

## 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 Synchromeisterschaften

### **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