

PSV 90 Trampolin - Leistungsstufen ab 2015 P1 - M5



Wertung

- Pro ¼ Salto (90°) 0,1 Punkte
- Bonus für jeden kompletten Salto (360°) 0,1 Punkte neu
- Pro ½ Schraube (180°) 0,1 Punkte
- Einfachsalti ohne Schrauben, a oder b Position + 0,1 Punkte

Stufe	Übung	Schwierigkeit	EDV Nr.
P1	Sitz, ½ Stand, Grätschwinkel, Hocke, ½ Schraube	0,2 Pkt	611
P2	Sitz, ½ Stand, Grätschwinkel, Sitz, Stand, Hocke, ½ Schraube	0,2 Pkt	612
P3	Sitz, ½ Sitz, Stand, Hocke, ½ Sitz, ½ Stand, Grätschwinkel, Sitz, Stand, 1/1 Schraube	0,5 Pkt	613
P4	½ Sitz, ½ Sitz, ½ Stand, Grätschwinkel, Rücken, Stand, ½ Schraube, Hocke, 1/1 Schraube, Bücke	0,8 Pkt	614
P5	Bücke, ½ Sitz, ½ Stand, Grätschwinkel, Rücken, ½ Stand, Sitz, Stand, Hocke, Salto rw c	1,0 Pkt	615
P6	Salto rw c, ½ Sitz, ½ Stand, Grätschwinkel, Rücken, ½ Stand, Hocke, ½ Schraube, Bücke, Salto rw b	1,7 Pkt	616
P7	Bauch, Stand, Grätschwinkel, Salto rw c, ½ Sitz, Stand, Bücke, Salto rw b, Hocke, Barani c	2,0 Pkt	617
P8	½ Bauch, Stand, Hocke, Salto rw c Sitz, ½ Stand Bücke, Salto rw b, Grätschwinkel, Salto rw c, Barani c/b	2,6 Pkt	618
P9	Cody c, Salto rw c, Salto rw b, Salto rw a, Barani frei (2,9Pkt) + mit 5 weiteren Sprüngen verbinden(0,5Pkt)	3,4 Pkt	619 P-Kür
M5	¾ Salto rw a Bauch, Stand, Grätschwinkel, Salto rw c, Barani frei, Bücke, Salto rw b, Hocke, 1¼ Salto rw Rücken, ½ Stand	2,9 Pkt	M-Pflicht

Salto c = gehockt, Salto b = gebückt, Salto a = gestreckt, rw = rückwärts, vw = vorwärts, Cody = Salto rw aus Bauchlage, Barani = Salto vw + ½ Schraube, Schraube = Drehung, Pkt = Punkte, M = Meisterschaft