



Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Elementkatalog MINITRAMPOLIN

A-Note Basisstufe	A-Note Oberstufe	A-Note Masters (ab 25 J.)	Kinder, Jugend, Allgemeine Klasse, Erwachsene
1 Punkt			Strecksprung
2 Punkte			Grätschsprung
3 Punkte	1 Punkt	1 Punkt	Hocksprung
4 Punkte	2 Punkte	2 Punkte	Grätschwinkelsprung
5 Punkte	3 Punkte	3 Punkte	Bücksprung
6 Punkte	4 Punkte	4 Punkte	Strecksprung mit 1/1 Drehung
7 Punkte	5 Punkte	5 Punkte	freie Radwende
8 Punkte	6 Punkte	6 Punkte	Salto vorwärts gehockt
9 Punkte	7 Punkte	7 Punkte	Salto vorwärts gebückt oder gestreckt
10 Punkte	8 Punkte	8 Punkte	Salto vorwärts gehockt oder gebückt mit 1/2 Drehung
	9 Punkte	9 Punkte	Salto vorwärts mit 1/1 Drehung
	10 Punkte	10 Punkte	Salto vorwärts mit mindestens 1 1/2 Drehungen