

Variable Pflichtübungen Hessen ab 2024 (Einzelwettkämpfe)

H Nachwuchs (10 Jahre und jünger):

- 10 unterschiedliche Sprünge – Sprungwiederholungen sind nicht erlaubt.
- Eine Bauch- oder Rückenlandung.
- Mindestens 1 Salto (360°) vorwärts oder rückwärts.

H Jugend (11-13 Jahre):

- 10 unterschiedliche Sprünge – Sprungwiederholungen sind nicht erlaubt.
- Eine Bauch- oder Rückenlandung.
- Mindestens 4 Salti mit wenigstens 270°.

H Junioren (14-16 Jahre):

- 10 unterschiedliche Sprünge – Sprungwiederholungen sind nicht erlaubt.
- Mindestens 6 Salti mit wenigstens 270°.
- Cody **oder** Babyfliffis.

H Senioren (17+ Jahre):

- 2 frei wählbare Übungen.
- Mindestschwierigkeit 4,0 Punkte.

Anforderungen Hessische Synchro-meisterschaften

Nachwuchs:

- Schwierigkeit: 1,0 Punkte

Jugend:

- Schwierigkeit: 2,1 Punkte

Junioren:

- Schwierigkeit: 2,9

Senioren:

- Schwierigkeit: 4,0

Anforderungen Hessische Doppelmini-Meisterschaften

Nachwuchs:

- Schwierigkeit: 0,4 Punkte

Jugend:

- Schwierigkeit: 0,5 Punkte

Junioren:

- Schwierigkeit: 0,6 Punkte

Senioren:

- Schwierigkeit: 0,8 Punkte