

Breitensportwettkampf Jungen 2025

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 2021 und jünger

| | |
|-------------------|---|
| Boden | Aus dem Stand Strecksprung in den Stand; Senken in die Hocke; Sprung in den Liegestütz vorlings und wieder Anhocken der Beine; Aufrichten in den Stand; 5 Schritte auf Zehenspitzen vorwärts mit Armen in Hochhalte |
| 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 2020/2019 (6/5 Jahre)

| | |
|---------------------|--|
| Boden | 2-3 Schritte und beidbeiniger Absprung zum Strecksprung in den Stand; Senken in die Hocke; Sprung in den Liegestütz vorlings – kurze Halte; Anhocken der Beine und Strecksprung mit 1/2 Drehung in den Stand; Senken in die Hocke; Rückrollen <u>und</u> Vorrollen mit Aufrichten in den Stand (mit Handunterstützung erlaubt) |
| 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 2018/2017 (8/7 Jahre)

| | |
|---------------------|---|
| Boden | 2-3 Schritte Anlauf und beidbeiniger Absprung zum Strecksprung in den Stand; Senken in die Hocke; Rückrollen in die Kerzenposition ohne Halte und Abrollen in die Hocke mit Stütz der Hände vor dem Körper; (es darf jetzt ein freiwilliges Wahlelement geturnt werden – Kopfstand <u>oder</u> Rolle rw. mit Bonus von 0,5 Pkt.); Rolle vorwärts in den Stand; 2 bis 3 Schritte und beidbeiniger Absprung zum 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 2016/2015 (10/9 Jahre)

| | |
|---|---|
| Boden | Aus dem Stand Strecksprung mit ½ Drehung; Senken in die Hocke; Rückrollen in die Kerze 2sec. halten; abrollen in die Hocke; Rolle vw. in den Stand ohne Handunterstützung aufstehen; 2-3 Schritte Anlauf und beidbeiniger Absprung zur Sprungrolle in den Stand; es <u>muss</u> jetzt ein Wahlelement geturnt werden – Rolle rw. <u>oder</u> Rad (wer beide Wahlelemente turnt, bekommt einen Bonus von 0,5 Pkt.) |
| 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 2014/2013 (12/11 Jahre)

| | |
|---|---|
| Boden | Kurzer Anlauf und beidbeiniger Absprung zur Sprungrolle und sofortigem Strecksprung mit einer ½ Drehung; Rolle vw. in den Stand ohne Handunterstützung aufstehen, Rolle rw., Strecksprung und sofortiger zweiter Strecksprung mit Anhocken und Strecken der Beine in den Stand; es <u>muss</u> jetzt ein Wahlelement geturnt werden - Handstand <u>oder</u> Rad, (wer beide Wahlelemente turnt, bekommt einen Bonus von 0,5 Pkt.) |
| 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 2012/2011 (14/13 Jahre)

| | |
|---|---|
| Boden | Kurzer Anlauf, Sprungrolle und sofortiger Strecksprung in den Stand. Absenken in die Hocke und Rückrollen in die Kerze (2 sec. halten), abrollen in die Hocke (hier kann ein Bonuselement + 0,5 Pkt. geturnt werden – Kopfstand 2 sec.) und aufrichten. Standwaage 2 sec. es <u>muss</u> jetzt ein Wahlelement geturnt werden- Handstand <u>oder</u> Rad, (werden beide geturnt, gibt es einen Bonus von 0,5 Pkt.); Rolle rückwärts in den Stand. |
| Bock 1,10m | Hocke (Grätsche mit Punktabzug erlaubt) |
| Weitsprung oder Ballwurf | Absprung vom Brett Wurf mit dem 200g-Ball |
| Lauf | 100-m-Lauf |