

Schanzer Dreiersprung 2024

Elementeliste und Punktwertung

Gruppe 2: Elemente I	Abkürzung	-5	-4	-3	-2	-1	Base	1	2	3	4	5
Laufen vw	ElmB	-0,20	-0,16	-0,12	-0,08	-0,04	0,40	0,04	0,08	0,12	0,16	0,20
Fisch vw + rw (je 5x)	ElmB	-0,20	-0,16	-0,12	-0,08	-0,04	0,40	0,04	0,08	0,12	0,16	0,20
Hocke vw	ElmB	-0,20	-0,16	-0,12	-0,08	-0,04	0,40	0,04	0,08	0,12	0,16	0,20
3 Hocksprünge hintereinander	ElmB	-0,20	-0,16	-0,12	-0,08	-0,04	0,40	0,04	0,08	0,12	0,16	0,20
Rollerfahren Seite beliebig (ein Kreis) mit Auslauf	ElmB	-0,20	-0,16	-0,12	-0,08	-0,04	0,40	0,04	0,08	0,12	0,16	0,20
Bremsen aus mittlerer Geschwindigkeit	ElmB	-0,20	-0,16	-0,12	-0,08	-0,04	0,40	0,04	0,08	0,12	0,16	0,20

Gruppe 3: Elemente II

Übersetzen vw (Seite beliebig, 1 Kreis)	ElmB	-0,20	-0,16	-0,12	-0,08	-0,04	0,40	0,04	0,08	0,12	0,16	0,20
Storch am Kreis, va, 5 sec. (Seite beliebig)	ElmB	-0,20	-0,16	-0,12	-0,08	-0,04	0,40	0,04	0,08	0,12	0,16	0,20
3 Tippsprünge hintereinander am Kreis (Seite beliebig)	ElmB	-0,20	-0,16	-0,12	-0,08	-0,04	0,40	0,04	0,08	0,12	0,16	0,20
Fechter, 5 sec.	ElmB	-0,20	-0,16	-0,12	-0,08	-0,04	0,40	0,04	0,08	0,12	0,16	0,20
Dreiersprung	ElmB	-0,20	-0,16	-0,12	-0,08	-0,04	0,40	0,04	0,08	0,12	0,16	0,20
Pirouette zweibeinig, mind. 3 Umdrehungen	ZSpB	-0,40	-0,32	-0,24	-0,16	-0,08	0,80	0,08	0,16	0,24	0,32	0,40
Pirouette einbeinig re, mind. 3 Umdrehungen	USpB	-0,50	-0,40	-0,30	-0,20	-0,10	1,00	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50

Gruppe 4: Elemente III

Übersetzen vw in Achterform	ElmB	-0,20	-0,16	-0,12	-0,08	-0,04	0,40	0,04	0,08	0,12	0,16	0,20
Dreierschritte va (Seite beliebig, 1 Kreis)	ElmB	-0,20	-0,16	-0,12	-0,08	-0,04	0,40	0,04	0,08	0,12	0,16	0,20
Dreiersprung – Dreiersprung (ohne Seithüpfer)	ElmB-ElmB	-0,40	-0,32	-0,24	-0,16	-0,08	0,80	0,08	0,16	0,24	0,32	0,40
Salchow	1S	-0,20	-0,16	-0,12	-0,08	-0,04	0,40	0,04	0,08	0,12	0,16	0,20
Spirale va ohne Auflage, 5 sec. (Seite beliebig)	ElmB	-0,20	-0,16	-0,12	-0,08	-0,04	0,40	0,04	0,08	0,12	0,16	0,20
Standpirouette re, mind. 3 Umdrehungen	USpB	-0,50	-0,40	-0,30	-0,20	-0,10	1,00	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50

Gruppe 5: Elemente IV

Übersetzen rw (Seite beliebig, 1 Kreis)	ElmB	-0,20	-0,16	-0,12	-0,08	-0,04	0,40	0,04	0,08	0,12	0,16	0,20
Dreier va/re entlang der Längsachse, je 3 Mal	ElmB	-0,20	-0,16	-0,12	-0,08	-0,04	0,40	0,04	0,08	0,12	0,16	0,20
Dreiersprung-Toeloop	ElmB-1T	-0,40	-0,32	-0,24	-0,16	-0,08	0,80	0,08	0,16	0,24	0,32	0,40
Rittberger	1Lo	-0,25	-0,20	-0,15	-0,10	-0,05	0,50	0,05	0,10	0,15	0,20	0,25
Spirale ve ohne Auflage, 5 sec. (Seite beliebig)	ElmB	-0,20	-0,16	-0,12	-0,08	-0,04	0,40	0,04	0,08	0,12	0,16	0,20
Standpirouette re, mind. 4 Umdrehungen	USpB	-0,50	-0,40	-0,30	-0,20	-0,10	1,00	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50

Gruppe 6: Elemente V

Mohawk-Schritte ve, im Wechsel li. und re. über die Längsachse, je 3 Mal	ElmB	-0,20	-0,16	-0,12	-0,08	-0,04	0,40	0,04	0,08	0,12	0,16	0,20
schnelle Drehschritte ve, halber Kreis	ElmB	-0,20	-0,16	-0,12	-0,08	-0,04	0,40	0,04	0,08	0,12	0,16	0,20
Salchow-Rittberger	1S-1Lo	-0,45	-0,36	-0,27	-0,18	-0,09	0,90	0,09	0,18	0,27	0,36	0,45
Toeloop	1T	-0,20	-0,16	-0,12	-0,08	-0,04	0,40	0,04	0,08	0,12	0,16	0,20
Spirale ra, gehalten (Position beliebig), 5 sec.	ElmB	-0,20	-0,16	-0,12	-0,08	-0,04	0,40	0,04	0,08	0,12	0,16	0,20
Sitzpirouette re, mind. 4 Umdrehungen	SSpB	-0,55	-0,44	-0,33	-0,22	-0,11	1,1	0,11	0,22	0,33	0,44	0,55
Waagepirouette, mind. 4 Umdrehungen	CSpB	-0,55	-0,44	-0,33	-0,22	-0,11	1,1	0,11	0,22	0,33	0,44	0,55