

**Pflichtübungen bei den Weserbergland Trampolin Masters:**

**M1** = 10 verschiedene Sprünge:

- ein Sprung in den Rücken
- eine ganze Fußsprungschraube
- Mindestschwierigkeit 0,7

**M2** = 10 verschiedene Sprünge:

- ein Sprung in den Rücken
- ein Sprung mit mindestens 360° Saltodrehung
- Mindestschwierigkeit 1,0

**M3** = 10 verschiedene Sprünge:

- Zwei Sprünge mit mindestens 360° Saltodrehung
- Mindestschwierigkeit 1,7

**Ausführung und Wertetabellen Kraftübungen:**

**1) Handstand stehen:** bis Jahrgang 2008 an der Wand, ab 2007 frei in einem ca. 1 x 1 m Quadrat

**Bis Jahrgang 2009**



Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sekunden	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60

**Ab Jahrgang 2008 frei stehend**

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sekunden	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23

es wird in 0,5 Punkte Schritten gewertet

**2) Klimmzüge:** bis Jahrgang 2009 Schräghang – Kinn in Stangenhöhe, ab 2008 normale – Kinn über Stange  
- männlich Obergriff, weiblich Ober- oder Untergriff



**Bis Jahrgang 2009**

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Anzahl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Weiblich ab Jahrgang 2008**

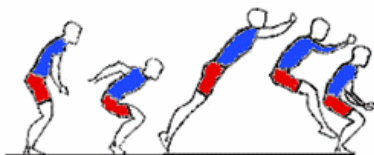
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Anzahl		1	2		3	4	5	6	7	8

**Männlich ab Jahrgang 2008**

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Anzahl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



### 3) Standweitsprung:



**Bis Jahrgang 2009**

Punkte	1	2	3	4	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
Meter	0,33	0,51	0,69	0,87	1,05	1,14	1,23	1,32	1,41	1,50	1,59	1,68	1,77	1,86	1,95

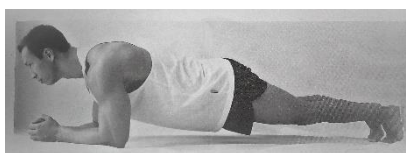
**Weiblich ab Jahrgang 2008**

Punkte	1	2	3	4	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
Meter	0,45	0,65	0,85	1,05	1,25	1,35	1,45	1,55	1,65	1,75	1,85	1,95	2,05	2,15	2,25

**Männlich ab Jahrgang 2008**

Punkte	1	2	3	4	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
Meter	0,52	0,74	0,96	1,18	1,40	1,51	1,62	1,73	1,84	1,95	2,06	2,17	2,28	2,39	2,50

### 4) Planke (Unterarmstütz):



**Bis Jahrgang 2009**

Punkte	1	2	3	4	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
Sekunden	20	28	36	44	52	57	62	67	72	77	82	87	92	97	102

**Ab Jahrgang 2008**

Punkte	1	2	3	4	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
Sekunden	38	46	54	62	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120

5) Flieger: Beine liegen bis zur Hüfte auf Kasten o.ä., Arme sind nach vorne gestreckt, Hände dürfen gegenüberliegenden Kasten o.ä. nicht berühren.



**Bis Jahrgang 2009**

Punkte	1	2	3	4	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
Sekunden	11	17	23	29	35	38	41	44	47	50	53	56	59	62	65

**Ab Jahrgang 2008**

Punkte	1	2	3	4	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
Sekunden	22	28	34	40	46	49	52	55	58	61	64	67	70	73	76

