

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

	Eléments & évolution	9	10	11	12	13	14 <i>(pour info/Nür für info)</i>
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	Rücken Pullover Rücken Dos pullover dos	5-o & < (avt/vw)	7-- o et < (avt/vw) * plat dos/flach	51o in (arr/rw) Educ./Vor. 811o	7--o, 42/ (kick out)* Educ./Vor. 7--o 53	Kaboom 7--o (avt/vw) oder/ou Kaboom 8--o (arr/rw)
	8--o arr rw	Rücken porpus Rücken Dos porpus dos	5-o & < (arr/rw)	5-< et und /, 3- < (arr/rw)	71-o,1-/ (debout stand)		



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>
<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> - Höchstens eine Landung auf dem Bauch oder Rücken - 3 Saltos mit Doppelrotation - 42 (full) - 43 (rudi)
Mädchen	<ul style="list-style-type: none"> - 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		

<u>Kürübung mit Pflichtelementen</u>	
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>
<p>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.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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°
<p>Note E: 17.5</p>

<u>Kürübung mit Pflichtelementen</u>	
Knaben	<ul style="list-style-type: none"> • Höchstens eine Landung auf dem Bauch oder Rücken • 8 Saltos mit Doppelrotation davon 803 o oder < • 8 1 1 o • 8 1 1 <
Mädchen	<ul style="list-style-type: none"> • Höchstens eine Landung auf dem Bauch oder Rücken • 6 Saltos mit Doppelrotation davon 803 o oder < • 8 1 1o
<p>Note E : 15.5</p>	
<p>D-Note Knaben: min. 11.0⁶</p>	
<p>D-Note Mädchen: min. 9.5⁷</p>	

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	<ul style="list-style-type: none"> • 9 Saltos mit Doppelrotation davon : <ul style="list-style-type: none"> - 803 < - 821 < oder o - Doppelsalto rw. mit 2 Schrauben
Mädchen	<ul style="list-style-type: none"> • 7 Saltos mit Doppelrotation, davon: <ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> • 9 Saltos mit Doppelrotation, davon: <ul style="list-style-type: none"> - 803 < - 821 o oder < - Doppelsalto rw. mit 2 Schrauben
E-Note: 15,5	
D-Note Knaben: min. 13.0	
D-Note Mädchen: min. 11,5¹⁰	

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	<ul style="list-style-type: none"> • 9 Saltos mit Doppelrotation, davon : <ul style="list-style-type: none"> - 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