

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

Boden	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.
Weichboden	Anlauf und Absprung vom Sprungbrett, Strecksprung auf Weichboden (30cm Höhe) in den sicheren Stand.
Weitsprung	Stand-Dreisprung
Lauf	50-m-Lauf

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

Boden	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.
Kasten 0,90m	Aufknien, Sprung in die Hocke bzw. Hockposition einnehmen; Strecksprung in den Stand. Direktes Aufhocken ist gestattet, wird mit ½ Zusatzpunkt gewertet
Weitsprung	Stand-Dreisprung
Lauf	50-m-Lauf

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

Boden	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.
Kasten 0,90m	Aufhocken; Strecksprung in den Stand. Aufknien mit Punktabzügen erlaubt. Hocke in den Stand ist erlaubt, jedoch ohne Bonuspunkte.
Weitsprung	Anlauf, Absprung aus der Absprungzone (30cm vor und hinter dem Brett)
Lauf	50-m-Lauf

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

Boden	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.
Kasten 1,10m	Hockwende
Weitsprung oder Ballwurf	Anlauf, Absprung aus der Absprungzone (30cm vor und hinter dem Brett) Wurf mit dem 80g-Ball
Lauf	50-m-Lauf

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

Boden	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.
Bock 1,10m	Grätsche in den Stand (Hocke erlaubt)
Weitsprung oder Ballwurf	Anlauf, Absprung vom Brett Wurf mit dem 200g-Ball
Lauf	75-m-Lauf

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

Boden	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.
Bock 1,10m	Hocke (Grätsche mit Punktabzug erlaubt)
Weitsprung oder Ballwurf	Absprung vom Brett Wurf mit dem 200g-Ball
Lauf	100-m-Lauf