

NATIONALER ENTWICKLUNGSPLAN TRAMPOLIN 2022

ALLGEMEINES :

Das vorliegende Dokument hat zum Ziel, die technische Entwicklung der Turner*innen zu harmonisieren, unabhängig des RLZ oder Clubs in dem sie in der Schweiz trainieren. Es orientiert und strukturiert die Turner*innen in ihrer Progression zur Höchstleistung innerhalb des Nachwuchs-, Junioren und Nationalkaders des STV.

Die Kürübungen 1 und 2 dienen zur Bewertung an Schweizer- und internationalen Meisterschaften.

Dieses Dokument soll den Trainern der Zentren und der Clubs als Unterstützung dienen.

Einzelelemente :

Die Einzelelemente – wie im Dokument des Kadertests – werden bis zur Altersklasse 16 Jahre angeboten. Diese Einzelelemente zählen für die Kadertests Ende Jahr.

	9	10	11	12	13	14	15 Filles	15 Garçons	16 Filles	16 Garçons
1	3-/stand vw ¾ avant debout	3-/ - 5- o ¾ arrière/- cody o	8-1o	8-1<	811o	811<	813o	813 o	71<,53/	813 <
2	3-/stand rw ¾ arrière / - debout	3-/ - 51 o	43	44 ou, oder 45 ou, oder 3- /,53/	8-3o	8-3<	821o	821 <	821 <	7--<,9-1<
3	4-< rw/arr.	42	8--o	8--<	8--/	71-o, 53/	822o	831<	831<	822/
4	41< ou/	7--o,1-/	7-- <,51<	71-o,51o	7-- < , 53/	7--o, 8--o, 51o	7--o 9-1o	7--o, 9-1o	7-- <, 8--<,51<	12--1o
	20 Pkte/pts	20 Pkte/pts	20 Pkte/pts	20 Pkte/pts	20 Pkte/pts	20 Pkte/pts	20 Pkte/pts	20 Pkte/pts	20 Pkte/pts	20 Pkte/pts

EDUCATIFS / VORÜBUNGEN

Für die kommende Saison wurden die Vorübungen leicht geändert. Sie werden weiterhin anlässlich der Zusammenzüge und der Besuche der RLZ evaluiert. Sie dienen zur Bewertung des Profils des Turners.

o = groupé-gehockt ; < = carpé-gebückt; / = tendu-gestreckt

	Elément s & évolution	9	10	11	12	13	14 (pour info/Nür für info)
1	4- avant 4- vw	3-< flach vw $\frac{3}{4}$ avt. < (plat dos)	3-/ flach vw $\frac{3}{4}$ avt. arrivée plat dos	4-/ vw 4-/ avant	Connection 4-o(arr/rw) - 4-/ (avt/vw)	42/ avt/vw, 4-o av,vw Educ./ Vor 821o	71-< in (arr/rw) flach* Educ./Vor. 811<
2	4- arrière 4- rw	Rücken Pullover (o) stand Dos pull over (o) debout	3-o 'arr/rw)	3-< & / (arr/rw)	Connection 4-o - 4-< - 4-/ (arr/rw)	71-o in (arr/rw) flach* Educ./Vor. 811o	3-/52o av, vw Educ./Vor. 821o
3	Cody arr. Cody rw	Bauch-Rücken (/) pull over Ventre-Dos (/) pull over	Bauch – Rücken rw z. Bauch Ventre Dos pull over arrivée ventre	Bauch 5-o cody Ventre 5-o cody	3-/6-< z. stand 3-/6-< debout	3-/42o flach (avt/vw) Educ./Vor. 8-3o	52o (avt/vw) Educ./Vor. 821o
4	Ball out	Rücken-vw Bauch / Dos - Ventre corps tendu	Rücken Porpus o (vw) flach Dos Porpus o plat dos	3-/ 5-o & < (Off.)	3- vw - 4-o vw - Stand 3- avt – 4-o - debout	3-/42< flach (avt/vw) Educ./Vor. 8-3<	72-o* Educ./Vor. 821o
5	41	Rücken 1/2 Schr. z. Stand Dos 1/2 vrille Debout	31o & 31 < avant	31< & 31/ avant	800o - 30/ (avt/vw) * Plat dos / flach	7-2o & < (avt/vw) * Educ./Vor. 8-3o <	53o (arr/rw) Educ./Vor. 822o
6	42 → 44	1/1 Schr. Rücken 1/1 vrille Dos	Rücken 1/1 Sch. Rücken Dos 1/1 vrille dos	31/ rw flach $\frac{1}{2}$ piqué plat dos	3-/ - 41/ in flach (arr/rw) et, und 33 flach (arr/rw)	8--o pucked (arr/rw) * Educ./Vor. 8--/	3-/ 52o cody Educ./Vor. 822o
7	43	Rücken $\frac{1}{2}$ Rücken (vw) Dos $\frac{1}{2}$ dos (avt)	Rücken 1 $\frac{1}{2}$ Rücken (vw) Dos 1 $\frac{1}{2}$ vrille dos (avt)	32 / vw flach 32 / avt plat dos	Kaboom vw 32o flach Kaboom avt. 32o plat dos	5-/3-/ (arr/rw) Educ./Vor. 8--/	7--o, 8--o (avt/vw)* Educ./Vor. 9-1o
8	8--o avt vw 8--o arr rw	Rücken Pullover Rücken Dos pullover dos Rücken porpus Rücken Dos porpus dos	5-o & < (avt/vw) 5-o & < (arr/rw)	7-- o et < (avt/vw) * plat dos/flach 5-< et und /, 3- < (arr/rw)	51o in (arr/rw) Educ./Vor. 811o 71-o,1-/ (debout stand)	7--o, 42/ (kick out)* Educ./Vor. 7--o 53	Kaboom 7--o (avt/vw) oder/ou Kaboom 8--o (arr/rw)

9 - 10 Jahre

- ✓ Eine Übung K1 wird vorgeschlagen, es besteht jedoch keine Pflicht, diese zu turnen.
- ✓ Eine Kürübung mit Pflichtelementen.

<u>Bsp. Eines Vorschlages</u>	
1	4-o (arr/rw)
2	Bücksprung
3	1/2 Sitz
4	1/2 Stand
5	1/2 Bauch
6	Stand
7	Rücken
8	1/2 Stand
9	Grätschsprung
10	4 - < (vw/avt)
Note E: 16.0	

<u>Kürübung mit Pflichtelementen</u>
• Höchstens eine Landung auf dem Bauch oder Rücken
Note E : 15 HD 9,3
D-Note Knaben : min 4.0
D-Note Mädchen: min 4.0

	Beispiele für Aufbau und Fortschritt						
1	3 - /	3 - /	3 - /	8-- o	8-1 o	8-1 <	8-1 <
2	5 1 o	5 - o	5 - o	- - v	4- <	4- <	4- <
3	- - v	- - v	4 1 /	41 /	41 /	8-1o	8-1o
4	4 - o	4 1 /	4 - /	4- /	42	4- /	4- /
5	4 1 o	4 - /	4 1 <	41 <	41 <	41 <	41 /
6	4 - <	4 1 <	4 - <	42	4- <	42	42
7	4 1 <	4 - <	4 1 o	41 o	43	41 o	43
8	4 - /	4 1 o	4 - o	4- o	4- o	4- o	4- o
9	4 1 /	4 - o	4 2	3- /	3- /	7- - o	7-- <
10	4 2	4 3	4 3	51 o	51 o	51 o	51 o
	5.2	5.2	5.9	5,6	6.5	7.5	7,8

11 - 12 Jahre

- ✓ Eine Pflichtübung.
- ✓ Eine Kürübung mit Pflichtelementen.

Pflichtübung	
1	3 - / (rw/arr)
2	5 - o
3	- - v Grätschsprung
4	4 - o (rw/arr)
5	4 1 o
6	42
7	- - o Hocksprung
8	4 - < (rw/arr)
9	3-/
10	51o
Note E: 16.0	

Kürübung mit Pflichtelementen	
Knaben	- Höchstens eine Landung auf dem Bauch oder Rücken
	- 3 Saltos mit Doppelrotation
	- 42 (full)
	- 43 (rudi)
Mädchen	- Höchstens eine Landung auf dem Bauch oder Rücken
	- 2 Saltos mit Doppelrotation
	- 42 (full) ¹
	- 43 (rudi) ²
E-Note 15.0	
D-Note Knaben: min. 7.5	
D-Note Mädchen: min. 6.5	

¹ Für Schwierigkeiten höher als 9.0 , rudi ; rudi ball out oder rudi out können präsentiert werden

² Für Schwierigkeiten höher als à 10.1, wird full nicht verlangt

Beispiele für Aufbau und Fortschritt

1	8-1 <	8-1 <	8-1 <	8-1 <	8-1 <	8-1 <	8-1 <	8-1 <	8-3 o
2	4- <	4- <	4- <	8-- o	4- <	8-- o	8-- o	811o	4-<
3	8-1o	8-1 o	8-1 o	8-1 o	8-1 o	8-1 o	8-1 o	8-1 o	8-1 <
4	4- /	4- /	4- /	4- <	8-- o	4-<	8--<	8-- o	811o
5	41 <	41 /	41 /	41 /	41 /	41 <	41 /	41 /	8-1 o
6	42	42	42	42	42	42	42	42	8-- o
7	41 o	43	43	43	43	43	43	43	41 /
8	4- o	4- o	4- o	4- o	4- o	4- o	4- o	4- /	42
9	43	7-- <	41 o	7-- <	7-- <	41 o	7-- <	41 <	41 <
10	8-- o	51 o	8-- o	51 /	53	8--<	53	8--<	8--<
	7.8	7.8	7.8	8.2	8.4	8.4	9.0	9.1	9.6

13 - 14 Jahre

- ✓ Eine Pflichtübung.
- ✓ Eine Kürübung mit Pflichtelementen.

	Pflichtübung	Pflichtübung
1	3-/	3-/
2	5-o	5-o
3	--v	4-o
4	4-<	41o
5	43	42
6	4-/	43
7	42	4-/
8	41/	41/
9	4-o	4-<
10	8-1o	8-1o
	<u>OP. 1</u>	<u>OP. 2</u>
Note E : 16.6		

Kürübung mit Pflichtelementen	
Knaben	- Höchstens eine Landung auf dem Bauch oder Rücken - 5 Saltos mit Doppelrotation davon 811 o - 42 (full)³ - 43 (rudi) oder 53 oder 8-3
Mädchen	- Höchstens eine Landung auf dem Bauch oder Rücken - 4 Doppelrotationen - 42 (full)⁴ - 43 (rudi)⁵
Note E : 15	
D-Note Knaben: min. 9.5	
D-Note Mädchen: min. 8.5	

³ Für Schwierigkeiten höher als 10.1, wird full nicht verlangt

⁴ Für Schwierigkeiten höher als 10.1, wird full nicht verlangt

⁵ Für Schwierigkeiten höher als 9.0 , rudi ; rudi ball out oder rudi out können präsentiert werden

Beispiele für Aufbau und Fortschritt

1	8-1 <	8-1 <	8-3 o	8-3 <	8-3 <	8-3 <	8-3 <	8-3 <	8-3 <
2	8-- o	811o	4-<	4-<	4-<	8-- o	4- /	8-- o	8-- o
3	8-1 o	8-1 o	8-1 <	8-1 <	8-3 o	8-3 o	8-3 o	8-3 o	8-3 o
4	8--<	8-- o	811o	811o	8--o	4- <	811 o	8-- <	4- <
5	41 /	41 /	8-1 o	8-1 o	8-1 <	8-1 <	8-1 <	8-1 <	821 o
6	42	42	8-- o	8-- o	811o	811o	8-- <	811o	8-- <
7	43	43	41 /	41 /	8-1 o	8-1 o	8-1 o	8-1 o	8-1 <
8	4- o	4- /	42	42	4- /	4 2	8-- o	4-/	811 o
9	7-- <	41 <	41 <	4 3	41 <	4 3	7-- <	41 <	8-1 o
10	53	8--<	8--<	8--<	8--<	8--<	53	811<	811 <
	9.0	9.1	9.6	10.0	10.4	10.7	11.0	11.2	11.9

15 - 16 Jahre

- ✓ Eine Kürübung 1 mit Pflichtelementen.
- ✓ Eine Kürübung 2 mit Pflichtelementen.

<u>FIG B</u>
Die Übung besteht aus 10 verschiedenen Elementen, wobei nur ein (1) Element mit einer Querachsenrotation von weniger als 270 ° erlaubt ist. Jedes den Anforderungen entsprechende Element muss auf der Wettkampfkarte mit einem Stern (*) versehen sein. Die Anforderungen müssen in separaten Elementen erfüllt werden. Es können nicht mehrere Anforderungen in einem Element kombiniert werden. 1. Ein (1) Element auf den Bauch oder Rücken, 2. Ein (1) Element ab dem Bauch oder Rücken – in Kombination mit der Anforderung 1, 3. Ein (1) Doppelsalto vw. od. rw. mit oder ohne Rotation und 4. Ein (1) Element mit Längsachsenrotation von mind. 540 ° und ein Element mit Querachsenrotation von mindestens 360°
Note E: 17.5

<u>Kürübung mit Pflichtelementen</u>	
Knaben	• Höchstens eine Landung auf dem Bauch oder Rücken • 8 Saltos mit Doppelrotation davon 803 o oder < • 8 1 1 o • 8 1 1 <
Mädchen	• Höchstens eine Landung auf dem Bauch oder Rücken • 6 Saltos mit Doppelrotation davon 803 o oder < • 8 1 1o
Note E : 15.5	
D-Note Knaben: min. 11.0 ⁶	
D-Note Mädchen: min. 9.5 ⁷	

⁶ Bei einem Schwierigkeitsgrad von 13,0 Punkten oder mehr ist keine Anforderung erforderlich.

⁷ Bei einem Schwierigkeitsgrad von 12,0 Punkten oder mehr ist keine Anforderung erforderlich.

Beispiele für Aufbau und Fortschritt

1	8-3 o	8-3 <	8-3 <	8-3 <	8-3 <	8-3 <	8-3 <	8-3 <	8-3 <
2	4-<	4-<	4-<	8-- o	8-- o	4- /	8-- o	811 o	811 <
3	8-1 <	8-1 <	8-3 o	8-3 o	8-3 o	8-3 o	8-3 o	8-3 o	8-3 o
4	811o	811o	8--o	4- <	8-- <	811 o	4- <	8--<	811 o
5	8-1 o	8-1 o	8-1 <	8-1 <	8-1 <	8-1 <	821 o	821 o	8-1 <
6	8-- o	8-- o	811o	811o	811o	8-- <	8-- <	8-- o	8-- <
7	41 /	41 /	8-1 o	8-1 o	8-1 o	8-1 o	8-1 <	8-1 <	8-1 o
8	42	42	4- /	42	4-/	8-- o	811 o	811 o	8-- o
9	41 <	41 <	41 <	41 <	41 <	7-- <	8-1 o	8-1 o	812 o
10	8--<	8--<	8--<	8--<	811<	53	811 <	822 o	822 o
	9.6	9.8	10.2	10.5	11.2	11.0	11.9	12.5	12.7

17 Jahre

- ✓ Eine Kürübung mit Pflichtelementen.

Kürübung mit Pflichtelementen	
Knaben	• 9 Saltos mit Doppelrotation davon : - 803 < - 821 < oder o - Doppelsalto rw. mit 2 Schrauben
Mädchen	• 7 Saltos mit Doppelrotation, davon: - 803 o oder < - 8 1 1 o - 8 1 1 <
E-Note: 15,5	
D-Note Knaben: min. 12.0 ⁸	
D-Note Mädchen: min. 10.5 ⁹	

⁸ Bei einem Schwierigkeitsgrad von 14,0 Punkten oder mehr ist keine Anforderung erforderlich.

⁹ Bei einem Schwierigkeitsgrad von 12,5 Punkten oder mehr ist keine Anforderung erforderlich.

Beispiele für Aufbau und Fortschritt

1	8-3 <	8-3 <	8-3 <	8-3 <	8-3 <	8-3 <	8-3 <		
2	8-- o	8-- o	8-- o	8-- o	8-- o	811 o	811 <		
3	8-3 o	8-3 o	8-3 o	8-3 o	8-3 o	8-3 o	8-3 o		
4	40<	8-- <	4- <	8-- <	4- <	8--<	811 o		
5	8-1 <	8-1 <	8-1 <	8-1 <	821 o	821 o	8-1 <		
6	811o	811o	811 o	811 o	8-- <	8-- o	8-- <		
7	8-1 o	8-1 o	8-1 o	8-1 o	8-1 <	8-1 <	8-1 o		
8	4-/	4-/	8-- <	4-/	811 o	811 <	8-- o		
9	41 <	41 <	41 /	41 <	8-1 o	8-1 o	812 o		
10	811<	811<	811 <	811 <	811 <	822 o	822 o		
	10.6	10.6	11.2	11.2	11.9	12.5	12.7		

18 Jahre

- ✓ Eine Kürübung mit Pflichtelementen.

<u>Kürübung mit Pflichtelementen</u>	
Knaben	
Mädchen	• 9 Saltos mit Doppelrotation, davon: - 803 < - 821 o oder < - Doppelsalto rw. mit 2 Schrauben
E-Note: 15,5	
D-Note Knaben: min. 13.0	
D-Note Mädchen: min. 11,5 ¹⁰	

¹⁰ Bei einem Schwierigkeitsgrad von 13,0 Punkten oder mehr ist keine Anforderung erforderlich.

Beispiele für Aufbau und Fortschritt

1	8-3 <	8-3 <	8-3 <	821<	12--1o	12--1o	12--1<	12--1<	12--1<
2	811o	811 o	811 <	811<	8--o	811<	811o	811o	811<
3	8-3 o	8-3 o	8-3 o	8-3<	821<	8-3<	12--1o	12--1o	12--1o
4	8--<	8--<	8--<	811o	811<	811o	811<	811<	813o
5	821 o	821 o	821o	8-3o	8-3<	821<	821<	8-3<	8-3<
6	8--o	8-- o	8-- <	8--<	811o	8--<	8--<	8--<	811o
7	8-1 <	8-1 <	8-1 <	821o	8-3o	821o	8-3<	821<	821<
8	42	811 <	811o	8--o	8--<	822o	8--o	831<	831<
9	8-1 o	8-1 o	8-1o	8-1<	8-1<	8-1<	8-1<	8-1<	8-1<
10	811 <	8--/	822 o	822o	822/	822/	822/	822/	822/
	12.0	12.5	12.7	13.3	13.7	14.1	14.6	15.0	15.2

19 Jahre und +

- ✓ Eine Kürübung mit Pflichtelementen.

<u>Kürübung mit Pflichtelementen</u>	
Knaben	
Mädchen	• 9 Saltos mit Doppelrotation, davon : - 803 < - 821 < - Doppelsalto rw. mit 2 Schrauben
E-Note: 15.5	
D-Note Knaben : min. 14.0	
D-Note Mädchen : min. 12.5	

Beispiele für Aufbau und Fortschritt

1	12--1<	12--1<	12--1<	12--1<	12--1<	12--1<	12--1<	12--3<	122-1<
2	811o	811<	811<	121-1o	121-1o	121-1o	121-1o	811<	121-1<
3	12--1o	12--1o	12--1o	12--1o	12--1o	12--1o	12--1o	12--1<	12--1<
4	811<	813o	813<	811<	813<	813<	813<	121-1o	121-1o
5	8-3<	8-3<	8-3<	8-3<	8-3<	821<	821<	12--1o	12--1o
6	8--<	811o	811o	811o	811<	831<	831<	813<	813<
7	821<	821<	821<	821<	821<	8-3<	8-1<	821<	821<
8	831<	831<	831<	831<	831<	811<	811<	831<	831<
9	8-1<	8-1<	8-1<	8-1<	8-1<	8-1<	8-3<	8-3<	8-3<
10	822/	822/	822/	833/	833/	833/	833/	833/	833/
	15.0	15.2	15.4	15.8	16.2	16.2	16.2	17.1	17.8