

4.7.1.1 Sprungtabelle

Bez		D-Wert
SP1	Kastendeckel (längs) – Federbrett / Juniorbrett – Weichboden 30cm 2 – 3 Schritte Anlauf oder Angehen auf dem Kastendeckel, Einspringen in das Sprungbrett mit Armzug in einer kleinen Kreisbewegung rw., Strecksprung auf den Mattenblock, Landung beidbeinig (Landungsdrill)	1
SP2	Kastendeckel (längs) ca. 25cm – Weichboden 30cm Aufschwingen in den Handstand auf dem WB und gestrecktes Fallen zur Rückenlage	2
SP3	Kastendeckel (längs) – Federbrett / Juniorbrett – Kastendeckel (längs) ca. 25cm – Weichboden 30cm 2 – 3 Schritte Anlauf oder Angehen auf dem Kastendeckel, Einspringen in das Sprungbrett mit Armzug in einer kleinen Kreisbewegung rw., Strecksprung auf den Kastendeckel, Landung beidbeinig (Landungsdrill), Aufschwingen in den Handstand auf dem WB und gestrecktes Fallen zur Rückenlage	3
SP4	Federbrett / Juniorbrett – Kasten(längs) 50cm – Mattenberg 60cm 4 – 6 Schritte Anlauf, Einspringen in das Sprungbrett mit Armzug in einer kleinen Kreisbewegung rw., Strecksprung auf den Kasten, Landung beidbeinig (Landungsdrill), Aufschwingen in den Handstand auf dem MB und gestrecktes Fallen zur Rückenlage	4
SP5	~ P5 (DTB) ~ Federbrett – Mattenberg 90cm Anlauf, Einspringen in das Sprungbrett mit Armzug in einer kleinen Kreisbewegung rw., Handstütz-Sprungüberschlag <u>mit Abdruck</u> und Landung in Rückenlage (Schiffchen)	5 / 6 gem. Ausschreibung
SP5a	~ AK7 (NTB) ~ Federbrett / Juniorbrett – Mattenberg 60cm Anlauf, Einspringen in das Sprungbrett mit Armzug in einer kleinen Kreisbewegung rw., Sprung in den flüchtigen Handstand und gestrecktes Fallen zur Rückenlage. (Abdruck und C – Halte erlaubt)	5
SP5b	~ AK7 (NTB) ~ Federbrett / Juniorbrett – Mattenberg 90cm Anlauf, Einspringen in das Sprungbrett mit Armzug in einer kleinen Kreisbewegung rw., Sprung in den flüchtigen Handstand und gestrecktes Fallen zur Rückenlage. (Abdruck und C – Halte erlaubt)	5
SP6	~ P5 (DTB) ~ Federbrett – Mattenberg 120cm Anlauf, Einspringen in das Sprungbrett mit Armzug in einer kleinen Kreisbewegung rw., Handstütz-Sprungüberschlag <u>mit Abdruck</u> und Landung in Rückenlage (Schiffchen).	6
SP6a	~ P5 (DTB) ~ Federbrett / Doppelbrett – Tisch + Mattenberg 110cm Anlauf, Einspringen in das Sprungbrett mit Armzug in einer kleinen Kreisbewegung rw., Handstütz-Sprungüberschlag <u>mit Abdruck</u> und Landung in Rückenlage (Schiffchen).	6

Wettkämpfe

SP7	~ P7 (DTB) ~ Federbrett – Tisch 1.10m Anlauf, Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts mit Abdruck und Landung im Stand.	7 / 8 gem. Ausschreibung
SP7a	~ P7 (DTB) ~ Federbrett – Tisch 1.20 / 1.25m Anlauf, Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts mit Abdruck und Landung im Stand.	7 / 8 gem. Ausschreibung
SP8	~ P8 (DTB) ~ Federbrett – Tisch 1.20 / 1.25m Anlauf, Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts mit Beugen und Strecken der Hüfte in der 2. Flugphase (Yamashita).	8
SP8a	~ P8 (DTB) ~ Federbrett – Tisch 1.20 / 1.25m Anlauf, Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts mit ½ LAD in der 2. Flugphase.	8
SP9	~ P9 (DTB) ~ Federbrett – Tisch 1.20 / 1.25m Anlauf, Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts mit ½ LAD in der 1. Flugphase und ½ LAD in der 2. Flugphase.	9
SP9a	~ P9 (DTB) ~ Federbrett – Tisch 1.20 / 1.25m Anlauf, Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts mit Beugen und Strecken der Hüfte (Yamashita) mit ½ LAD in der 2. Flugphase.	9
SP10	~ CdP ~ Federbrett – Tisch 1.25m alle Sprünge laut CdP der Gruppen 2 bis 5 (Abzüge nach CdP.)	10