

## Breitensportwettkampf Mädchen

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. 10 – Jahrgang 2019 und jünger

<b>Boden</b>	Beidbeiniger Absprung zum Strecksprung in den Stand; Senken in die Hocke, Rückrollen in die flüchtige Kerze, Abrollen 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. 11 – Jahrgang 2017/2018 (6/5 Jahre)

<b>Boden</b>	Kurzer Anlauf und beidbeiniger Absprung zum Strecksprung in den Stand; Senken in die Hocke, Rolle vorwärts und <u>sofortiger</u> Strecksprung in den Stand; Senken in die Hocke, Rückrollen in die flüchtige Kerze und Aufrichten in den Stand. 2 bis 3 Schritte im hohen Ballenstand und Senken 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. 12 – Jahrgang 2015/2016 (8/7 Jahre)

<b>Boden</b>	Nachstellschritt links, Nachstellschritt rechts (bzw. gegengleich); Rolle rückwärts in den Stand, Senken in die Hocke, Stütz und Kopfstand (2 sec halten), absenken in die Hocke, Strecksprung mit ½ Drehung in den Stand. Standwaage 2 sec. halten, 2 bis 3 Schritte Pferdchensprung in den sicheren Stand.
<b>Kasten 0,90m</b>	Aufhocken; sofortiger Strecksprung in den Stand. Aufknien mit Punktabzügen erlaubt.
<b>Weitsprung</b>	Anlauf, Absprung aus der Absprungzone (30cm vor und hinter dem Brett)
<b>Lauf</b>	50-m-Lauf

### Wettkampf Nr. 13 – Jahrgang 2013/2014 (10/9 Jahre)

<b>Boden</b> <b>Achtung:</b> <b>Auf 2. Matte</b> <b>beginnen!</b>	Aus dem Stand Strecksprung ½ Drehung und <u>sofortiges</u> Absenken in die Hocke, Rückrollen in die Kerze (2 sec. halten), Abrollen und Aufrichten in den Stand. Standwaage (2 sec. halten). Anspitzen und Handstand (abspreizen oder abrollen), Nachstellschritt (re. oder li.), Pferdchensprung (re. oder li.), Schritt und beidbeiniger Absprung zur Sprungrolle in den Stand.
<b>Kasten 1,10m</b>	Hockwende
<b>Weitsprung</b> <b>oder</b> <b>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. 14 – Jahrgang 2011/2012 (12/11 Jahre)

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

### Wettkampf Nr. 15 – Jahrgang 2009/2010 (14/13 Jahre)

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