

# Ausschreibung 4inMotion beim MovEvent 2022

## **Teamzusammenstellung**

- Jedes Team besteht aus 2 bis 4 Aktiven  
(Zusammensetzung ob nur männlich oder weiblich oder mixed ist frei wählbar).
- Eine Teilnahme ist ab dem Jahrgang 2014 möglich

## **Teamname**

- Jedes Team gibt sich noch als Ergänzung einen Teamnamen (z.B. TSV Musterverein, Die schnellen Hüpfer, Turnerpack...)

## **Teammeldung**

- Anmeldung per Flyer an die Geschäftsstelle des TSV Böbingen oder per Mail an [turnen@tsv-boebingen.de](mailto:turnen@tsv-boebingen.de)
- Nachmeldungen am MovEvent sind vor Ort möglich.

## **Allgemeine Wettkampfbeschreibung und Ablauf**

Ein Team von 2 bis 4 Teilnehmern (Zusammensetzung männlich, weiblich oder mixed, frei wählbar) muss einen Parcours auf Zeit absolvieren.

Jedes Team-Mitglied kann eine oder zwei Gerätedisziplinen turnen, allerdings nicht direkt hintereinander.

Der Parcours besteht aus den Gerätedisziplinen Airtrack, Schwebebalken, Parallelbarren und Sprung.

Bei jeder Disziplin müssen fünf Elemente aus dem 4inMotion-Elementekatalog gezeigt werden.

Alle Elemente aus dem 4inMotion-Elementekatalog haben die gleiche Wertigkeit!!!

Am Sprung wird nur ein Element gefordert.

Alle Gerätedisziplinen können von weiblichen oder männlichen Athleten geturnt werden.

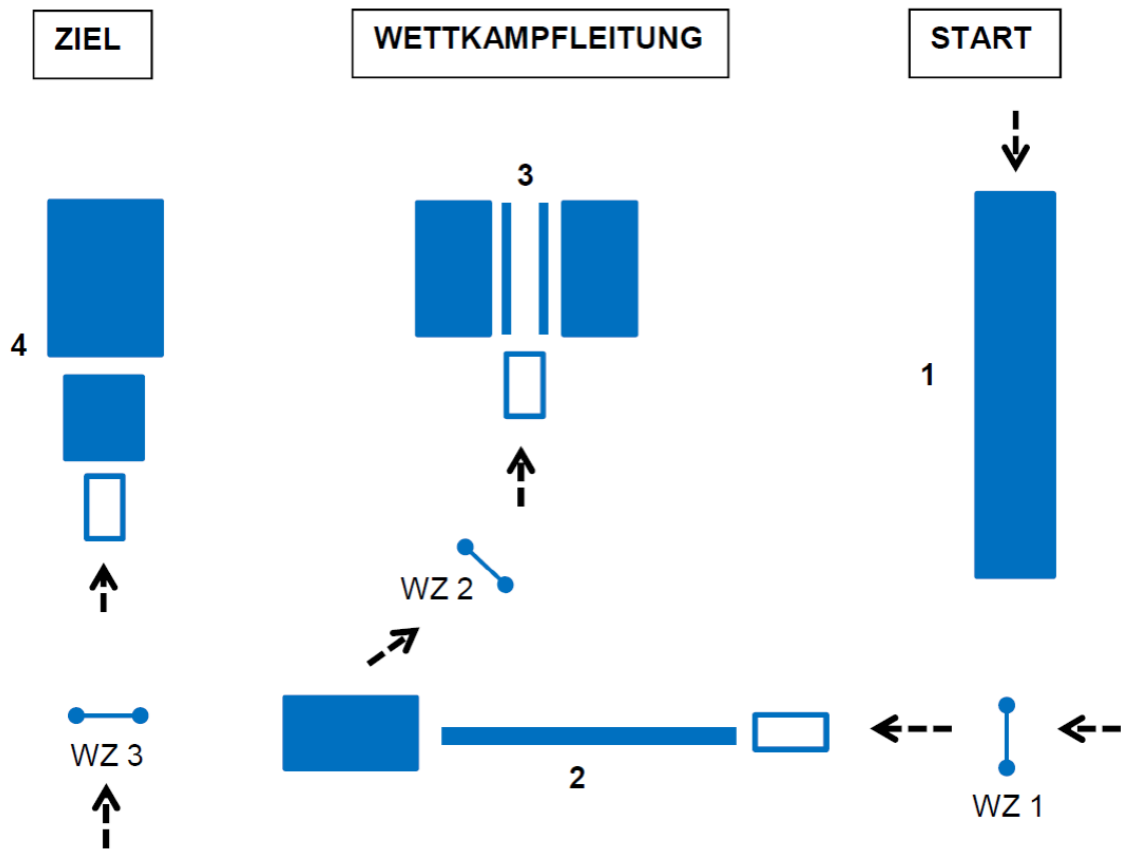
Dieser Wettkampf findet als Mannschaftswettkampf statt. Der Gerätewechsel und das Wechseln der Athleten erfolgt über Handabklatschen in der jeweiligen Wechselzone vor jeder Gerätedisziplin. Die Wechselzone muss in jedem Fall durchlaufen werden.

Für eine gute Ausführung der Turn-Technik wird ein Zeitbonus vergeben. Werden weniger als die geforderten fünf Elemente pro Gerät gezeigt, erfolgt eine Zeitstrafe.

Der Parcours darf vor dem Start präpariert werden (Einstellung der Geräte usw.). Am Schwebebalken und Parallelbarren ist ein Abgang jeweils verpflichtend. Jedes Team muss bei der Anmeldung einen Teamnamen benennen.

## Ein Team – vier Geräte – die Zeit läuft ...

Aufbau und Abfolge der Geräte mit der entsprechenden Wechselzone (WZ):  
(Aufbau kann je nach Wettkampfstätte auch angepasst werden)



- 1 – Airtrack
- 2 – Schwebebalken
- 3 – Parallelbarren
- 4 – Sprungtisch

## **Gerätedisziplin: Boden**

⇒ **Aitrackbahn**

### **Elementekatalog:**

Sprungrolle vorwärts

Rolle rückwärts

Rad

Rondat (Radwende)

Handstandabrollen (ohne Haltezeit)

Handstützüberschlag vorwärts

Handstützüberschlag rückwärts (Flick-Flack)

Salto vorwärts

Salto rückwärts

Spagatsprung

Pferdchensprung

Strecksprung mit 1/1 LAD

## **Gerätedisziplin: Schwebebalken**

⇒ Höhe 1m, ein Sprungbrett, eine Weichbodenmatten

### **Elementekatalog:**

Ab sprung mit Stütz der Hände, Aufhocken

Anlauf, Aufspringen

Strecksprung

Hocksprung

Spreizsprung

Pferdchensprung

Einbeinige 1/2 LAD

1/2 LAD in der Hockposition

Flüchtiger Handstand

Rad

Abgang: Grätschwinkelsprung

Abgang: Hocksprung

Abgang: Rondat (Radwende)

## **Gerätedisziplin: Parallelbarren**

⇒ Höhe variabel (Brusthoch bis 1,80m), ein Sprungbrett, zwei Weichbodenmatten

### **Elementekatalog:**

Absprung in den Stütz zum Vorschwung über Holmenhöhe in den Grätschsitz

Rückschwung mit Grätschen der Beine

Vorschwung mit Grätschen der Beine

Vorschwung in den Außenquersitz und Einschwingen in den Stütz

Oberarmkippe in den Stütz oder Grätschsitz

Rückschwung in den Oberarmstand (Ohne Halten) zum Abrollen in den Oberarmstütz

Grätschsitz, Rolle vorwärts in den Grätschsitz

Aus dem Strecksturzhang Kippaufschwung in den Stütz oder in den Grätschsitz

Stemmaufschwung vorwärts in den Grätschsitz oder Stütz

Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz

Hoher Vor- und Rückschwung (möglichst 45°)

Abgang: Wende in den Außenquerstand

Abgang: Kehre in den Außenquerstand

Abgang: Drehwende gehockt, gebückt oder gestreckt in den Außenquerstand

Abgang: Salto rückwärts gehockt, gebückt oder gestreckt in den Außenquerstand

## **Gerätedisziplin: Sprung**

⇒ Höhe 1,20 bis 1,35m, ein Sprungbrett, zwei Weichbodenmatten

### **Elementekatalog:**

Sprunghocke

Sprunggrätsche

Sprungbücke

Handstütz-Überschlag

Rondat (Radwende)

Aufspringen/ Aufhocken mit anschließendem Absprung zum Salto vorwärts