



GRUPPENWETTKAMPF

AUSSCHREIBUNG 4INMOTION

Vier gewinnt – gemeinsam sind wir stark

Veranstalter	Schwäbischer Turnerbund
Fachgebiet	Gerätturnen
Datum	22. Juli 2023
Uhrzeit	10.00 Uhr bis 19.30 Uhr
Anmeldung	Anmeldung über das GymNet (so erhaltet ihr eine garantierte Startzeit). Wer spontan vorbeikommen möchte, wird individuell vor Ort eingeteilt.

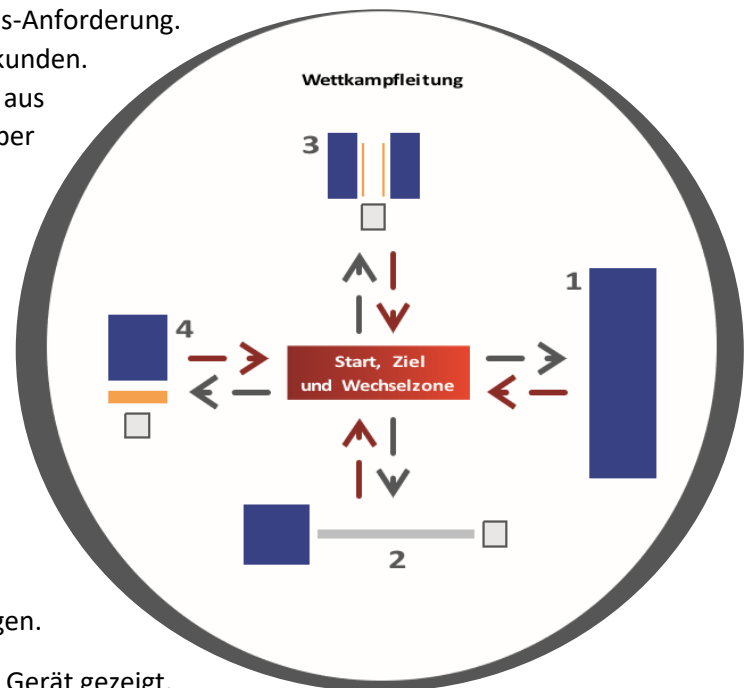
ALLGEMEINE BESCHREIBUNG UND ABLAUF

Ein Team von zwei bis vier Athleten (männlich, weiblich oder mixed -frei wählbar) muss einen Parcours auf Zeit absolvieren. Jedes Teammitglied kann eine oder zwei Gerätdisziplinen turnen, allerdings nicht direkt hintereinander. Der Parcours besteht aus den Gerätdisziplinen Schwebebalken, Airtrack, Sprung und Parallelbarren. Bei jeder Disziplin müssen fünf Elemente aus dem **4INMOTION**-Elementekatalog gezeigt werden; Ausnahme: Sprung – hier muss nur ein Sprung gezeigt werden. Alle Gerätdisziplinen können von weiblichen oder männlichen Athleten geturnt werden.

Des Weiteren gibt es bei jeder Gerätdisziplin eine Bonus-Anforderung. Wer diese erfüllt, erhält eine Zeitgutschrift von drei Sekunden. Die Bonus-Anforderung kann ein zu zeigendes Element aus dem **4INMOTION**-Elementekatalog ersetzen. Es kann aber nur ein Bonus pro Disziplin vergeben werden. Ebenfalls gibt es bei **4INMOTION** eine Zeitgutschrift von drei Sekunden, wenn die Ausführung der turnerischen Elemente mit guter Turntechnik gezeigt wird. Diese Zeitgutschrift ist ebenfalls nur einmal pro Gerät möglich.

Dieser Wettkampf findet als Mannschaftsstaffel statt. Die Start- und Ziellinie sind jeweils vorgegeben. Der Gerätwechsel und das Wechseln der Athleten erfolgt über Handabklatschen in einer Wechselzone vor jeder Gerätdisziplin. Liegen Fehler in der Wechselzone vor, werden fünf Sekunden von der Gesamtlaufzeit abgezogen.

Werden weniger als die geforderten fünf Elemente pro Gerät gezeigt, erfolgt eine Zeitstrafe in Höhe von drei Sekunden pro fehlendem Element.





GERÄTDISZIPLIN SCHWEBEBALKEN

Höhe 1,00m

4INMOTION-Elementekatalog:

- Absprung mit Stütz der Hände, Aufhocken
- Absprung und freies Aufspringen in den Stand
- Sprung in den Stütz, Überspreizen
- Spitzwinkelsitz mit Aufstehen über den Hockstand
- 3 Schritte im Ballenstand
- Strecksprung
- Hocksprung
- Pferdchensprung
- Abgang: Strecksprung
- Abgang: Hocksprung

Bonus Schwebebalken:

- Spagatsprung
- ½ Drehung mit beiden Beinen oder einbeinig
- Abgang: Rondat (Radwende)

GERÄTDISZIPLIN AIRTRACK

12 m Airtrack

4INMOTION-Elementekatalog:

- 3 Hocksprünge in Verbindung
- 5 Strecksprünge in Verbindung
- Rad
- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts
- Spagatsprung
- Spreizsprung
- Pferdchensprung
- Handstand – auch mit Abrollen (ohne Haltezeit)

Bonus Airtrack:

- 5 Hocksprünge in Verbindung
- Rondat (Radwende)
- Sprungrolle



GERÄTDISZIPLIN SPRUNG

4-teiliger Kasten

Achtung: Am Sprung ist nur ein Sprung gefordert!

4INMOTION-Elementekatalog:

- Anlauf, Aufhocken, Strecksprung
- Anlauf, Aufhocken, Hocksprung
- Anlauf, Hochklettern, Stecksprung
- Anlauf, Hochklettern, Hocksprung
- Anlauf, Hockwende

Bonus Sprung:

- 2-3 Schritte Anlauf, Sprunghocke über den Kasten
- 2-3 Schritte Anlauf, Sprunggrätsche über den Kasten

GERÄTDISZIPLIN BARREN

Juniorbarren

4INMOTION-Elementekatalog:

- Absprung in den Stütz
- Rückschwung mit Grätschen der Beine
- Vorschwung mit Grätschen der Beine
- Vorschwung in den Grätschsitz
- Vorschwung in den Außenquersitz und Einschwingen in den Stütz
- Abgang: Wende in den Außenquerstand
- Abgang: Rückschwung in den Außenquerstand
- Abgang: Vorschwung in den Außenquerstand

Bonus Barren:

- Grätschsitz, Rolle vorwärts in den Grätschsitz
- hoher Vor- und Rückschwung (90°)