

## 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!

### **Achtung Änderungen in 2021:**

**- angepasste Altersklassen und AK16-18 um ein Jahrgang erweitert**

**- zusätzliche TBN in AK 14-15w: 720° R und 720< R**

### **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 11 sind TBN und TN bei männlich und weiblich gleich.

Ab AK 16-18 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 angegeben werden wie die Schraubenverteilung sein soll.

<b>AK 8 m/w 3 Elemente</b>	<b>Trampolinbewegungsnorm (TBN)</b>	<b>Kürzel</b>	<b>Wert</b>	<b>Abzug</b>
		Sitz Bauch Sitz ... (3x)		3
	Sitz ¼ 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 ½ Schraube ½ 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 ½ Salto rw Rücken ½ Salto vw Bauch ... (3x)		4	0/2
<b>AK 8 m/w 3 Elemente</b>	<b>Technische Norm (TN)</b>	<b>Kürzel</b>	<b>Wert</b>	<b>Abzug</b>
		Salto c rw	40° rw	5
	Salto b rw	40< rw	6	0/2/4
	Salto c zum Sitz rw	40° S rw	5	0/2/4
	Salto c vw	40° vw	5	0/2/4
	Salto b vw	40< vw	6	0/2/4
	2/1 Standsprungschraube	04/	4	0/2

<b>AK 9-10 m/w 3 Elemente</b>	<b>Trampolinbewegungsnorm (TBN)</b>	<b>Kürzel</b>	<b>Wert</b>	<b>Abzug</b>
		Bauch ½ Schraube ½ Salto rw Bauch... (3x)		3
	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 ½ Schrauben ½ Salto vw Rücken ... (1x)		4	0/2
	3/4 rw mit 1/2 Schraube a	31/ R	4	0/2
<b>AK 9-10 m/w 3 Elemente</b>	<b>Technische Norm (TN)</b>	<b>Kürzel</b>	<b>Wert</b>	<b>Abzug</b>
		Barani c	41°	6
	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 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 11 m/w 3 Elemente	Trampolinbewegungsnorm (TBN)	Kürzel	Wert	Abzug
	Bauch ganze Schraube Bauch ... (3x)			3
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 11 m/w 3 Elemente	Technische Norm (TN)	Kürzel	Wert	Abzug
	Barani a	41/	6	0/2/4
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	700°R	8	0/2/4/6	
1 3/4 b vw	700<R	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 12-13 w 2 Elemente	Trampolinbewegungsnorm (TBN)	Kürzel	Wert	Abzug
	1 3/4 c vw platt, Arme angelegt		700°R	8
1 3/4 b vw platt, Arme angelegt		700<R	9	0/2/4/6
1 3/4 Salto rw 1/2 Schraube ein c		710° R	9	0/2/4/6
1 3/4 Salto rw 1/2 Schraube ein b		710< 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 11/2 Schrauben b (Babyrudi b)		53<	9	0/2/4/6
weitere vergleichbar Vorübungen, Wert = SW x 10 - Abzug (0-3)				
AK 12-13 w 4 Elemente	Technische Norm (TN)	Kürzel	Wert	Abzug
	Rudolf	43/	8	0/2/4/6
Babyrudi	53/	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 c	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	18

<b>AK 14-15</b> <b>w</b> <b>2 Elemente</b>	<b>Trampolinbewegungsnorm (TBN)</b>	<b>Kürzel</b>	<b>Wert</b>	<b>Abzug</b>	
	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 3/4 Salto vw c platt, Arme angelegt	11000 ° R	13	0/2/4/6	
	1 3/4 Salto rw 1 Schraube ein 1/2 Schraube aus c	721° R	11	0/2/4/6	
	1 3/4 Salto vw 1 Schraube ein c	720° R	10	0/2/4/6	
	1 3/4 Salto vw 1 Schraube ein b	720< R	11	0/2/4/6	
weitere vergleichbare Vorübungen, Wert = SW x 10 - Abzug (0-3)					
<b>AK 14-15</b> <b>w</b> <b>4 Elemente</b>	<b>Technische Norm (TN)</b>	<b>Kürzel</b>	<b>Wert</b>	<b>Abzug</b>	
	Fliffis Rudi c	803°	13	0/2/4/6	
	Fliffis Rudi b	803<	15	0/2/4/6	
	1/2 ein 1/2 aus b	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	
	Technische Verbindung	801< 40< 801° 40/ 41/ 800°	52	18	

<b>AK 16-18</b> <b>w</b>	keine TBN			
<b>AK 16-18</b> <b>w</b> <b>6 Elemente</b>	<b>Technische Norm (TN)</b>	<b>Kürzel</b>	<b>Wert</b>	<b>Abzug</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 b	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> <b>w</b>	keine TBN			
<b>AK 19 +</b> <b>w</b> <b>6 Elemente</b>	<b>Technische Norm (TN)</b>	<b>Kürzel</b>	<b>Wert</b>	<b>Abzug</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 a	824/	18	0/2/4/6
Technische Verbindung	803< 40< 801< 40/ 41/ 811<	60	18	

AK 12-13 m 2 Elemente	Trampolinbewegungsnorm (TBN)		Kürzel	Wert	Abzug
		1 3/4 c vw platt, Arme am Körper		700°R	8
	1 3/4 b vw platt, Arme am Körper		700<R	9	0/2/4/6
	1 3/4 Salto rw 1/2 Schraube ein c		710° R	9	0/2/4/6
	1 3/4 Salto rw 1/2 Schraube ein b		710< 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 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 12-13 m 4 Elemente	Technische Norm (TN)		Kürzel	Wert	Abzug
		Rudolf	43/	8	0/2/4/6
		Babyrudi	53/	9	0/2/4/6
		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 14-15 m 2 Elemente	Trampolinbewegungsnorm (TBN)		Kürzel	Wert	Abzug
		1 3/4 Salto vw 1 Schraube aus b		702< R	10
	2 3/4 Salto vw c platt, Arme angelegt		11000 ° R	13	0/2/4/6
	1 3/4 Salto rw 1 Schraube ein 1/2 Schraube aus c		721°R	11	0/2/4/6
	1 3/4 Salto rw 1 Schraube ein 1/2 Schraube aus b		721<R	12	0/2/4/6
	weitere vergleichbare Vorübungen, Wert = SW x 10 - Abzug (0-3)				
AK 14-15 m 4 Elemente	Technische Norm (TN)		Kürzel	Wert	Abzug
		Fliffis Rudi b	803<	15	0/2/4/6
		1/2 ein 1/2 aus b	811<	14	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
		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 16-18 m</b>	keine TBN			
<b>AK 16-18 m 6 Elemente</b>	<b>Technische Norm (TN)</b>	<b>Kürzel</b>	<b>Wert</b>	<b>Abzug</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+ m</b>	keine TBN			
<b>AK 19+ m 6 Elemente</b>	<b>Technische Norm (TN)</b>	<b>Kürzel</b>	<b>Wert</b>	<b>Abzug</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 a	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