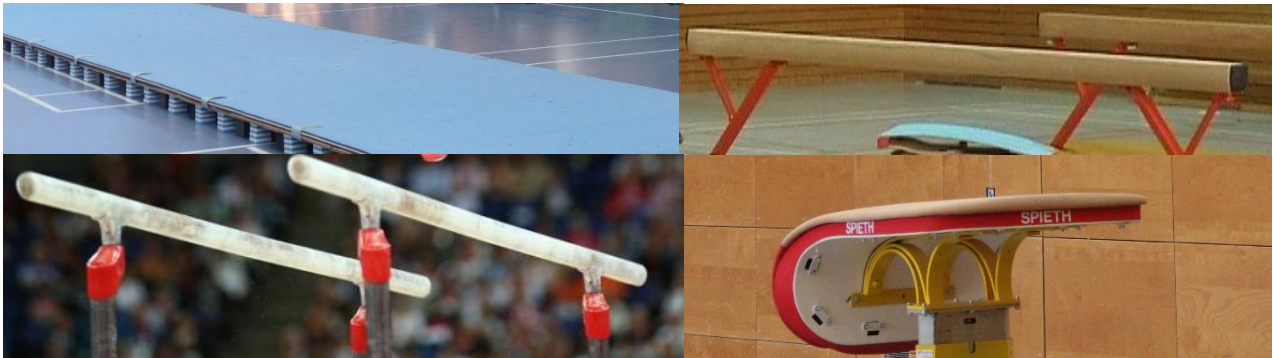


# 4INMOTION



## Ausschreibung 2018

Ansprechpartner:  
**Anna Kletetschka, STB**  
**Ursula Hildbrand, BTB**

Stand 25.07.2017

Medienpartner:

WEINHEIMER  
**NACHRICHTEN**  
**ODENWÄLDER**  
ZEITUNG



Hauptförder



<b>Datum:</b>	Samstag, 02.06.2018
<b>Ort:</b>	Sporthalle TSG Weinheim
<b>Kampfrichter:</b>	Jeder teilnehmende Verein muss einen Helfer stellen.
<b>Zeitplan:</b>	Der Zeitplan wird nach Meldeschluss bekannt gegeben.

---

## **Allgemeine Wettkampfbeschreibung und Ablauf**

Ein Team von 2 bis 4 Teilnehmern muss einen Parcours auf Zeit absolvieren. Die Zusammensetzung der Teilnehmer ist frei wählbar, entweder männlich, weiblich oder mixed.

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

Der Parcours besteht aus den Gerätedisziplinen Boden, 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. Am Schwebebalken und Parallelbarren ist ein Abgang jeweils verpflichtend.

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 Wechselzone vor jeder Gerätedisziplin.

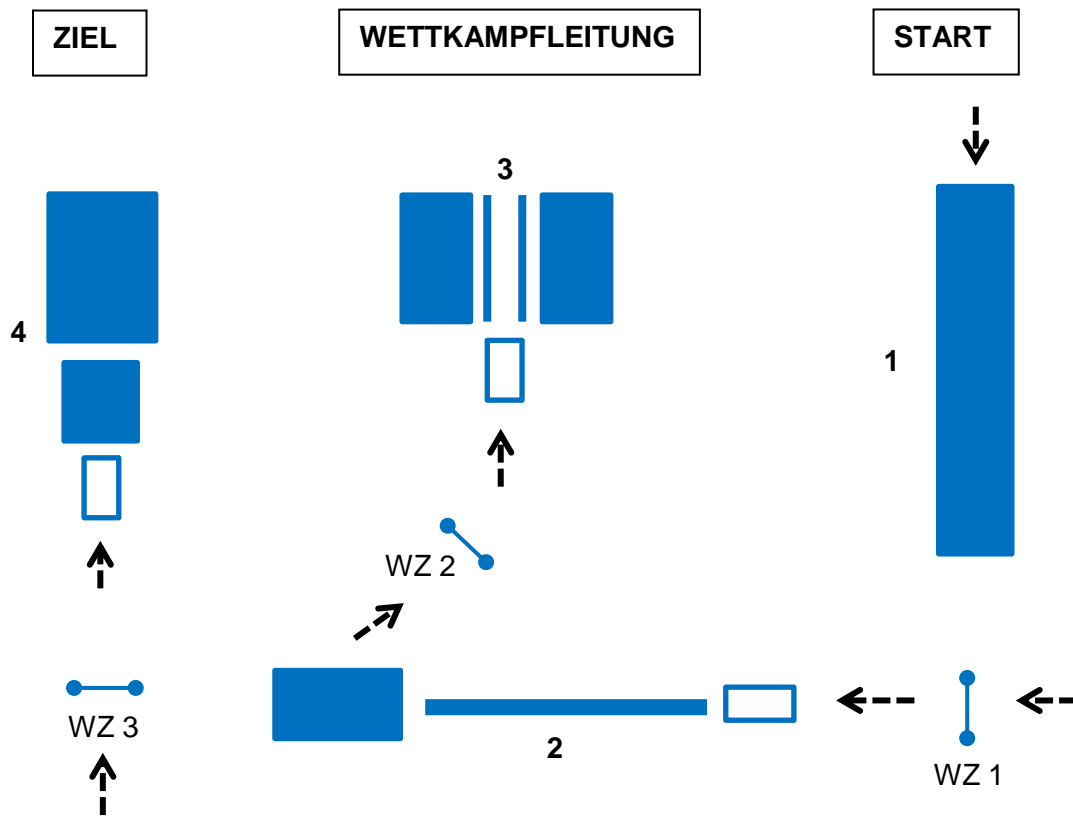
Für eine gute Ausführung der Turn-Technik wird ein Zeitbonus vergeben. Werden weniger als die geforderten fünf Elemente pro Gerät gezeigt, erfolgt eine Zeitstrafe. Für eine schlechte Ausführung der Turn-Technik erfolgt ebenfalls eine Zeitstrafe.

Der Parcours darf vor dem Start präpariert werden (Einstellung der Geräte usw.). Jedes Team muss bei der Anmeldung einen Teamnamen benennen.

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

Aufbau und Abfolge der Geräte mit den entsprechenden Wechselzonen (WZ):

(Aufbau kann je nach Wettkampfstätte auch angepasst werden)



1 – Boden

2 – Schwebebalken

3 – Parallelbarren

4 – Sprung

## Gerätedisziplin: Boden

→ 17m Tumblingbahn

### Elemente-Katalog:

- 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, zwei Weichbodenmatten

### Elemente-Katalog:

- Aufgang: Absprung mit Stütz der Hände, Aufhocken
- Aufgang: 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

### Elemente-Katalog:

- 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

### Elemente-Katalog:

- Sprunghocke
- Sprunggrätsche
- Sprungbücke
- Handstütz-Überschlag
- Rondat (Radwende)
- Aufspringen/ Aufhocken mit anschließendem Absprung zum Salto vorwärts

## **Teamzusammenstellung**

- Jedes Team besteht aus 2 bis 4 Aktiven (Zusammensetzung ob nur männlich oder weiblich oder mixed ist frei wählbar).
- Alle Aktiven müssen AK 12 oder älter sein.
- Die Team-Zusammenstellung kann vereinsübergreifend erfolgen. Allerdings müssen alle Teilnehmer dieses Wettkampfes über einen Verein zum Turnfest gemeldet werden

## **Team-Name**

- Jedes Team gibt sich noch als Ergänzung einen Team-Namen (z. B. TSV Musterverein, Die schnellen Hüpfen)
- Der/die Team-Namen bitte bei der Meldung im GymNet mit angeben über die Zusatzangaben, die abgefragt werden.
- Bei mehreren Teams bitte jeweils die Namen der Aktiven mit vermerken.

## **Teammeldung in Gymnet**

Wenn eine/r oder mehrere der Aktiven des/der Teams nicht aus dem meldenden Verein kommen, gibt es die Möglichkeit, diese Aktiven über die Funktion Startgemeinschaften in Gymnet trotzdem für den Wettkampf zu melden.

### Und so funktioniert es:

Die Teilnehmer aus anderen Vereinen müssen von ihrem Heimatverein für das Turnfest gemeldet werden und dann über das Fenster Startgemeinschaften mit der Funktion Teilnehmer bereitstellen für andere Vereine freigegeben werden.

Dann kann über das Fenster Teilnehmer aus anderen Vereinen nach dem entsprechenden Aktiven gesucht werden und dieser dann für das 4inMotion-Team gemeldet werden.

Die Kosten für die Festkarte und ggf. Übernachtung werden nur beim Heimatverein in Rechnung gestellt, die Kosten für das Team werden nur beim meldenden Verein in Rechnung gestellt.