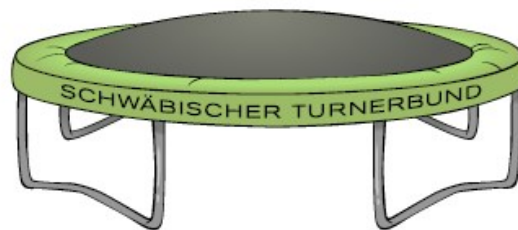




Turngau-Jugend



Mini-Tramp

Hinweise zum Mini-Tramp bei den
Gau-Kinder- und Jugendturnfesten 2024

HINWEISE FÜR VEREINE UND KAMPFRICHTER

Die Disziplin Mini-Tramp wurde 2015 zum ersten Mal bei den Gau-Kinder- und Jugendturnfesten des Turngaues Staufen im Rahmen der Wahlwettkämpfe angeboten. Sie soll die Bewegungsvielfalt erweitern und weitere Anregung für Bewegungsangebote in den Turnstunden schaffen. Bei den Landeskinderturnfesten ist das Mini-Tramp bereits ein festes Angebot.

Diese Hinweise wurden erstellt, um den Einstieg möglichst zu erleichtern und Erwartungen von Übungsleitern, Sportlern und Kampfrichtern auf einander abzustimmen.

Die Hinweise enthalten:

- Allgemeines zum Mini-Tramp
- P-Stufen laut DTB-Ausschreibung 2015
- Wertungsvorschriften und Abzüge



ALLGEMEINES ZUM MINI-TRAMP

Die Landefläche beim Mini-Tramp ist eine 200 x 300 x 30 cm Weichbodenfläche, die mit Leichtturnmatten umlegt ist.

Folgende Ausführungen des Mini-Tramps können verwendet werden. Bitte beachten: Am Wettkampf ist die Ausführung zu verwenden, die vom Ausrichter zur Verfügung gestellt wird!



Mini-Tramp



Open-End

Das Booster wird im Turngau Staufen nicht verwendet!

Gerätebedarf bei Wettkämpfen und zum Übungsaufbau:

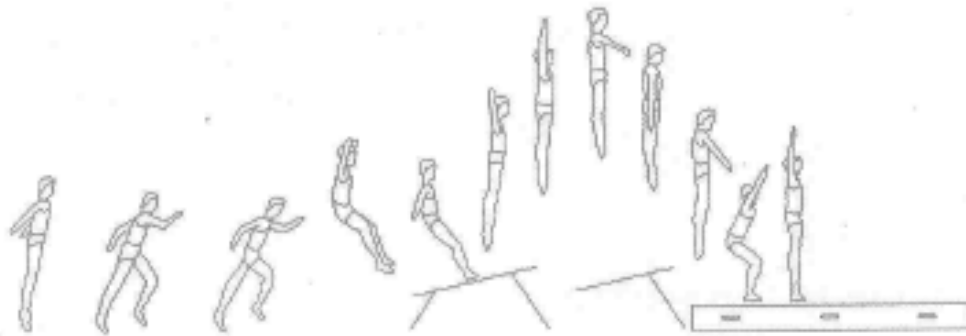
- Mini-Tramp
- Zwei dicke Weichbodenmatten
- 8 Leichtturnmatten zum Absichern



P-ÜBUNGEN LAUT DTB-AUSSCHREIBUNG 2015

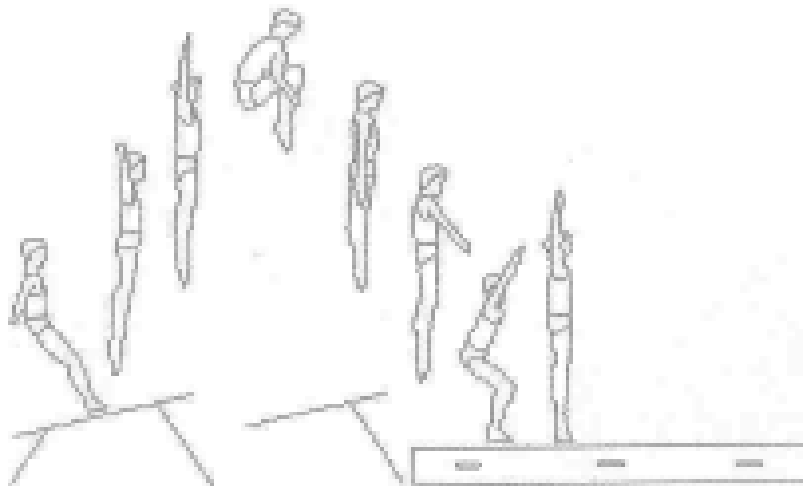
P 1 (Höchstwert 1,0 Punkte)

Strecksprung



P 2 (Höchstwert 2,0 Punkte)

Hocksprung

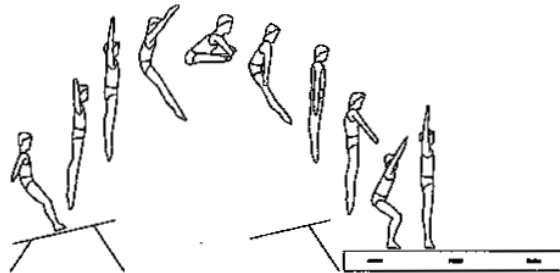


P 3 (Höchstwert 3,0 Punkte)

Grätschwinkelsprung

In der Leistungsstufe P 3 gibt es zwei Varianten, die von den koordinativen Anforderungen und vom Schwierigkeitsgrad her gleichwertig sind.

Bei der P 3a wird ein **Grätschwinkelsprung** zum sicheren Stand geturnt. Dabei ist darauf zu achten, dass die Knie gerade und die Beine weit gegrätscht sind.



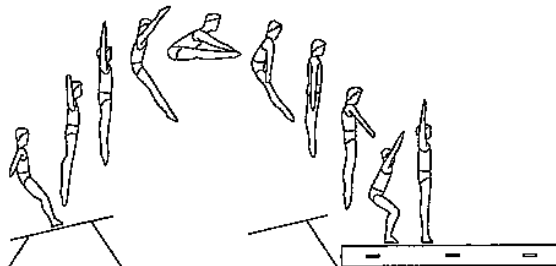
(Abbildung und Beschreibung aus der Ausschreibung 2008)

P 4 (Höchstwert 4,0 Punkte)

Bücke

Die Leistungsstufe P 4 ist ebenfalls in zwei gleichwertige Übungen gesplittet.

Die P 4a fordert einen **Bücksprung** zur sicheren Landung. Der Bücksprung hat so zu erfolgen, dass die Beine fast waagrecht sind und die Hände die Unterschenkel von unten umfassen.

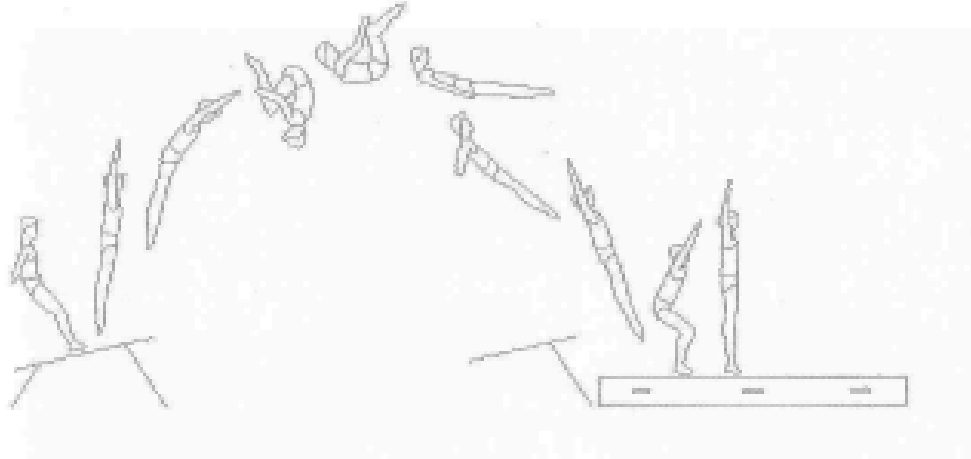


(Abbildung und Beschreibung aus der Ausschreibung 2008)



P 5 (Höchstwert 5,0 Punkte)

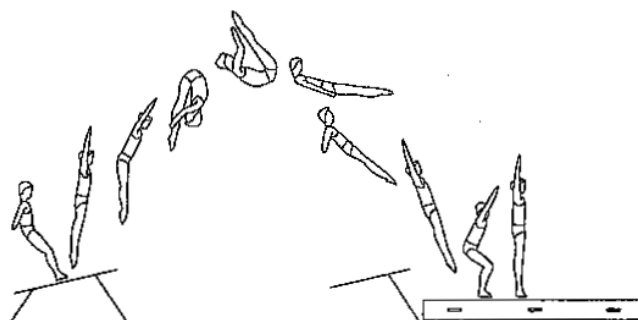
Salto vorwärts gehockt



P 6 (Höchstwert 6,0 Punkte)

Salto vorwärts gebückt

In der Leistungsstufe P 6 soll ein **Salto vorwärts b** geturnt werden. Der Absprung soll kräftig nach oben erfolgen. Die Unterschenkel sollen bei der Bücke (im Salto) von unten umfasst werden. Es soll frühzeitig geöffnet werden, damit ein sicherer Stand erfolgen kann.



Anmerkung: *b* = gebückt

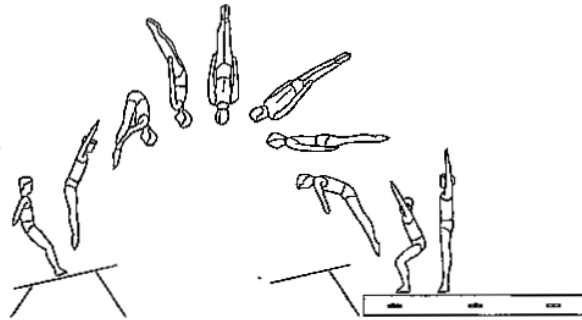
(Abbildung und Beschreibung aus der Ausschreibung 2008)



P 7 (Höchstwert 7,0 Punkte)

Barani (Salto vorwärts mit $\frac{1}{2}$ Schraube) gehockt, gebückt oder gestreckt

In der Leistungsstufe P 7 wird ein **Barani (Salto vorwärts mit $\frac{1}{2}$ Schraube)** gefordert. Die Ausführung (gehockt, gebückt oder gestreckt) ist freigestellt. Der Absprung aus dem Minitrampolin soll nach oben erfolgen. Nach dem Barani wird ein sicherer Stand gefordert.



(Abbildung und Beschreibung aus der Ausschreibung 2008)



WERTUNGSVORSCHRIFTEN UND ABZÜGE

Gewertet wird immer vom P-Stufenwert ab, z. B. P 4 = 4,0 Punkte.

Im Aufgabenbuch Trampolinturnen werden bei der P 3 und P 4 zwei verschiedene Varianten angeboten. Im Turngau Staufen wird jeweils nur die a-Variante geturnt.

Beim Mini-Tramp werden zwei gleiche Durchgänge geturnt. Die beste Ausführung wird bewertet. Für den Wahlwettkampf wird die Punktzahl den anderen Disziplinen entsprechend angepasst. Dies erfolgt entsprechend den DTB-Richtlinien.

Die Sprunghöhe ist ein entscheidendes Merkmal beim Mini-Tramp. Daher sind die Abzüge für mangelnde Sprunghöhe (gemessen wird der niedrigste Körperteil des Athleten im Flug) der Knackpunkt bei der Bewertung eines Sprungs.

Ein Durchgang ist **gültig**, wenn

- der Sprung ein turnerisches Element enthält und mit beiden Füßen abgesprungen und beendet wird.

Ein Durchgang ist **ungültig**, wenn

- der Sprung NICHT mit beiden Füßen gleichzeitig vom Mini-Tramp abgesprungen wird.
- der Sprung KEIN turnerisches Element enthält (Standprung).
- der Sprung NICHT auf den Füßen beendet wird (Rücken, Bauch, Knie, Hände).
- der Sprung MIT Hilfestellung geturnt wird (aktives Eingreifen eines Helfers).
- der Sprung MEHR als EINEN Trampolinkontakt hat (zwei- oder mehrmaliges Wippen auf dem Trampolin).



Folgende Abzüge sind im STB anzuwenden:

Fehler	klein -0,1	mittel -0,3	groß -0,5	sehr groß
Weitere technische Fehler und Fehler in der Ausführung analog den allgemeinen Abzügen bzw. den Abzügen zum Sprung				
Vorlage beim Einsprung	x	x		
Kein aktiver Absprung	x	x		
Unkontrollierter Absprung				1,0
Körperposition ungenügend (gehockt, gebückt, gestreckt)	x	x	x	
Unvollständige Drehung	x (bis 30°)	x (bis 60°)	x (bis 90°)	> 90° anderes Element
Geöffnete Beine	x	x		
Beine gekreuzt bei Schrauben	x			
Fußhaltung	x	x		
Position der Arme	x	x	x	
falscher Armeinsatz	x	x	x	
fehlender Armeinsatz				1,0
unkontrollierte Körperhaltung	x	x	x	
mangelnde Höhe	x	x	x	
Sprungbeherrschung	x			
Dynamik	x	x	x	
fehlende Streckung vor der Landung	x	x		
Landung max. 0,6				
kleiner Schritt je	x			
großer Schritt je		x		
Sprung			x	
tiefe Landung			x	
Sturz				1,0
Hilfeleistung bei der Landung				1,0
Abweichen aus der Richtung	x			
Landung außerhalb des Korridors (1m)		x		
andere ästhetische oder technische Fehler	x	x	x	



QUELLEN

Aufgabenbuch Trampolinturnen DTB 2015

Aufgabenbuch Trampolinturnen DTB 2008 (Abbildungen)

Wertungsvorschriften des STB

