

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 2020 und jünger

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

Wettkampf Nr. 11 – Jahrgang 2018/2019 (6/5 Jahre)

Boden	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.
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. 12 – Jahrgang 2016/2017 (8/7 Jahre)

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

Wettkampf Nr. 13 – Jahrgang 2014/2015 (10/9 Jahre)

Boden Achtung: Auf 2. Matte beginnen!	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). Anspreizen und Handstand (abspreizen oder abrollen), Nachstellschritt (re. oder li.), Pferdchensprung (re. oder li.), Schritt und beidbeiniger Absprung zur Sprungrolle 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. 14 – Jahrgang 2012/2013 (12/11 Jahre)

Boden	Anspreizen 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.
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. 15 – Jahrgang 2010/2011 (14/13 Jahre)

Boden	Kurzer Anlauf, beidbeinige Sprungrolle und sofortiger Strecksprung in den Stand. Absenken und Rückrollen in die Kerze, 2 sec. halten, abrollen und aufrichten. Anspreizen und Handstandabrollen, Aufrichten mit sofortigem Strecksprung mit ½ Drehung, Rolle rückwärts, Anspreizen Rad rechts mit ¼ Drehung in die Bewegungsrichtung (bzw. gegengleich) 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