

Inhaltsverzeichnis

- \ 9 <59DE>7
- \ <<75=59>5 5CD9 = =E>75>
- \

\ 1=9<5> E>4 %9>9 = 1<;B9D5B95>
\ (6<38D5<5 = 5>D5
\ >5B;5>>E>7 +38G95B97;59DC5<5 = 5>D5
\ \$1>4E>75> E>4 ?45>5<5 = 5>D5
\

2.1.2 Aerobic Step und Aerobic Dance

/ 95 / 500;N=@65 9= 5B?293 +D5@ E>4 5B?293 1>35 G5B45> 1ECC3845S438 9>

3 Wettkampfsystem

95 BD 45B 1EC750B175>5> / 500;N=@65 B938050 C938 >138 45= >752?0 45B .5B1>C0105B E>4 45B / 500;1=@6525>5 1C %5<45F5B618B5> G9B4 9> 45B :5G59975> ECC38B592E>7 25;1>>0 757525> 95C5 ;P>>5> 4EB38 45> , 495 \$, . ?P

F?> .?B E>4 OE>1=5> 1E38 259 ,51=C E>75;QBJD "18B71>7 .5B59>CJE758PB97;59D E>4 495
#1=@6B938D5B=5<4E>7 F7< #1@ %5<45F5B618B5> 1E6 +59D5

/ 500; 1 = @6G5C5> 5BCD5<<D OE1B259D5>4 G5B45> 495 G59D5B5> %9D74545B 45C , # 5B?293 9>6?B = 95BD E>4 776

3.2.3 Startpass und Zweitstartrecht

9> +D1BD@1CC 9CD 6QB 1<<5 ,

4 Kampfgerichte

95 #1 = @6B938D5B C9>4 F5B@64938D5D 98B5 &?D5> ?2:5;D9F ?8>5

QB 495 5EDC385 %59CD5BC3816D 45> \$N>45BF5B7<5938 E>4 6QB *1>79CD5>DEB>95B5 G9B4 45B
' 25B;1=@6B938D5B F?= ,# >?=9>95BD 5> 9>C1DJ@<1> 45B #1=@6B938D5B CD5<<D 45B 51E6DB17D5 45C
#1=@6B938D5BG5C5>C 45C ,

4.4

5 Wertungsvorschriften

§5 / 5BDE>7CF?BC38B96D5> 5>DC@B5385> G59D7585>4 45> 9>D5B>1D9? <5> .?BC38B96D5> 45B ! ;DE5<<5
K>45BE>75> C59D5>C 45B ! G5B45> 9> 45B * 575< Q25B>? = =5>

5.1 Bekleidung und Aussehen

§5 5;<594E>7 >JE7 +38E85 E>4 41C ECC585> C?<<5> ?B45>D938 E>4 45B +@?BD1BD 1>75@1CCD C59>

\ ->D5BGNC385 41B6 >938D JE C585> C59>

\ 5;<594E>7 495 #B957 5G9D ?45B B5979PC5 ,85=5> 41BCD5<<D 9CD F5B2?D5>

\ \ §5 /

Beispiele für Fehler:

Musikauswahl:

\ EC75GN8<D5 %EC9; @1CCD >938D JEB (81C9C <D5B 5C38<538D 45C +@?BD<5BC
\ +D9< 45B 8?B5?7B1@895 @1CCD >938D JEB %EC9;
\ 5GN8<D5 %EC9; 9CD >938D 1E6B575>4 C@1>>5>4

Komposition und Struktur der Musik:

\ 5GN8<D5 %EC9; 5>D8N< >938D 75>Q75>4 .5BN>45BE>75> G9B;D =?>?D?>
\ >59>1>45B75B598D5 %EC9;D9D5< 495 495 9>859D 45C ,9D5<C CDPB5>
\ +38<538D5 %EC9;C38>9DD5
\ %EC9; 9CD JE C38>5<< ?45B JE <1>7C1 =
\ HJ5CC9F5C &EDJ5> 2JG 2545EDE>7C<?C5C 9>C5DJ5> F?> +?E>45665;D5> E>4 HDB11;J5>D5>

Nutzung/ Umsetzung der Musik:

\ 5G57E>75> C9>4 >938D Y1E6 45= ,1;DV ,9=9>7658<5B
\ 5G57E>75> @1CC5> >938D JEB %EC9;@8B1C5 JE = ;J5>D JEB %5<?495 ?45B JE = ,85 = 1
\ %EC9; 9CD >EB Y 13;7B?E>4=EC9;V

5.2.2 Der aerobicspezifische Inhalt

= 1H (E>;D5

!= 7EB?293C@5J969C385> !>81<D G5B45> 495 5B?293

Tabelle 15: Ungeeignete Finger- und Handbewegungen

Kreativität

9> 8?85C \$5F5< 1> #B51D9F9DND C?<<D5 75J597D G5B45> 9>45 = 495 BE>4C38B9DD5 9> .5B29>4E>7 =9D B=
E>4 9>75B25G57E>75> C? 75GN89D G5B45> 41CC C95 JE = +D% 45B %EC9; E>4 @1CC5>4 JE 45>

Kreativität

- \ Y65=9>9>5V B=25G57E>75> 259 %N>>5B> ?45B E = 75 ; 58BD
- \ &EDJ5> 9>14NAE1D5B 9>75B 1>425G57E>75>
- \ %(C9>4 >938D @BNJ9C5 5<571>D 75C38=59497 C1E25B E>4 ?45B 7B1J9PC
- \ &EDJ5> D851DB1<9C385B 5G57E>75>

Intensität

- \ 58<5> ?45B &138<1CC5> 45B !>D5>C9DND 9> 45> %(
- \ JE <1>7C1=5 2JG 冫 NJ9C5 5 55B5B 95B924 >75>

\ @1CC5>4 JEB %EC9; 9> @5B65;D5B EC6Q8BE>7 =9D >5E5> !455> E>4 1<C 9>859D =9D 45> 1>45B5>
5G57E>75>

Bewegungsfluss

\ .5B29>4E>7 F?> 59>5B JEB 1>45B5> 5G57E>7 =ECC G5938 E>4 645S5>4 C59>
\ ?8>5 E>>PD975 (1EC5> <5938D 1ECC585>4 ?8>5 BC38P@6E>7 JE J5975> 5HJ5CC9F5 (1EC5>
E>D5B2B5385> 45> <ECC 45B 8?B5?7B1@895 E>4 7585> >938D =9D 45> 381B1;D5B9CD9C385>
%5B; =1<5> 45B 5B?293 59>85B

Beispiele für Fehler

Komplexität/ Variabilität

\ 58<5> F?> #?=@<5H9DND 9> 45> L25B7N>75> .5B29>4E>75> 52E>75> E>4 @81C9C385>
!>D5B1;D9?>5>
\ 495 52E>75> C9>4 7<5938 ?45B N8>438
\ 5HJ5CC9F5C &EDJ5> F?> L25B7N>75> .5B29>4E>75>
\ 5G57E>75> 1= ?45> ?8>5 1BD9CD9C385> &EDJ5>
\ 05975> F?> ;?=@<5H5> YC38G95B975>V 5G57E>75> #?>29>1D9?>5> 495 45B +@?BD<5B >938D
DEB>5> ;1>>
\ / 9545B8?<5> ?45B 05975> F?> N8>4385> 2JG 7<59385> 5G57E>75>

Kreativität

\ ?>9>1>J F?> L25B7N>75> .5B29>4E>75> 7575>Q25B %(
\ ECC3845S4385C &EDJ5> F?> +38G95B97;59DC5<5=5>D5> E= 1E6 45> ?45> JE ;?>=5> 58<5>
F?> L25B7N>75>
\ Q25B=NS975C &EDJ5> F?> 1;B?21D9C385> <5=5>D5> =1H C9>4 5B<1E2D
\ 05975> F?> Y>?B=1<5>V 59>61385> E>;B51D9F5> L25B7N>75> .5B29>4E>75>
\ &938DJ5975> F?> @81C9C385> !>D5B1;D9?>5>
\ 59>45ED975C #?@95B5> ?45B &13818=5> 59>5C L25B71>7C 59>5B .5B29>4E>7 F?> 59>5= 1>45B5>
+@?BD<5B +3 A Ü> WT-@ 𠄎𠄎J" !Š T "•B>D5>

Bewegungsfluss

\ .5B29>4E>75> JG9C385> 45> 5G57E>75> C9>4 >938D 645S5>4 J5975> BC38P@6E>7
\ 5HJ5CC9F5 (1EC5>KR9 .5B2 :85 ?>9<5>7 F?>9C385> 5B<1E2D

\ 1E75G?75>5 * 1E = 1E>EJE>7 E>D5B 5>EJE>7 45B % (
\

\ HJ5CC9F5C &EDJ5> F?> "?779>7 JE= EC6Q<<5> 45B <N385
\ BE@@@5> J5975> 9= F?<<5= *1E= >EB ?B=109?>CG538C5< 125B J5975> ;59>5 5G57E>7 / 575

Verteilung und Ausgeglichenheit

\ 05975> F?> =58B 1<C R€ DE 3°
\ 05975> F?> =58B 1<C +38G95B97;59DC5<5=5>D5> 89>D5B59>1>45B 2JG =58B 1<C 251DC
?45>1B259D ?8>5 R€C 33,3à
\ >938D 5665;D9F5C &EDJ5> 45B / 5DD;1=@66<N385 J >EB *1>4 E>4 %9DD5
\ <5=5>D5 L25B7N>75 ?45B 52E>75> 9= =5B 1> 45B 7<59385> +D5<<5 45B <N385
\ 59> YL25B25>EDJ5>V 45B <N385
\ <1>75 9> 59>5B 25>5 DEB>5>

Formationen

\ ;59> ?B=109?>CG538C5< >138 C@ND5CD5>C 251DC
\ G5>975B 1<C 75J597D5 ?B=109?>5>
\ &938D25>EDJ5> 45B R€C 33,3SÀ

\ 98B5 N897;59D JEC1 = =5>JE1B259D5> 2JG 495 5J958E>7 1E6B538DJ E5B81D5>
\ 495 N897;59D 495 (5B6?B=1>35 C59>5C (1BD>5BC JE E>D5BCDB59385> 85BF?BJE8525> 59>
Y 978978DV JE C5DJ5>

Beispiele für Fehler

Qualität

\ 5G57E>75> ;1>> =1> >938D 9> 45B ,

9> V+DEBJW 9CD 41C E>;?>DB?<<95BD5 1<<5> 1E6 45> / 5DD;1=@62?45> ?45B 5BQ8B5> 45C / 5DD;1=@62?45>C

9> Y,?E38V 9CD 4569>95BD 1<C =9>9=1<5C 5BQ8B5> 45C ?45>C GN8B5>4 45B 5G57E>7C1EC6Q8BE>7 ?8>5
45> 5G57E>7C6&ECC JE E>D5B2B5385> 95C 79D 6QB 495 <5=5>D57BE@@5>

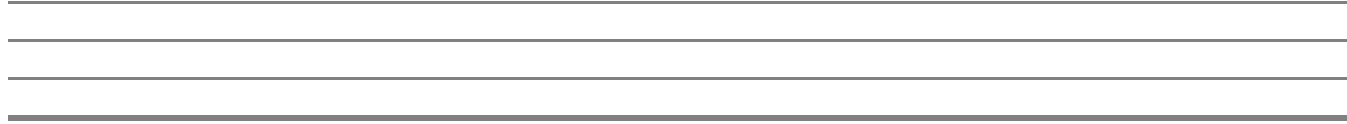
\ 45B ' 25B;PB@5B 9CD 9> 59>5B >1DQB<385> #PB@5B81<DE>7 1E675B938D5D

Skip

\ 45B +;9@ CD1BD5D G95 59> "?7 =9D Q6DCDB53;E>7 #>9525E7E>7 E>4 59>5B * Q3;GNBDC25G57E>7

\ 543?@D5B

\ 5445 59>5 6Q8B5> >138 59>1>1 I Ĩ > Ā SCP P 9CT%6CT



\ 1C 53;5> 9CD 69H95BD

\ %1> E>D5BC385945D 4B59 E>D5BC389549385 ?B=5> 45B +@BQ>75

\ .5BD9;1< 1<<5 9B ,EB>C B5561<<

\ .5BD9;1< JE ?B9J?>D1< T\$C⁹ Ä T!-B T7! D1< T\$C⁶=5BD9;11B 1?5Cr B O Q5Cr B

\ ?B?J?>D1< "E=@
 \ ?8>5 +DEBJ

\ 5>D <57 C "E=@
 \ 5?>5 =?>45C?5>C @1B1<<5< JE = ?45>

\ (?;5 "E=@
 \ 5?>5 =?>45C?5>C @1B1<<5< JE = ?45>

\ +DB144<5 "E=@
 \ 5?>5 =?>45C?5>C @1B1<<5< JE = ?45>

\ +@<?D "E=@
 \ +@<?D (?C?D?> =?>45C?5>C R

\ #?3; "E=@
 \ 1C 6Q8B5>45 5?> =ECC =?>45C?5>C @1B1<<5< JE = ?45> C5?>

\ '6(?;5 "E=@

E38 495 >J18< 45B ?45>5<5=5>05 9C0 1E6 59>5 =1H >J18< 257B5>J0 ?45>5<5=5>05 C9>4 1<<5
<5=5>05 259 45>5> 1ES5B 45> QS5> >?38 1>45B5 #PB@5B059<5 45> ?45> 25BQ8B5> EC>18=5
,1E385B4E50< dM T #P

5.5.3 Akro-Elemente

;B? <5=5>D5 4QB65> >EB =1< GN8B5>4 59>5B L2E>7 75>EDJD G5B45> ?8>5 59>5 #?=29>109?> / 5>>
9> E?C ,B9?C ?45B BE@@5> JG59 E>D5BC389544385 ;B? <5=5>D5 JEB 7<59385> 0590 ?45B E>=0005<21B
89>D5B•0 49f G5B453 7<à 10S5 6956a

/ 5>>



C =QCC5> L25B7N>75 F?> 59>5= +05@ JE 59>5= 1>45B5> 75J5970 G5B45> E= 45>

Die physischen Fähigkeiten

9>5 1EC75J5938>505 L2E>7 45=?>CDB95BD >525> 59>5B ?@D9=1<5> +D5@ ,538>9; @5B65;D5 1<DE>7 1;D9F5
E>4 @1CC9F5 5G57938;59D >5B795 #B16D E>4 =EC;E<NB5 EC41E5B

Form und Körperhaltung

\ 495 N897;59D GN8B5>4 45B 75C1=D5> L2E>7 59>5 ;?BB5;D5 #PB@5B81<DE>7 E>4 ECB938DE>7
259JE2581<D5>
\ 495 1<DE>7 45C ' 25B;PB@5BC 45C #?@65C E>4 45B +38E<D5B> 9> * 5<1D9?> JEB / 9B25<CNE<5
\ 495 +D5<<E>7 45B QS5 9> * 5<1D9?> JE 45> 5<5>;5> F?> #>95 E>4 Q6D5
\ 495 ;?BB5;D5 +D5<<E>7 1<<5B 5<5>;5 GN8B5>4 1<<5B 5G57E>7CG59D5>

Präzision

"545 5G57E>7 81D 59>5 ;<1B5 >61>7C E>4 >4@?C9D9?>

6.3.4 Oberkampfrichter

5B ' 25B;1=@6B938D5B 792D 2JQ75 6QB 495 9> 45> 1<<75=59>5> 5CD9==E>75> 1E6756Q8BD5>

\ 5B <3; 1E6 >0=5 #PB@5B05%5 =ECC 4EB38 495 1E;<594E>7 F5B89>45BD G5B45>
 \ ->D5BGNC385 41B6 >938D JE C585> C59> 1AE38>125< 758PBD >938D JEB !>D9=J?>5
 \ +DB9>7C 9@ ?@ ?C5> 5D3 C9>4 >938D 5B<AE2D
 \ 95 +938D 1E6 495 1EG57E>75> 41B6 >938D 4EB38 <?3;5B5 #<594E>7 2589>45BD G5B45>
 \ 1E;<594E>7 495 #B957 EG1< ?45B B5<79PC5 , 85=5> 41BCD5<<D 9CD F5B2?D5>
 \ #<594E>7 495 DI@9C38 6QB 1>45B5 +@?BD1BD5> 9CD J ;EBJ5 *P3;5 6QB 855B<E149>7 9CD >938D
 75CD1DD5D
 \ 1EG57<385 ,59<5 G95 ;QB05< ?C5>DBN75B ?45B N>45B C9>4 >938D 5B<AE2D
 \ "545 <E;?B1D9?> ?45B B7N>JE>75> JE= >JE7 9> <?C5B ?45B 65CD5B ?B= 1LE=5> N>45B
 5D3 C9>4 >938D 75CD1DD5D
 \ +38=E3; AE38 (95B39>7 41B6 >938D 75DB175> G5B45>
 \ ;59>5 (19<5DD5> 6QB %N>>5B
 \ 0EC1DJ75BND5 G95 ,E25C 1>47EG938D5 +DN25 5D3 C9>4 >938D 75CD1DD5D

7.2 Wertungsvorschriften Aerobic Dance

95 1EEBD59<E>7C;B9D5B95> 45B <1>35 L2E>7 C9>4 9BD9CD9; 9EC6Q8BE>7 E>4 495 +38G95B97;59D5> <95
 0!75 45C ' 25B;1=@6B938D5BC G5B45> F?> 45B >4>?D5 CE2DB1895BD

7.2.1 Artistik-Note (A-Note)

95 &?D5 G9B4 =9D =1H9=1< (E>;D5> 2EG5BD5D +95 9CD 9> 6Q>6 1EB59385 M 1EG59C (E>;D5 1E675D59<D

\ %EC9; E>4 %EC9;1<9DND
 \ 5B?293 <A>35 C@5J999C385B !>81<D
 \ E>5B5<<5B !>81<D
 \ !AE= E>4 ?B=1D9?>5>
 \ #Q>CD<5B9C385B 9>4BE3; E>4 (BNC5>D1D9?>

"545B 5B5938 G9B4 1>81>4 45B 6?<75>45> 1EG5BDE>7CD125<<5 1275CDE6D

HJ5<<5>D	
+58B ;ED	2IC
ED	2IC
1E6B954975>4	2IC
%1>75<816D	2IC
->JEB59385>4	2IC

Tabelle 41: Bewertungstabelle für A-Noten

1C ,51= J597D 59>5 6B59 75CD1<D5D5 8?B5?7B1@895 95 L2E>7 C?<< C1>38B?> 75J597D G5B45> C =ECC
 Q2EB =9>45CD5>C ON8<J59D5> 59> JG59D5B ,1>JCD% 75J597D G5B45> 45B 7ED 9> 495 L2E>7 9>D57B95BD C59>
 =ECC ;1ND

=9>5 7ED5 <1>35 5B?293 8?B5?7B1@895 9CD 41>1=9C38 E>4 1EC4BE3;CF?<< C95 45=?>CDB95BD 495 .95<61<D
 45B 41>35 15B?293 DI@9C385> 1EG57E>7C=P7<38;59D5> E>4 J597D 695S5>45 L25B7N>75 E>4
 .5B29>4E>75> !> 59>5B 5HJ5<<5>D5> L2E>7 G5B45> 495 C9525> 5B?293 AC1C +38B9DD5 =1B38 :?7 C;9@
 ;93; <E>75 :E=@9>7 :13; E>4 ;>55 <6D =9D 98B5> .

Kreativität

9>5 #?=@?C909?> 9CD ;B51D9F G5>> C95 >5E5 !455> ?B=5> E>4 !>D5B@B5D1D9?>5> J597D ?B979>5« E>4
6?BDC38B9DD:938 9CD E>4 41259 9>DP>97;59D F5B=5945D 95C

Technik

<<5 5G57E>75> =QCC5> 9> @5B65;D5B EC6Q8BE>7 75J597D G5B45>

Fehler

;<5>5B 58<5B

Abzug

:545C %1< (E>;D5

7.2.3 Schwierigkeitsnote (S-Note)

!> 59>5 5B?293 1>35 L2E>7 =QCC5> +38G95B97;59DC5<5=5>D5 1EC 45B BE@@5 E>4 9>D57B95BD
 G5B45> 95C5 =QCC5> 1EC E>D5BC389549385> 1=995> CD1==5> E>4 =QCC5> ?8>5 / 954588?<E>7
 ?8>5 #?>29>109?> E>4 F?> 1<<5> / 5DD;N=@65B> 945>D9C38 E>4 JEB 7<59385> 059D 75J597D G5B45> 95
 %9>9=1<;B9D5B95> C9>4 945>D9C38 45B 1<<75=59>5> 5B?293 5CD9==E>75> C 4QB65> >EB <5=5>D5 1EC
 45= ' (=9D 59>5= / 5BD F?> 29C 75J597D G5B45> <5=5>D5 1EC 45B BE@@5 E>4 ;P>>5>
 75J597D\$T #CS\$T #f\$Sà # T \$S\$àð 5BD

Abzüge der Schwierigkeitskampfrichter

0ECNDJ938 JE 45> 2JQ75> 45C + #1=@6B938D5BC 1EC 45> 1<<75=59>5> 5CD9==E>75> G5B45> 6?<75>45
 58:5B 1275J?75>

%58B ?45B\$T Ä \$SàP	(;D\$SCTO S Ä
<5=5>D5 495 59>5> 8P85B5> / 5BD 1<C (;D f#Sà	(;D\$SCTO S Ä
/ 954588?<E>7 45B\$S\$àã	(;D\$SCTO S Ä
<5=5>D5 495 9> #?>29>109?>\$T \$I G5B45>	(;D\$SCTO S Ä

Tabelle 44:

QB 59>5 658<5>45 <5=5>D7BE@@5\$@ \$à\$Sp T \$CSÄ

7.2.4 Oberkampfrichter

5B ' 25B;1=@6B938D5B 792D 2JQ75 6QB 495 9> 45> 1<<75=59>5> 5CD9==E>75> 1E6756Q8BD5> 58:5B 95C
 79D 1E38 6QB 495 ,?<5B1>J25B59385 45B %EC9; 2G59385>4 41F?> 2JG

8 Elementeliste

!= 6?<75>45> C9>4 1<<5 <5=5>D5 45B 59J5<>5> <5=5>D57BE@@5> 1E6754C05D "545C <5=5>D 81D

- \ 59>5 BE@@5
- \ 59>5 1=995
- \ 59>5> 1C9C &1=5>
- \ 59>5 <5=5>D &E==5B
- \ 59>5 / 5BD97;59D F?> 29C (E>;D5>

125> JG59 <5=5>D5 1E38 E>D5BC389544385B EC6Q8BE>7 495 7<59385 &E==5B 81>454D 5C C938 E= 41C
7<59385 <5=5>D 9> 59C@95< 9CD 95B ;1>> 59> *Lifted Wenson Hinge Push Up ?45B Lifted Wenson
Lateral Push Up 75J597D G5B45>*





1 2 1 1

[REDACTED]

[REDACTED]



Page Name: _____

5...





