Ausschreibung: 4INMOTION WK. Nr. 21400

ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

4INMOTION ist ein Mannschaftswettbewerb, bei dem zwei bis vier Athleten und/oder Athletinnen in einem Team antreten. Es ist dabei unerheblich, ob das Team nur aus männlichen oder weiblichen Teilnehmenden oder als gemischtes Team zusammengestellt wird. Ziel des Wettbewerbes ist es, eine möglichst schnelle Zeit im Geräte-Parcours zu erzielen. An jedem Gerät müssen fünf Elemente aus der Elemente-Liste gezeigt werden (Ausnahme Sprung). Jedes Teammitglied kann ein oder zwei Geräte turnen, allerdings nicht direkt hintereinander. Mit dem Startsignal startet die/der erste Athletin/ Athlet zum ersten der vier Geräte. Nachdem die fünf geforderten Elemente geturnt wurden, rennt die erste Person in die Wechselzone und schlägt den/ die folgende Athletin / Athlet durch Handabklatsch ab. Die/der wiederum absolviert das zweite Gerät, usw. Die gekennzeichnete Wechselzone nach bzw. vor den Geräten muss auf jeden Fall angelaufen werden und ein dortiger Athletenwechsel muss vorgenommen werden. Die Zeit wird nach der vierten Person, die ins Ziel kommt beim Überschreiten der Ziellinie (Außenlinie der Wechselzone) gestoppt. Besteht ein Team nur aus drei Personen, wird innerhalb des Teams bestimmt, wer zweimal in den Parcours geschickt wird, analog sind bei zwei Personen pro Team beide Athletinnen/Athleten zweimal an der Reihe. Zu beachten ist hierbei, dass niemand zwei Geräte nacheinander turnt, sondern mit jedem Abschlagen in der Wechselzone auch die/der Athletin/ Athlet getauscht wird.

ZEITGUTSCHRIFT FÜR BONUS-ELEMENTE

An jedem Gerät können Bonus-Elemente gezeigt werden. Diese erfordern eine höhere Trainingsintensität oder auch eine längere Zeit zum Ausführen des Elementes. Wer ein Bonus-Element turnt, erhält für die Mannschaft eine Zeitgutschrift von 2,5 Sekunden. Das Bonus-Element kann ein zu zeigendes Element aus dem 4INMOTION-Elementekatalog ersetzen. Es kann allerdings nur ein Bonus pro Gerät vergeben werden. Führt ein Athlet/eine Athletin mehrere Bonus-Elemente an einem Gerät aus, so können diese für die maximale Anzahl der Elemente (fünf pro Gerät) angerechnet werden, ein Bonus als Zeitgutschrift wird allerdings nur einmal vergeben.

ZEITVERLUSTE FÜR FEHLENDE ELEMENTE

Werden die fünf geforderten Elemente am Gerät nicht gezeigt, werden der Mannschaft 2,5 Sekunden pro fehlendem Element auf die Gesamtzeit dazu gerechnet.

ZEITGUTSCHRIFT FÜR EINE GUTE TURNERISCHE AUSFÜHRUNG

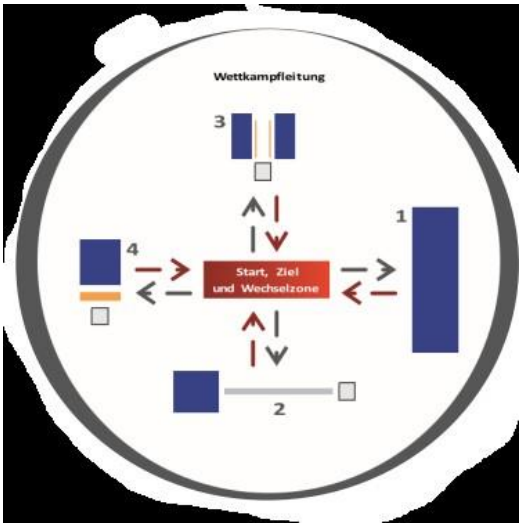
Pro Gerät kann das Team eine Zeitgutschrift in Höhe von 2,5 Sekunden erturnen, wenn die gezeigten Elemente im Gesamtbild eine gute turnerische Ausführung ergeben.

ZEITVERLUST FÜR FEHLER IN DER WECHSELZONE

Die Wechselzone muss nach jedem Gerät angelaufen werden. In der Wechselzone muss nach bzw. vor jedem Gerät ein Wechsel durch Abklatschen vorgenommen werden. Wer sich hier einen Fehler leistet (fehlendes Abschlagen, fehlender Athletenwechsel, Wechsel außerhalb der Zone etc.), erhält einen Zeitzuschlag von 5 Sekunden.

ANERKENNUNG DER ELEMENTE

Die Elemente werden anerkannt, wenn sie den allgemeinen Anforderungen eines Turnelementes und des wesentliche Bestandteils des Elementes entsprechen.



ANMELDUNG

Es gibt zwei Möglichkeiten:
Zuteilung einer festen Startzeit bei Anmeldung mit der Vereinsmeldung zum TG-Event,
oder spontan zwischen 13 und 15 Uhr vorbeikommen und schauen, ob es noch freie Rest-Startplätze gibt.

ELEMENTEKATALOG

BODEN

Tumblingbahn 14 m:

ELEMENTE:
- 2 Hocksprünge in Verbindung
- 4 Strecksprünge in Verbindung
- Rad
- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts
- Spagatsprung
- Spreizsprung
- Pferdchensprung
- Handstand – auch mit Abrollen (ohne Haltezeit)

BONUS-ELEMENTE:
- Strecksprung 1/1 LA-Drehung
- Rondat (Radwende)
- Sprungrolle

PARALLELBARREN

Juniorbarren:

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

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

SCHWEBEBALKEN

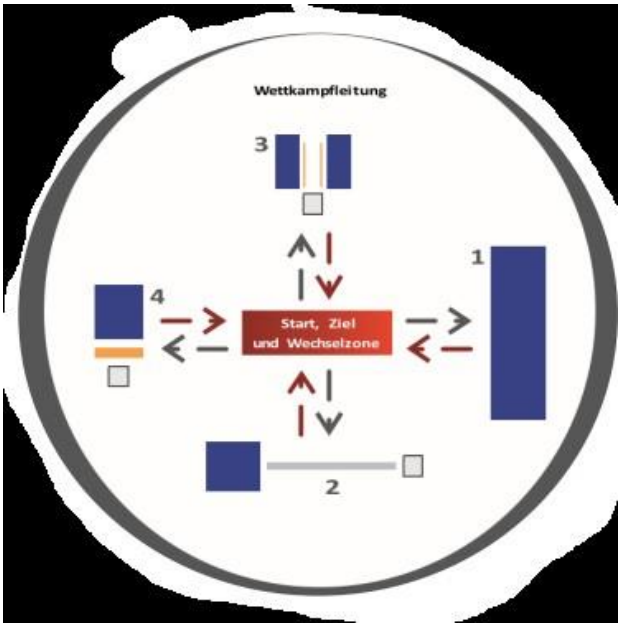
Höhe 1,00m:

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

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

SPRUNGTISCH

Höhe 1,10m:

ELEMENTE:
- Anlauf, Aufhocken, Strecksprung
- Anlauf, Aufhocken, Hocksprung
- Anlauf, Sprunghocke
- Anlauf, Sprunggrätsche

BONUS-ELEMENTE:
- Anlauf, Sprungüberschlag vorwärts
- Anlauf, Aufspringen, Salto vorwärts