



Q. Pflichtübungen des Deutschen Turner-Bundes (DTB) (gemäß gültigem Aufgabenbuch 2015)

| Pflichtübung P 1 | | | |
|------------------|-------------------------|-----|--------|
| | Übungsteil | SW | Symbol |
| 1 | Sitzsprung | 0,0 | 0 0 S |
| 2 | ½ Schraube in den Stand | 0,1 | 0 1 |
| 3 | Grätschwinkelsprung | 0,0 | 0 0 V |
| 4 | ½ Standsprungschraube | 0,1 | 0 1 |
| 5 | Hocksprung | 0,0 | 0 0 ° |

0,2

| Pflichtübung P 2 | | | |
|------------------|-------------------------|-----|--------|
| | Übungsteil | SW | Symbol |
| 1 | Sitzsprung | 0,0 | 0 0 S |
| 2 | ½ Schraube in den Stand | 0,1 | 0 1 |
| 3 | Grätschwinkelsprung | 0,0 | 0 0 V |
| 4 | Sitzsprung | 0,0 | 0 0 S |
| 5 | Sprung in den Stand | 0,0 | 0 0 |
| 6 | Hocksprung | 0,0 | 0 0 ° |
| 7 | ½ Standschraube | 0,1 | 0 1 |

0,2

| Pflichtübung P 3 | | | |
|------------------|-------------------------|-----|--------|
| | Übungsteil | SW | Symbol |
| 1 | Sitzsprung | 0,0 | 0 0 S |
| 2 | ½ Schraube zum Sitz | 0,1 | 0 0 S |
| 3 | Sprung in den Stand | 0,0 | 0 0 |
| 4 | Hocksprung | 0,0 | 0 0 ° |
| 5 | ½ Schraube zum Sitz | 0,1 | 0 1 S |
| 6 | ½ Schraube in den Stand | 0,1 | 0 1 |
| 7 | Grätschwinkelsprung | 0,0 | 0 0 V |
| 8 | Sitzsprung | 0,0 | 0 0 S |
| 9 | Sprung in den Stand | 0,0 | 0 0 |
| 10 | 1/1 Standsprungschraube | 0,2 | 0 2 |

0,5

| Pflichtübung P 4 | | | |
|------------------|-------------------------|-----|--------|
| | Übungsteil | SW | Symbol |
| 1 | ½ Schraube zum Sitz | 0,1 | 0 1 S |
| 2 | ½ Schraube zum Sitz | 0,1 | 0 1 S |
| 3 | ½ Schraube in den Stand | 0,1 | 0 1 |
| 4 | Grätschwinkelsprung | 0,0 | 0 0 V |
| 5 | Rückensprung | 0,1 | 1 0 R |
| 6 | Sprung in den Stand | 0,1 | 1 0 |
| 7 | ½ Standsprungschraube | 0,1 | 0 1 |
| 8 | Hocksprung | 0,0 | 0 0 ° |
| 9 | 1/1 Standsprungschraube | 0,2 | 0 2 |
| 10 | Bücksprung | 0,0 | 0 0 < |

0,8

| Pflichtübung P 5 | | | |
|------------------|-------------------------|-----|--------|
| | Übungsteil | SW | Symbol |
| 1 | Bücksprung | 0,0 | 0 0 < |
| 2 | ½ Schraube zum Sitz | 0,1 | 0 1 S |
| 3 | ½ Schraube in den Stand | 0,1 | 0 1 |
| 4 | Grätschwinkelsprung | 0,0 | 0 0 V |
| 5 | Rückensprung | 0,1 | 1 0 R |
| 6 | ½ Schraube in den Stand | 0,2 | 1 1 |
| 7 | Sitzsprung | 0,0 | 0 0 S |
| 8 | i.d. Stand | 0,0 | 0 0 |
| 9 | Hocke | 0,0 | 0 0 ° |
| 10 | Salto rückwärts c | 0,5 | 4 0 ° |

1,0

| Pflichtübung P 6 | | | |
|------------------|-------------------------|-----|--------|
| | Übungsteil | SW | Symbol |
| 1 | Salto rückwärts c | 0,5 | 4 0 ° |
| 2 | ½ Schraube zum Sitz | 0,1 | 0 1 S |
| 3 | ½ Schraube in den Stand | 0,1 | 0 1 |
| 4 | Grätschwinkel | 0,0 | 0 0 V |
| 5 | Rückensprung | 0,1 | 1 0 R |
| 6 | ½ Schraube in den Stand | 0,2 | 1 1 |
| 7 | Hocksprung | 0,0 | 0 0 ° |
| 8 | ½ Standschraube | 0,1 | 0 1 |
| 9 | Bücksprung | 0,0 | 0 0 < |
| 10 | Salto rückwärts b | 0,6 | 4 0 < |

1,7

| Pflichtübung P 7 | | | |
|------------------|---------------------|-----|--------|
| | Übungsteil | SW | Symbol |
| 1 | Bauchsprung | 0,1 | 1 0 B |
| 2 | Sprung in den Stand | 0,1 | 1 0 |
| 3 | Grätschwinkelsprung | 0,0 | 0 0 V |
| 4 | Salto rückwärts c | 0,5 | 4 0 ° |
| 5 | ½ Schraube zum Sitz | 0,1 | 0 1 S |
| 6 | Sprung in den Stand | 0,0 | 0 0 |
| 7 | Bücksprung | 0,0 | 0 0 < |
| 8 | Salto rückwärts b | 0,6 | 4 0 < |
| 9 | Hocksprung | 0,0 | 0 0 ° |
| 10 | Barani c | 0,6 | 4 1 ° |

2,0

| Pflichtübung P 8 | | | |
|------------------|----------------------------|-----|-----------|
| | Übungsteil | SW | Symbol |
| 1 | ½ Schraube i.d.Bauchlage | 0,2 | 1 1 B |
| 2 | Sprung in den Stand | 0,1 | 1 0 |
| 3 | Hocksprung | 0,0 | 0 0 ° |
| 4 | Salto rückwärts c zum Sitz | 0,5 | 4 0 ° S |
| 5 | ½ Schraube in den Stand | 0,1 | 0 1 |
| 6 | Bücksprung | 0,0 | 0 0 < |
| 7 | Salto rückwärts b | 0,6 | 4 0 < |
| 8 | Grätschwinkelsprung | 0,0 | 0 0 V |
| 9 | Salto rückwärts c | 0,5 | 4 0 ° |
| 10 | Barani c oder b | 0,6 | 4 1 (° <) |

2,6



| Pflichtübung P 9 | | | |
|------------------|------------------------|-----|-------------|
| | Übungsteil | SW | Symbol |
| 1 | Cody c | 0,6 | 5 0 ° |
| 2 | Salto rückwärts c | 0,5 | 4 0 ° |
| 3 | Salto rückwärts b | 0,6 | 4 0 < |
| 4 | Salto rückwärts a | 0,6 | 4 0 / |
| 5 | Barani c oder b oder a | 0,6 | 4 1 (° < /) |

Die genannten Sprünge müssen in einer 10-teiligen Übung in beliebiger Reihenfolge enthalten sein: Es müssen 10 verschiedene Sprünge sein. Die anderen Übungsteile können frei gewählt werden, jedoch muss die Übung eine Mindestschwierigkeit von 3,4 Punkte haben. Wird der Schwierigkeitsgrad nicht erreicht, so werden pro 0,1 Punkte fehlender Schwierigkeit von jedem Haltungskampfrichter 0,1 Punkte abgezogen.

| Pflichtübung M 5 | | | |
|------------------|-----------------------------|-----|-------------|
| | Übungsteil | SW | Symbol |
| 1 | ¼ Salto rückwärts a | 0,3 | 3 0 / B |
| 2 | Sprung in den Stand | 0,1 | 1 0 |
| 3 | Grätschwinkelsprung | 0,0 | 0 0 V |
| 4 | Salto rückwärts c | 0,5 | 4 0 ° |
| 5 | Barani c oder b oder a | 0,6 | 4 1 (° < /) |
| 6 | Bücke | 0,0 | 0 0 < |
| 7 | Salto rückwärts b | 0,6 | 4 0 < |
| 8 | Hocke | 0,0 | 0 0 ° |
| 9 | Salto rückw. c i. d. Rücken | 0,6 | 5 0 ° R |
| 10 | ½ Schraube in den Stand | 0,2 | 1 1 |

2,9

| Pflichtübung M6 | | | |
|-----------------|---------------------|-----|-----------|
| | Übungsteil | SW | Symbol |
| 1 | ¼ Salto rückwärts a | 0,3 | 3 0 / B |
| 2 | Barani c oder b | 0,6 | 4 1 (° <) |
| 3 | ¼ Salto vorwärts a | 0,3 | 3 0 / R |
| 4 | Baby-Fliffis c | 0,7 | 5 1 ° |

Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile, davon die vier (4) Pflichtsprünge an beliebiger Stelle. Die anderen Übungsteile können frei gewählt werden, jedoch dürfen maximal 3 Sprünge weniger als 270° Saltorotation haben.

| Pflichtübung M7 | | | |
|-----------------|-----------------------|-----|-----------|
| | Übungsteil | SW | Symbol |
| 1 | ¼ Salto rückwärts a | 0,3 | 3 0 / B |
| 2 | Cody c | 0,6 | 5 0 ° |
| 3 | Barani a | 0,6 | 4 1 / |
| 4 | Baby-Fliffis c oder b | 0,7 | 5 1 (° <) |

Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile, davon die vier (4) Pflichtsprünge an beliebiger Stelle. Die anderen Übungsteile können frei gewählt werden, jedoch dürfen maximal 2 Sprünge weniger als 270° Saltorotation haben.

| Pflichtübung M8 | | | |
|-----------------|---|-----|-----------------|
| | Übungsteil | SW | Symbol |
| 1 | ¼ Salto rückwärts b | 0,3 | 3 0 < B |
| 2 | Schraubensalto | 0,7 | 4 2 / |
| 3 | Rudi oder Babyrudi | | 4 3 / bzw 5 3 / |
| 4 | Sprung mit 630° Saltorotation (1 ¼ Salto) | | |

Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile, davon die vier (4) Pflichtsprünge an beliebiger Stelle. Die anderen Übungsteile können frei gewählt werden, jedoch darf maximal ein (1) Sprung weniger als 270° Saltorotation haben.

| Pflichtübung M9 b | | | |
|-------------------|---|----|--------|
| | Übungsteil | SW | Symbol |
| 1 | Sprung in Bauch- oder Rückenlage | | |
| 2 | Sprung aus Bauch oder Rücken in Verbindung mit 1 | | |
| 3 | Doppelsalto vw oder rw mit oder ohne Schrauben | | |
| 4 | Sprung mit mind. einem ganzen Salto (360°) und mind. 1 ½ Schrauben (540°) | | |

Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile, davon die vier (4) Pflichtsprünge an beliebiger Stelle. Die anderen Übungsteile können frei gewählt werden, jedoch darf maximal ein (1) Sprung weniger als 270° Saltorotation haben.

| Pflichtübung M10 | | | |
|------------------|---|----|--------|
| | Übungsteil | SW | Symbol |
| 1 | Doppelsalto vw oder rw mit oder ohne Schrauben | | |
| 2 | Sprung mit mind. einem ¼ Salto (270°) und mind. 1 ½ Schrauben (540°) | | |
| 3 | Zwei (2) mit * markieren, die mit ihrer Schwierigkeit zum Pflichtendwert dazu addiert werden | | |
| 4 | Die Elemente aus 3 dürfen in der ersten Kür nicht wiederholt werden, sonst wird der Schwierigkeitsgrad nicht gezählt. | | |

Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile, die vier (4) Anforderungen an beliebiger Stelle. Die anderen Übungsteile können frei gewählt werden. Es darf kein Element weniger als 270° Saltorotation haben.

| Pflichtübung M10 | | | |
|------------------|---|----|--------|
| | Übungsteil | SW | Symbol |
| 1 | Zwei (2) mit * markieren, die mit ihrer Schwierigkeit zum Pflichtendwert dazu addiert werden | | |
| 2 | Die Elemente aus 1 dürfen in der ersten Kür nicht wiederholt werden, sonst wird der Schwierigkeitsgrad nicht gezählt. | | |

Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile, davon die vier (4) Pflichtsprünge an beliebiger Stelle. Die anderen Übungsteile können frei gewählt werden, jedoch dürfen kein Sprung weniger als 270° Saltorotation haben.



Wo verschiedene Körperpositionen (a/b/c) möglich und zugelassen sind, muss die gewählte Ausführung vor Übungsbeginn in geeigneter Weise (in der Regel durch Eintrag in die Wettkampfkarte bzw. so wie vom Veranstalter/der Ausschreibung festgelegt) vom Turner festgelegt und im Wettkampf dann entsprechend geturnt werden.