

Breitensportwettkampf Mädchen 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. 10 – 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 <u>vorwärts</u> 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. 11 – 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 – kurz halten; wieder anhocken und Strecksprung mit ½ Drehung in den Stand; Senken in die Hocke; Rückrollen und Vorrollen mit Aufrichten in den Stand (mit Handunterstützung erlaubt), 5 Schritte auf Zehenspitzen <u>rückwärts</u> mit Armen in Hochhalte.
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 2018/2017 (8/7 Jahre)

Boden	Vier gesprungene Nachstellschritte auf beliebiger Seite (li-re im Wechsel, je zwei gibt einen Bonus von 0,5 Pkt.); Rolle vw. in die Hocke und Stütz der Hände vor dem Körper; (ein freiwilliges Wahlelement darf jetzt geturnt werden, muss aber nicht – Kopfstand (2 sec halten) <u>oder</u> Rolle rw. in die Hocke mit Bonus von 0,5Pkt.); Rolle vw. in den Stand (Handunterstützung erlaubt), 2-3 Schritte und beidbeiniger Absprung zum Strecksprung mit Grätschen und Schließen der Beine.
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 2016/2015 (10/9 Jahre)

Boden Achtung: Auf 2. Matte beginnen!	Aus dem Stand Strecksprung mit ½ Drehung, Absenken in die Hocke, Rolle vw. in den Stand ohne Handunterstützung, es <u>muss</u> jetzt ein Wahlelement geturnt werden – Rad <u>oder</u> Rolle rw. in den Stand, gesprungener Nachstellschritt und sofortiger Pferdchensprung; kurzer Anlauf und beidbeiniger Absprung zur Sprungrolle in den Stand, jetzt darf noch, muss aber nicht, ein Bonuselement geturnt werden – Kopfstand <u>oder</u> Handstand (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. 14 – Jahrgang 2014/2013 (12/11 Jahre)

Boden	Ein freiwilliges Bonuselement darf zu Beginn geturnt werden mit Bonus 0,5 Pkt. – Handstand <u>oder</u> Standwaage 2 sec.; ansonsten beginnt die Übung mit: Rolle vw. in den Stand; gesprungener Nachstellschritt links, gesprungener Nachstellschritt rechts (bzw. gegengleich) und sofortigem Rad mit ¼ Drehung in die Bewegungsrichtung, Rolle rw.; kurzer Anlauf und beidbeiniger Absprung zur Sprungrolle in den Stand, Schritt, Strecksprung und sofort zweiter Strecksprung mit Grätschen und Schließen 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 2012/2011 (14/13 Jahre)

Boden	Kurzer Anlauf und beidbeiniger Absprung zur Sprungrolle und sofortiger Strecksprung in den Stand. Absenken und Rückrollen in die Kerze, 2 sec. halten, abrollen (hier darf ein Bonuselement zusätzlich geturnt werden – Kopfstand 2 sec. + 0,5Pkt.) und aufrichten, Handstandabrollen und Aufrichten mit sofortigem Strecksprung mit ½ Drehung in den Stand, Rolle rw., Rad links oder rechts mit ¼ Drehung in die Bewegungsrichtung, Standwaage 2 sec., Strecksprung mit 1/1 Drehung.
Bock 1,10m	Hocke (Grätsche mit Punktabzug erlaubt)
Weitsprung oder Ballwurf	Absprung vom Brett Wurf mit dem 200g-Ball
Lauf	100-m-Lauf