

## Breitensportwettkampf Jungen

Der Vierkampf besteht aus zwei turnerischen und zwei leichtathletischen Übungen.  
Turnen: Boden und Sprung. Leichtathletik: Weitsprung und Lauf oder Ballwurf (ab WK 13).

### Wettkampf Nr. 21 – Jahrgang 2019 und jünger

<b>Boden</b>	Beidbeiniger Absprung zum Strecksprung in den Stand; Senken in die Hocke, Sprung in den Liegestütz vorlings – kurze Halte, wieder Anhocken der Beine und Strecksprung mit ½ Drehung in den Stand.
<b>Weichboden</b>	Anlauf und Absprung vom Sprungbrett, Strecksprung auf Weichboden (30cm Höhe) in den sicheren Stand.
<b>Weitsprung</b>	Stand-Dreisprung
<b>Lauf</b>	50-m-Lauf

### Wettkampf Nr. 16 – Jahrgang 2017/2018 (6/5 Jahre)

<b>Boden</b>	Kurzer Anlauf und beidbeiniger Absprung zum Strecksprung in den Stand; Senken in die Hocke, Sprung in den Liegestütz vorlings – kurze Halte, wieder anhocken und sofortiger Strecksprung in den Stand. Senken in die Hocke, Rückrollen in die flüchtige Kerze, abrollen und aufrichten in den Stand.
<b>Kasten 0,90m</b>	Aufknien, Sprung in die Hocke bzw. Hockposition einnehmen; Strecksprung in den Stand. Direktes Aufhocken ist gestattet, wird mit ½ Zusatzpunkt gewertet
<b>Weitsprung</b>	Stand-Dreisprung
<b>Lauf</b>	50-m-Lauf

### Wettkampf Nr. 17 – Jahrgang 2015/2016 (8/7 Jahre)

<b>Boden</b>	2 – 3 Schritte Anlauf, Strecksprung und <u>sofortiges</u> Absenken in die Hocke und Rückrollen in die Kerze; 2 sec. halten, abrollen in die Hocke, Stütz nach vorn in den Kopfstand, absenken in die Hocke und aufrichten in den Stand. Rolle vorwärts in den Stand, 2 bis 3 Schritte und beidbeiniger Strecksprung mit Hocken und Strecken der Beine.
<b>Kasten 0,90m</b>	Aufhocken; Strecksprung in den Stand. Aufknien mit Punktabzügen erlaubt. Hocke in den Stand ist erlaubt, jedoch ohne Bonuspunkte.
<b>Weitsprung</b>	Anlauf, Absprung aus der Absprungzone (30cm vor und hinter dem Brett)
<b>Lauf</b>	50-m-Lauf

### Wettkampf Nr. 18 – Jahrgang 2013/2014 (10/9 Jahre)

<b>Boden</b>	Aus dem Stand Strecksprung mit ½ Drehung und sofortiges Senken in die Hocke, Rolle rückwärts in den Stand, kurzer Anlauf und Sprungrolle in den Stand, Anspreizen und Handstand (abspreizen oder abrollen) Strecksprung in den Stand.
<b>Kasten 1,10m</b>	Hockwende
<b>Weitsprung oder Ballwurf</b>	Anlauf, Absprung aus der Absprungzone (30cm vor und hinter dem Brett) Wurf mit dem 80g-Ball
<b>Lauf</b>	50-m-Lauf

### Wettkampf Nr. 19 – Jahrgang 2011/2012 (12/11 Jahre)

<b>Boden</b>	Anspreizen und Handstandabrollen in den Stand; Rolle rückwärts, Schritt und sofortiges Rad mit ¼ Drehung in die Bewegungsrichtung, kurzer Anlauf für beidbeinige Sprungrolle in den Stand. Schritt, Strecksprung und sofortiger zweiter Strecksprung mit Anhocken und Strecken der Beine in den Stand.
<b>Bock 1,10m</b>	Grätsche in den Stand (Hocke erlaubt)
<b>Weitsprung oder Ballwurf</b>	Anlauf, Absprung vom Brett Wurf mit dem 200g-Ball
<b>Lauf</b>	75-m-Lauf

### Wettkampf Nr. 20 – Jahrgang 2009/2010 (14/13 Jahre)

<b>Boden</b>	Kurzer Anlauf, Sprungrolle und sofortiger Strecksprung in den Stand. Absenken in die Hocke und Rückrollen in die Kerze (2sec. halten), abrollen und aufrichten. Standwaage. Anspreizen und Handstandabrollen, Aufrichten mit sofortigem Strecksprung mit ½ Drehung, Rolle rückwärts in den Stand. Anspreizen Rad links (bzw. gegengleich) mit ¼ Drehung in den sicheren Stand.
<b>Bock 1,10m</b>	Hocke (Grätsche mit Punktabzug erlaubt)
<b>Weitsprung oder Ballwurf</b>	Absprung vom Brett Wurf mit dem 200g-Ball
<b>Lauf</b>	100-m-Lauf