

Numerisches System TPL

erste Zahl = Anzahl der viertel Saltorotationen --> **+0,1** je viertel Saltorotation **+0,1** Bonus pro 4 Viertel

zweite Zahl = Anzahl der halben Schrauben im ersten Salto --> **+0,1** je halbe Schraube

dritte Zahl = Anzahl der halben Schrauben im zweiten Salto (sollte ein zweiter vorhanden sein) ...

Positionen / Ausführungen:

alle Sprünge ab 270° Saltorotation in **allen Positionen** erlaubt

° = c gehockt

< = b gebückt **+ 0,1** pro fertigen Salto (vorwärts & rückwärts)

/ = a gestreckt **+ 0,2** pro fertigen Salto (vorwärts & rückwärts)

Landungen:

V = Grätschwinkelsprung

S = in Sitz

R = in Rücken

B = in Bauch

Beispiele ohne Saltorotation		
Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
Stand sprung	0	0 0 /
Hock sprung	0	0 0 °
Grätschwinkelsprung	0	0 0 V
Bück sprung	0	0 0 <
½ Stand sprungs schraube	0,1	0 1 /
1 Stand sprungs schraube	0,2	0 2 /
1 ½ Stand sprungs schrauben	0,3	0 3 /
2 Stand sprungs schrauben	0,4	0 4 /
2 ½ Stand sprungs schrauben	0,5	0 5 /
Sitz sprung	0	0 0 / S
½ Schraube z. Sitz	0,1	0 1 / S
½ Schraube z. Stand	0,1	0 1 /
1 Schraube z. Sitz	0,2	0 2 / S
1 Schraube z. Stand	0,2	0 2 /

Beispiele aus der Bauchlage		
Übungsteil	SW	Symbol
Stand	0,1	1 0 /
½ Stand	0,2	1 1 /
1 Schraube z. Stand	0,3	1 2 /
Cody z. Bauch c	0,5	4 0 ° B
Cody c	0,6	5 0 °
Cody b	0,7	5 0 <
Cody a	0,8	5 0 /
¾ Salto vorwärts c z. Stand c	0,3	3 0 °
Schraubencody a	1	5 2 /
Doppelcody c	1,1	9 0 0 °
Doppelcody b	1,3	9 0 0 <
½ ein- ½ aus Doppelcody c	1,3	9 1 1 °

Beispiele aus der Rückenlage		
Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
Stand	0,1	1 0 /
½ Schraube z. Stand	0,2	1 1 /
1 Schraube z. Stand	0,3	1 2 /
¾ Salto rückwärts c z. Stand c	0,3	3 0 °
¾ Salto rückwärts c z. Stand b	0,3	3 0 <
¾ Salto rückwärts c z. Stand a	0,3	3 0 /
Salto vorwärts z. Rücken c	0,5	4 0 ° R
Salto vorwärts z. Rücken b	0,6	4 0 < R
Baby- Fliffis c	0,7	5 1 °
Baby- Fliffis b	0,8	5 1 <
Baby- Fliffis a	0,9	5 1 /
Baby- Rudi a	1,1	5 3 /
Baby- Randi a	1,3	5 5 /
Doppelsalto vorwärts z. Rücken c	1	8 0 0 ° R
Doppelsalto vorwärts z. Rücken b	1,2	8 0 0 < R
Fliffis aus c	1,2	9 0 1 °
Fliffis aus b	1,4	9 0 1 <
Fliffis- Rudi aus c	1,4	9 0 3 °
Fliffis- Rudi aus b	1,6	9 0 3 <
Voll- ein- ½ aus aus c	1,4	9 2 1 °
Dreifachsalto vorwärts z. Rücken c	1,5	12 0 0 0 ° R

Numerisches System TPL

Beispiele von den Füßen vorwärts		
Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
Bauchsprung	0,1	1 0 / B
½ Schraube zum Rücken	0,2	1 1 / R
¾ Salto vorwärts a	0,3	3 0 / R
½ ein ¾ Salto vorwärts c	0,4	3 1 ° B
½ ein ¾ Salto vorwärts b	0,4	3 1 < B
½ ein ¾ Salto vorwärts a	0,4	3 1 < B
Voll ein ¾ Salto a	0,5	3 2 / R
Salto vorwärts c	0,5	4 0 °
Salto vorwärts b	0,6	4 0 <
Salto vorwärts a	0,7	4 0 /
Salto vorwärts c z. Sitz	0,5	4 0 ° S
Salto vorwärts b z. Sitz	0,6	4 0 < S
Barani c	0,6	4 1 °
Barani b	0,7	4 1 <
Barani a	0,8	4 1 /
Salto vorwärts c z. Bauch	0,6	5 0 ° B
Salto vorwärts b z. Bauch	0,7	5 0 < B
Schraubensalto c	0,7	4 2 °
Schraubensalto b	0,8	4 2 <
Schraubensalto a	0,9	4 2 /
Rudi c	0,8	4 3 °
Rudi b	0,9	4 3 <
Rudi a	1	4 3 /
Randi c	1	4 5 °
Randi b	1,1	4 5 <
Randi a	1,2	4 5 /
1 ¾ Salto vorwärts c	0,8	7 0 0 ° R
1 ¾ Salto vorwärts b	0,9	7 0 0 < R
½ ein 1 ¾ Salto vorwärts c	0,9	7 1 0 ° B
½ ein 1 ¾ Salto vorwärts b	0,9	7 1 0 < B
Voll- ein 1 ¾ Salto vorwärts c	1	7 2 0 ° R
Voll- ein 1 ¾ Salto vorwärts b	1	7 2 0 < R
Fliffis aus c	1,1	8 0 1 °
Fliffis aus b	1,3	8 0 1 <
Fliffis aus c	1,3	8 0 3 °
Fliffis- Rudi b	1,5	8 0 3 <
Fliffis- Randi c	1,5	8 0 5 °
Fliffis- Randi b	1,7	8 0 5 <
Fliffis ein c	1,1	8 1 0 °
Fliffis ein b	1,3	8 1 0 <
Voll- ein- halb- aus c	1,3	8 2 1 °
Voll- ein- halb- aus b	1,5	8 2 1 <
Voll- ein- halb- aus a	1,7	8 2 1 /
Voll- ein- Rudi- aus c	1,5	8 2 3 °
Voll- ein- Rudi- aus a	1,9	8 2 3 /
2 ¾ Salto vorwärts c	1,3	11 0 0 0 °
2 ¾ Salto vorwärts b	1,5	11 0 0 0 <
Triffis c	1,7	12 0 0 1 °
Triffis b	2	12 0 0 1 <
Triffis- Rudi c	1,9	12 0 0 3 °
Triffis- Rudi b	2,2	12 0 0 3 <
Voll- ein- ½- aus Triffis c	1,9	12 2 0 1 °
Voll- ein- voll- mitte- ½ aus Triffis c	2,1	12 2 2 1 °
Triffis- Randy c	2,1	12 0 0 5 °

Beispiele von den Füßen rückwärts		
Übungsteil	SW	Symbol
Rückensprung	0,1	1 0 / R
½ Schraube z. Bauch	0,2	1 1 / B
1 Schraube z. Rücken	0,3	1 2 / R
¾ Salto rückwärts c	0,3	3 0 ° B
¾ Salto rückwärts b	0,3	3 0 < B
¾ Salto rückwärts a	0,3	3 0 / B
½ ein- ¾ Salto rückwärts c	0,4	3 1 ° R
½ ein- ¾ Salto rückwärts b	0,4	3 1 < R
½ ein- ¾ Salto rückwärts a	0,4	3 1 / R
½ ein Salto rückwärts c	0,6	4 1 °
½ ein Salto rückwärts b	0,6	4 1 <
½ ein Salto rückwärts z. Bauch c	0,6	5 1 ° B
½ ein Salto rückwärts z. Bauch b	0,6	5 1 < B
Salto rückwärts c	0,5	4 0 °
Salto rückwärts b	0,6	4 0 <
Salto rückwärts a	0,7	4 0 /
Salto rückwärts c z. Sitz	0,5	4 0 ° S
Salto rückwärts b z. Sitz	0,6	4 0 < S
Salto rückwärts a z. Sitz	0,7	4 0 / S
Schraubensalto a	0,9	4 2 /
Doppelschraubensalto	1	4 4 /
Dreifachschraubensalto	1,2	4 6 /
Salto rückwärts c z. Rücken	0,6	5 0 ° R
1 ¾ Salto rückwärts c	0,8	7 0 0 ° B
1 ¾ Salto rückwärts b	0,9	7 0 0 < B
½ ein 1 ¾ c	0,9	7 1 0 ° R
½ ein 1 ¾ b	1	7 1 0 < R
Doppelsalto rückwärts c	1	8 0 0 °
Doppelsalto rückwärts b	1,2	8 0 0 <
Doppelsalto rückwärts a	1,4	8 0 0 /
½ ein- ½ aus c	1,2	8 1 1 °
½ ein- ½ aus b	1,4	8 1 1 <
½ ein- Rudy- aus c	1,4	8 1 3 °
½ ein- Rudy- aus b	1,6	8 1 3 <
Doppelsalto voll- aus c	1,2	8 0 2 °
Doppelsalto voll- aus b	1,4	8 0 2 <
Doppelsalto voll- aus a	1,6	8 0 2 /
Doppel- aus c	1,4	8 0 4 °
Doppel- aus b	1,6	8 0 4 <
Voll- ein- Doppelsalto c	1,2	8 2 0 °
Voll- ein- Doppelsalto b	1,4	8 2 0 <
Voll- ein- Doppelsalto a	1,6	8 2 0 /
Doppel- ein c	1,4	8 4 0 °
Doppel- ein b	1,6	8 4 0 <
Voll- ein- voll- aus c	1,4	8 2 2 °
Voll- ein- voll- aus a	1,8	8 2 2 /
Voll- ein- doppel- aus c	1,6	8 2 4 °
Voll- ein- doppel- aus a	2	8 2 4 /
3-fach Salto rückwärts c	1,5	12 0 0 0 °
3-fach Salto rückwärts b	1,7	12 0 0 0 <
½ ein- ½ aus- Triffis c	1,8	12 1 0 1 °
½ ein- ½ aus- Triffis b	2,1	12 1 0 1 <
½ ein- voll- mittel- ½ aus c	2	12 1 2 1 °
Voll-voll-voll Triffis c	2,2	12 2 2 2 °