

# 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, Parallelbalken 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.

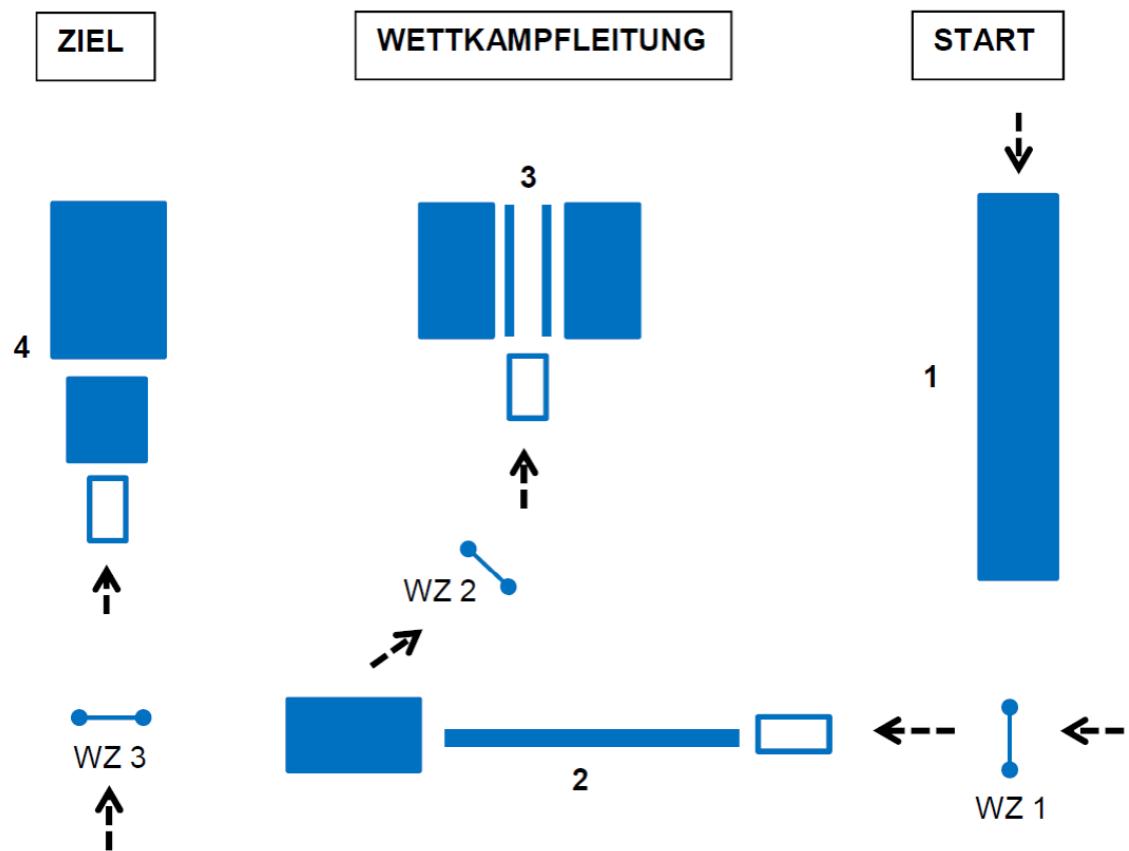
Dieser Wettkampf findet als Mannschaftswettkampf statt. Der Gerätewechsel und das Wechseln der Athleten erfolgt über Handabklatschen in der jeweiligen Wechselzone vor jeder Gerätedisziplin. Die Wechselzone muss in jedem Fall durchlaufen werden.

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 Parallelbalken 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**

⇒ Aittrackbahn

### **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:**

Absprung mit Stütz der Hände, Aufhocken  
Anlauf, Aufspringen  
Strecksprung  
Hocksprung  
Spreizsprung  
Pferdchensprung  
Einbeinige  $\frac{1}{2}$  LAD  
 $\frac{1}{2}$  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