TBN und TN sollen sicher stellen, dass die wichtigsten Übungsteile und deren Aufbau entwickelt werden. Dabei ist ein Optimum an technischer Perfektion anzustreben.

Die Haltungsansprüche des Code of Points müssen jedoch Beachtung finden.

Grundsatzprinzip ist: Richtig-Stabil-Perfekt vor Risiko!

**Hinweis:**

Diese Tabellen sind nicht ausschließlich der kompletten methodischen Reihenfolge entsprechend.

Eine gewisse Individualität kann im Training in der Entwicklung der Sprünge beibehalten werden, allerdings ohne das Grundsatzprinzip zu vernachlässigen.

Für den Test sind Abweichungen allerdings nur wo es ausgewiesen ist zulässig.

**Vorgehensweise im LVT**

Bis AK 12 sind TBN und TN bei männlich und weiblich gleich.

Ab AK 17/18 männlich und weiblich gibt es nur noch TN.

Je nach AK und männlich oder weiblich sind frei wählbare Elemente zu zeigen.

Es ist nicht gestattet Elemente einer anderen AK zu zeigen.

Die Elemente sind vorher anzugeben.

Es ist nicht möglich ein gleiches Element mehrfach in die Bewertung mit hineinzunehmen.

Abzug erfolgt in angegebenen Punkten. geschafft - gut geschafft - sehr gut geschafft

D.h. 0/1 = 0 oder 1 Punkt Abzug; 0/2/4/6 = 0 oder 2 oder 4 oder 6 Punkte Abzug.

Dabei geht Technik vor Haltung.

Z.B. Absprung Armstellung, Position, oder gestreckte Endphase.

Offensichtliche Haltungsfehler sind aber abzuziehen.

Wird keine komplette technische Verbindung gezeigt,

werden die SW Punkte der fehlenden Elemente abgezogen.

Es ist nicht möglich geforderte Elemente zu ersetzen.

Die Bewertung der Technikverbindung erfolgt nach gleichen Prinzipien wie oben.

Abzug pro Übungsteil ist 0/1/2/3. Maximaler Abzug bei vollständiger Verbindung ist somit 18.

Wird der Aussprung nach der Verbindung nicht sicher auf dem Tuch beendet, so erfolgt Abzug nach Code.

Leichte Standfehler werden nicht abgezogen.

Das Schieben der Matte ist bei den Einzelementen gestattet.

Hierbei ist eine entsprechend sichere Landung zu zeigen.

Bei Doppelsaltos mit 3 und mehr Schrauben ist die Schraubenverteilung variabel.

Es muss vorher erklärt werden wie es sein soll.

Stand 21.02.2018

AK 9	Trampolinbewegungsnorm (TBN)	Kürzel	Wert	Abzug
m/w	Sitz Bauch Sitz ... (3x)		3	0/1
3 Elemente	Sitz $\frac{3}{4}$ vw. Salto Rücken Sitz ... (3x)		4	0/2
	Sitz halbe Schraube Bauch Sitz ... (3x)		3	0/1
	Rücken Bücke Stand Rücken ... (3x)		3	0/1
	Rücken $\frac{1}{2}$ Schraube $\frac{1}{2}$ Salto vw. Rücken... (3x)		4	0/2
	Rücken 1 Schraube Rücken ... (1x)		4	0/2
	Rücken Muffel Stand Rücken ... (3x)		4	0/2
	Bauch Bücke Bauch ... (3x)		3	0/1
	Bauch $\frac{1}{2}$ Salto rw Rücken $\frac{1}{2}$ Salto vw Bauch ... (3x)		4	2

AK 9	Technische Norm (TN)	Kürzel	Wert	Abzug
m/w	Salto c rw	40° rw	5	0/2/4
3 Elemente	Salto b rw	40< rw	6	0/2/4
	Salto c zum Sitz rw	40° S rw	5	0/2/4
	Salto c vw c	40° vw	5	0/2/4
	Salto b vw	40< vw	6	0/2/4
	2/1 Standsprungschraube	04/	4	0/2

AK 10-11	Trampolinbewegungsnorm (TBN)	Kürzel	Wert	Abzug
m/w	Bauch $\frac{1}{2}$ Schraube $\frac{1}{2}$ Salto rw Bauch... (3x)		3	0/1
3 Elemente	Bauch Handstand Rücken Bauch Handstand vw.. (3x)		4	0/2
	Rücken rw. Bauch rw. Rücken ... (3x)		3	0/1
	Rücken 1 Schraube Rücken... (3x)		4	0/2
	Sitz 1 Schraube Sitz... (1x)		3	0/1
	Rücken Salto c vw Rücken (1x)		4	0/2
	Rücken Salto b vw Rücken (1x)		5	0/2/4
	Rücken 1 $\frac{1}{2}$ Schrauben $\frac{1}{2}$ Salto vw Rücken ... (1x)		4	0/2
	3/4 rw mit 1/2 Schraube a	31/ R	4	0/2

AK 10-11	Technische Norm (TN)	Kürzel	Wert	Abzug
m/w	Barani c	41°	6	0/2/4
3 Elemente	Barani b	41<	6	0/2/4
	3/4 c rw zum Bauch	30° B	3	0/1
	3/4 b rw zum Bauch	30< B	3	0/1
	1 $\frac{1}{4}$ Salto zum Rücken c rw	50°R	6	0/2/4
	3/4 a vw zum Rücken	30/R	3	0/1
	Salto a rw	40/	6	0/2/4

AK 12	Trampolinbewegungsnorm (TBN)	Kürzel	Wert	Abzug
m/w	Bauch ganze Schraube Bauch ... (3x)		3	0/1
3 Elemente	Sitz Doppelschraube Sitz (1x)		3	0/1
	Rücken Doppelschraube Rücken (1x)		4	0/2
	Rücken Bauch Rücken vw ... (3x)		3	0/1
	Rücken Salto vw. B Rücken ... (3x)		6	0/2/4
	Rücken Schraubensalto vw. Rücken ... (1x)		6	0/2/4
	Rücken Salto vw. A Rücken ... (3x)		6	0/2/4
	Rücken 1 ½ Schrauben ½ Salto vw Rücken ... (3x)		5	0/2/4
	Rücken Salto c vw Rücken ... (5x)		5	0/2/4
	1 1/4 b rw zum Rücken	50< R	7	0/2/4/6
	3/4 vw mit 1/1 Schraube a	32/ R	5	0/2/4
	3/4 rw mit 11/2 Schraube a	33/ R	6	0/2/4
	1 1/4 vw mit 11/2 Schrauben c (Babyrudi c)	53°	9	0/2/4/6

AK 12	Technische Norm (TN)	Kürzel	Wert	Abzug
m/w	Barani a	41/	6	0/2/4
3 Elemente	Babyfliffis c	51°	7	0/2/4/6
	Babyfliffis b	51<	7	0/2/4/6
	Babyfliffis a	51/	7	0/2/4/6
	3/4 a rw zum Bauch	30/B	3	0/1
	Cody c	50°	6	0/2/4
	Cody b	50<	7	0/2/4/6
	1 3/4 c vw R	700°	8	0/2/4/6
	1 3/4 b vw R	700<	9	0/2/4/6
	Schraubensalto	42/	7	0/2/4/6
	Doppelsalto c rw	800°	10	0/2/4/6
	<b>Technische Verbindung</b>	40° 41° 40< 41< 40/ 02/	31	18

AK 13-14	Trampolinbewegungsnorm (TBN)	Kürzel	Wert	Abzug
w	1 3/4 c vw R platt, Arme angelegt	700°	8	0/2/4/6
	1 3/4 b vw R platt, Arme angelegt	700<	9	0/2/4/6
2 Elemente	1 3/4 Salto rw 1/2 Schraube ein c	71° R	9	0/2/4/6
	1 3/4 Salto rw 1/2 Schraube ein b	71< R	9	0/2/4/6
	2/1 Salto vw aus der Rückenlage c	800° R	10	0/2/4/6
	1 1/4 vw mit 1 1/2 Schrauben b (Babyrudi b)	53<	9	0/2/4/6
	weitere vergleichbar Vorübungen, Wert = SW x 10 - Abzug (0-3)			

AK 13-14	Technische Norm (TN)	Kürzel	Wert	Abzug
w	Rudolf	43/	8	0/2/4/6
	Babyrudi	53/	9	0/2/4/6
4 Elemente	Fliffis c	801°	11	0/2/4/6
	Fliffis b	801<	13	0/2/4/6
	Doppelsalto b rw	800<	12	0/2/4/6
	1/2 ein 1/2 aus °	811°	12	0/2/4/6
	Doppelschraube rw	44/	9	0/2/4/6
	<b>Technische Verbindung</b>		40/ 41/ 42/ 40° 41° 800°	40

AK 15-16	Trampolinbewegungsnorm (TBN)	Kürzel	Wert	Abzug
w	1 3/4 Salto vw 1 Schraube aus c	702° R	10	0/2/4/6
	1 3/4 Salto vw 1 Schraube aus b	702< R	10	0/2/4/6
2 Elemente	2 3/4 Salto vw c R platt, Arme angelegt	1100 ° R	13	0/2/4/6
	1 3/4 Salto rw 1 Schraube ein 1/2 Schraube aus c			
	weitere vergleichbare Vorübungen, Wert = SW x 10 - Abzug (0-3)			

AK 15-16	Technische Norm (TN)	Kürzel	Wert	Abzug
w	Fliffis Rudi c	803°	13	0/2/4/6
	Fliffis Rudi b	803<	15	0/2/4/6
4 Elemente	1/2 ein 1/2 aus <	811<	14	0/2/4/6
	1 ein 0 aus c	820°	12	0/2/4/6
	0 ein 1 aus c	802°	12	0/2/4/6
	Doppelsalto a rw	800/	12	0/2/4/6
	1 ein 1/2 aus c	821°	13	0/2/4/6
	1 ein 1/2 aus b	821<	15	0/2/4/6
	<b>Technische Verbindung</b>		801< 40< 801° 40/ 41/ 800°	52

<b>AK 17-18</b>	keine TBN
<b>w</b>	

<b>AK 17-18</b>	<b>Technische Norm (TN)</b>	<b>Kürzel</b>	<b>Wert</b>	<b>Abzug</b>	
<b>w</b> <b>6 Elemente</b>	Fliffis Rudi b	803<	15	0/2/4/6	
	1 ein 1/2 aus b	821<	15	0/2/4/6	
	1/2 ein 1/2 aus <	811<	14	0/2/4/6	
	1 ein 1 aus c	822°	14	0/2/4/6	
	1 ein 0 aus b	820<	14	0/2/4/6	
	0 ein 1 aus b	802<	14	0/2/4/6	
	1/2 ein 1 1/2 aus c	813°	14	0/2/4/6	
	2 3/4 c vw R mit 90° Hüftwinkel, Arme zur Decke	11000°	13	0/2/4/6	
	Fliffis aus der Rückenlage c	901°	12	0/2/4/6	
	Triffis c	12001°	17	0/2/4/6	
	Technische Verbindung	803< 40< 801< 40/ 41/ 811°	58	18	

<b>AK 19 +</b>	keine TBN
<b>w</b>	

<b>AK 19 +</b>	<b>Technische Norm (TN)</b>	<b>Kürzel</b>	<b>Wert</b>	<b>Abzug</b>
<b>w</b> <b>6 Elemente</b>	Triffis c	12001°	17	0/2/4/6
	Triffis b	12001<	20	0/2/4/6
	1/2 ein Triffis c	12101°	18	0/2/4/6
	1 ein 1 aus a	822/	16	0/2/4/6
	1/2 ein 1 1/2 aus b	813<	16	0/2/4/6
	1 1/2 ein 1/2 aus b	831<	16	0/2/4/6
	1 ein 0 aus a	820/	14	0/2/4/6
	0 ein 1 aus a	802/	14	0/2/4/6
	Fliffisrandi c	805°	15	0/2/4/6
	Fliffisrandi b	805<	17	0/2/4/6
	1 ein 2 aus c	824°	16	0/2/4/6
	1 ein 2 aus /	824/	18	0/2/4/6
	Technische Verbindung	803< 40< 801< 40/ 41/ 811<	60	18

AK 13-14	Trampolinbewegungsnorm (TBN)	Kürzel	Wert	Abzug
m	1 3/4 c vw R platt, Arme am Körper	700°	8	0/2/4/6
	1 3/4 b vw R platt, Arme am Körper	700<	9	0/2/4/6
2 Elemente	1 3/4 Salto rw 1/2 Schraube ein c	71° R	9	0/2/4/6
	1 3/4 Salto rw 1/2 Schraube ein b	71< R	9	0/2/4/6
	2/1 Salto vw aus der Rückenlage c	800° R	10	0/2/4/6
	1 3/4 c vw R 1 Schraube aus	702° R	10	0/2/4/6
	1 1/4 vw mit 1 1/2 Schrauben b (Babyrudi b)	53<	9	0/2/4/6

AK 13-14	Technische Norm (TN)	Kürzel	Wert	Abzug	
m	Rudolf	43/	8	0/2/4/6	
	Babyrudi	53/	9	0/2/4/6	
4 Elemente	Doppelschraube rw	44/	9	0/2/4/6	
	Fliffis c	801°	11	0/2/4/6	
	Fliffis b	801<	13	0/2/4/6	
	Doppelsalto b rw	800<	12	0/2/4/6	
	1/2 ein 1/2 aus °	811°	12	0/2/4/6	
	Fliffis Rudi c	803°	13	0/2/4/6	
	Technische Verbindung	40/ 41/ 42/ 40° 41° 800°	40	18	

AK 15-16	Trampolinbewegungsnorm (TBN)	Kürzel	Wert	Abzug
m	1 3/4 Salto vw 1 Schraube aus b	702< R	10	0/2/4/6
	2 3/4 Salto vw c R platt, Arme angelegt	1100 ° R	13	0/2/4/6
2 Elemente	1 3/4 Salto rw 1 Schraube ein 1/2 Schraube aus c	721°	11	0/2/4/6
	1 3/4 Salto rw 1 Schraube ein 1/2 Schraube aus b	721<	12	0/2/4/6
	weitere vergleichbare Vorübungen, Wert = SW x 10 - Abzug (0-3)			

AK 15-16	Technische Norm (TN)	Kürzel	Wert	Abzug
m	Fliffis Rudi b	803<	15	0/2/4/6
	1/2 ein 1/2 aus <	811<	14	0/2/4/6
4 Elemente	1 ein 1/2 aus c	821°	13	0/2/4/6
	1 ein 1/2 aus b	821<	15	0/2/4/6
	1 ein 1 aus c	822°	14	0/2/4/6
	Doppelsalto a rw	800/	12	0/2/4/6
	Triffis c	12001°	17	0/2/4/6
	2 3/4 c vw R mit 90° Hüftwinkel, Arme zur Decke	11000°	13	0/2/4/6
	Fliffis aus der Rückenlage c	901°	12	0/2/4/6
Technische Verbindung	801< 40< 801° 40/ 41/ 800°	52	18	

<b>AK 17-18</b>	keine TBN
<b>m</b>	

<b>AK 17-18</b>	<b>Technische Norm (TN)</b>	<b>Kürzel</b>	<b>Wert</b>	<b>Abzug</b>
<b>m</b> <b>6 Elemente</b>	1 ein 1/2 aus b	821<	15	0/2/4/6
	2 3/4 b vw	11000<	15	0/2/4/6
	Fliffis aus der Rückenlage b	901<	14	0/2/4/6
	Triffis c	12001°	17	0/2/4/6
	Triffis b	12001<	20	0/2/4/6
	1 1/2 ein 1/2 aus b	831<	16	0/2/4/6
	1 ein 1 aus a	822/	16	0/2/4/6
	Fliffisrandi c	805°	15	0/2/4/6
	Fliffisrandi b	805<	17	0/2/4/6
	1 ein 2 aus c	824°	16	0/2/4/6
	1 ein 2 aus a	824/	18	0/2/4/6
	Technische Verbindung	803< 800° 801< 40< 801° 811°	67	18

<b>AK 19+</b>	keine TBN
<b>m</b>	

<b>AK 19+</b>	<b>Technische Norm (TN)</b>	<b>Kürzel</b>	<b>Wert</b>	<b>Abzug</b>
<b>m</b> <b>6 Elemente</b>	Triffis b	12001<	20	0/2/4/6
	1/2 ein Triffis c	12101°	18	0/2/4/6
	1/2 ein Triffis b	12101<	21	0/2/4/6
	1 ein 2 aus /	824/	18	0/2/4/6
	1 ein 1 1/2 aus c	823°	15	0/2/4/6
	1 ein 1 1/2 aus b	823<	17	0/2/4/6
	1 ein 1 1/2 aus a	823/	17	0/2/4/6
	Triffisrudi c	12003°	19	0/2/4/6
	Triffisrudi b	12003<	22	0/2/4/6
	1 ein Triffis c	12201°	19	0/2/4/6
	1 ein Triffis b	12201<	22	0/2/4/6
	2 ein 2 aus a	844/	20	0/2/4/6
	Technische Verbindung	12001< 4< 12001° 40/ 801< 822/	78	18