

4 AM GERÄT

Zwei, drei oder vier mal vier,
Technik und Tempo entscheidet hier!

Veranstalter: ÖTB Wien
Leitung: Thomas Purker, Friederike Pietsch
Zeit: 9. 11. 2019, ca. 16.00 Uhr
Meldeschluss: Mittwoch, 30.10. 2019, 10.00
Online-Meldung des ÖTB Wien
Kampfrichter: werden diesmal eingeladen

Nenngeld: keines

Mannschaft: Eine Mannschaft besteht aus 2 bis 4 Teilnehmern, ab AK 11/12 bis AK 80+. Die Zusammensetzung ist frei wählbar, entweder nur männlich, weiblich oder gemischt. Jeder Teilnehmer darf nur in einer Mannschaft starten. Vereinsübergreifende Mannschaften sind erlaubt, müssen aber für einen Verein starten.

Allgemeine Wettkampfbeschreibung:

Jedes Mannschaftsmitglied kann eine oder zwei Gerätedisziplinen turnen, allerdings nicht direkt hintereinander.

Die Reihenfolge der Geräte ist Boden, Schwebebalken, Barren, Sprung.

Gewertet wird die Zeit der Staffel mit Zeitgutschriften bzw. Abzügen je nach Technik und Ausführung.

Bei jedem Gerät müssen fünf Elemente aus den aufgelisteten Elementen gezeigt werden. Am Balken und Barren ist ein

Abgang verpflichtend. Bei Sprung wird nur ein Element gefordert.

Alle Geräte können von weiblichen und männlichen Teilnehmern geturnt werden!

Dieser Wettkampf findet als Mannschaftswettkampf statt. Der Gerätewechsel und das Wechseln der Athleten erfolgt über Handabklatschen in der Wechselzone. Z. B.: 1. Teilnehmer turnt Boden, läuft in die Wechselzone, klatscht 2. Teilnehmer ab. Dieser läuft zum Balken turnt usw.

Bewertung:

- Pro Gerät sind 5 Elemente gefordert
→ je fehlendem Element +3 Sekunden Zeitstrafe
- Für ein Bonuselement
→ pro Gerät einmal -3 Sekunden Zeitgutschrift
- Für eine gute turnerische Ausführung
→ pro Gerät einmal -3 Sekunden Zeitgutschrift
- Für eine schlechte turnerische Ausführung
→ pro Gerät einmal +3 Sekunden Zeitstrafe
- Wechselzone falsch durchlaufen, oder ein Wechselfehler
→ pro fehlerhaftem Wechsel +5 Sekunden Zeitstrafe

Für Teilnehmer ab AK50+ erfolgt eine Zeitgutschrift von einer Sekunde pro Gerät, ab AK70+ werden zwei Sekunden pro Gerät gutgeschrieben.

Die Geräte dürfen vor dem Start der Mannschaft entsprechend eingestellt werden.

Boden: Bodenbahn des EWTV

Balken: 1 m, Sprungbrett

Barren: Männerbarren

Sprung: Tisch ab 110 bis 135 cm, Kasten ab 100 cm.

Elemente-Katalog:

Boden:

- Sprungrolle vw.
- Rolle vw.
- Rolle rw.
- Rad
- Rondat (Radwende)
- Handstand
- Handstützüberschlag vw.
- Handstützüberschlag rw. (Flick-Flack)
- Salto vw.
- Salto rw.
- Pferdchensprung
- Schrittsprung
- Sprung mit 1/1 Drehung

Schwebebalken:

- Aufgang beliebig
- Strecksprung
- Hocksprung
- Schrittsprung
- Pferdchenhüpfer
- Einbeinige $\frac{1}{2}$ Drehung
- $\frac{1}{2}$ Drehung in Hockposition
- Flüchtiger Handstand
- Rad
- Abgang: Grätschsprung
Grätschwinkelsprung
Rondat (Radwende)
Überschlag

Barren:

- 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
- Kippe in den Stütz
- Oberarmstand (ohne Haltezeit)
- Rolle vw oder Rolle rw.
- Schwungstemme vw.
- Schwungstemme rw.
- Hoher Vor- und Rückschwung (möglichst 45°)
- Abgang: Wende in den Außenquerstand
Kehre in den Außenquerstand
Kreishocke in den Außenquerstand
Salto in den Außenquerstand

Sprung:

- Hockwende mit $\frac{1}{4}$ Dhg. zum Gerät
- Hocke
- Grätsche
- Bücke
- Kopfkippe
- Handstütz-Überschlag
- Rondat
- Aufspringen/aufhocken mit anschließendem Absprung zum Salto vw.