Technische Regularien Aerobic
Zyklus 2013 - 2016
Version Frühjahr 2014 (1.1.0)

Technisches Komitee Aerobic im DTB

Beschlossen am 27. Januar 2014 in Frankfurt(Main)

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung **8**

2 Allgemeine Bestimmungen **9**
2.1 Kategorien . . . 9
2.1.1 Aerobic . . . 9
2.1.2 Aerobic Step und Aerobic Dance . . . 10
2.2 Alterseinteilung . . . 10
2.3 Teilnahmeregel . . . 11
2.4 Ersatz- und Doppelstarter . . . 11
2.5 Fläche + Musiklänge . . . 12

3 Wettkampfsystem **13**
3.1 Wettkampfübersicht . . . 13
3.1.1 Landeswettkämpfe . . . 13
3.1.2 Ranglistenturniere . . . 13
3.1.2.1 RLT für Level 1 und Erwachsene . . . 13
3.1.2.2 RLT für Level 2 bis 4 . . . 14
3.1.2.3 Anforderungen an den Ausrichter . . . 14
3.1.3 Internationale Clubmeetings . . . 14
3.1.4 Deutsche Meisterschaften . . . 14
3.1.5 Länderpokal . . . 14
3.1.6 Landesjugendspiele . . . 15
3.2 Rahmenbestimmungen . . . 15
3.2.1 Wettkampforganisation . . . 15
3.2.1.1 Wettkampfleitung . . . 15
3.2.1.2 Wettkampfablauf . . . 16
3.2.1.3 Wertungsbekanntgabe . . . 16
3.2.1.4 Wettkampfprotokoll . . . 16
3.2.2 Meldeverfahren . . . 17
3.2.3 Startpass und Zweitstartrecht . . . 17
3.2.4 Rangliste . . . 18

4 Kampfgerichte **19**
4.1 Zusammensetzung des Kampfgerichtes . . . 19
4.2 Benötigte Kampfrichterbrevets . . . 19
4.3 Kampfrichtersitzplan . . . 20
4.4 Ermittlung der Endnote . . . 20
4.4.1 Berechnung der Einzelkomponenten . . . 22
4.4.1.1 Beispiel: 4 Kampfrichter, für Einzelstarter . . . 22
4.4.1.2 Beispiel : 3 Kampfrichter, für Teams . . . 23

5 Wertungsvorschriften **24**
5.1 Bekleidung und Aussehen . . . 24
5.1.1 Beispiele für Frauen . . . 24
5.1.2 Beispiele für Männer . . . 25
5.2 Kompositionsnote (A-Note) . . . 25
5.2.1 Musik und Musikalität . . . 26
5.2.1.1 Auswahl . . . 26
5.2.1.2 Komposition und Struktur der Musik . . . 26
5.2.1.3 Nutzung/ Umsetzung der Musik . . . 27
5.2.1.4 Beispiele für Fehler: . . . 27
5.2.2 Der aerobicspezifische Inhalt . . . 27
5.2.2.1 Komplexität/ Variabilität . . . 27
5.2.2.2 Kreativität . . . 29
5.2.2.3 Intensität . . . 30
5.2.2.4 Beispiele für Fehler . . . 30
5.2.3 Der generelle Inhalt . . . 31
5.2.3.1 Komplexität/ Variabilität . . . 31
5.2.3.2 Kreativität . . . 31
5.2.3.3 Bewegungsfluss . . . 32
5.2.3.4 Beispiele für Fehler . . . 32
5.2.4 Raumausnutzung . . . 32
5.2.4.1 Anzahl AMP und Raumwege . . . 32
5.2.4.2 Verteilung und Ausgeglichenheit . . . 33
5.2.4.3 Formationen . . . 33
5.2.4.4 Beispiele für Fehler . . . 33
5.2.5 künstlerischer Eindruck/Präsentation . . . 34
5.2.5.1 Qualität . . . 35
5.2.5.2 Ausdruck . . . 35
5.2.5.3 Partnerarbeit . . . 35
5.2.5.4 Beispiele für Fehler . . . 35
5.3 Ausführungsnote (B-Note) . . . 36
5.3.1 Abzüge für fehlerhafte Elemente . . . 36
5.3.2 Choreographie . . . 37
5.3.3 Synchronität . . . 37
5.3.4 Beschreibung der Grundschritte . . . 37
5.3.4.1 March . . . 37
5.3.4.2 Jog . . . 37
5.3.4.3 Skip . . . 38
5.3.4.4 Knee lift . . . 38
5.3.4.5 Kick . . . 38
5.3.4.6 Jumping Jack . . . 38
5.3.4.7 Lunge . . . 39
5.3.5 Abzüge . . . 39
5.3.5.1 Generelle Fehler . . . 39
5.3.5.2 Spezifische Fehler . . . 39
5.4 Schwierigkeitskampfrichter . . . 41
5.4.1 Anzahl der Elemente und erlaubter Schwierigkeitsgrad . . . 41

5.4.2 Familien und Minimalkriterien . . . 42
5.4.2.1 Gruppe A . . . 42
5.4.2.2 Gruppe B . . . 45
5.4.2.3 Gruppe C . . . 46
5.4.2.4 Gruppe D . . . 49
5.4.3 Kombination von 2 Elementen . . . 50
5.4.3.1 Beispiele . . . 50
5.4.4 Pflichtelemente . . . 50
5.4.5 Anerkennung Schwierigkeitselemente . . . 51
5.4.5.1 Ausnahme für 4-5er Teams . . . 52
5.4.6 Landungen und Bodenelemente . . . 52
5.4.7 Wiederholungen . . . 53
5.4.8 Abzüge durch den S-Kampfrichter . . . 53
5.5 Oberkampfrichter . . . 53
5.5.1 Hebungen . . . 54
5.5.2 Zeitfehler . . . 54
5.5.3 Akro-Elemente . . . 54
5.5.4 Verbotene Elemente . . . 55
5.5.5 OK-Abzüge . . . 56

6 Aerobic Step 58
6.1 Ausstattung der Steps . . . 58
6.2 Bekleidung und Aussehen . . . 58
6.2.1 Erlaubte Bekleidung . . . 58
6.2.2 Unerlaubte Bekleidung . . . 59
6.3 Wertungsvorschriften Aerobic Step . . . 59
6.3.1 Artistik-Note (A-Note) . . . 59
6.3.1.1 Musik und Musikalität . . . 60
6.3.1.2 Step-Aerobic spezifischer Inhalt . . . 61
6.3.1.3 Genereller Inhalt . . . 62
6.3.1.4 Raum und Formationen . . . 63
6.3.1.5 Künstlerischer Eindruck und Präsentation . . . 63
6.3.2 Ausführungsnote (B-Note) . . . 64
6.3.2.1 Technik . . . 64
6.3.2.2 Synchronität . . . 66
6.3.3 Schwierigkeitsnote (S-Note) . . . 66
6.3.4 Oberkampfrichter . . . 66
6.3.4.1 Verbotenen Bewegungen . . . 67

7 Aerobic Dance 68
7.1 Bekleidung . . . 68
7.1.1 Erlaubte Bekleidung . . . 68
7.1.2 Unerlaubte Bekleidung . . . 69
7.2 Wertungsvorschriften Aerobic Dance . . . 69
7.2.1 Artistik-Note (A-Note) . . . 69
7.2.1.1 Musik und Musikalität . . . 70
7.2.1.2 Aerobic Dance spezifischer Inhalt . . . 71
7.2.1.3 Genereller Inhalt . . . 71

7.2.1.4 Raum und Formationen 72
7.2.1.5 Künstlerischer Eindruck und Präsentation 73
7.2.2 Ausführungsnote (B-Note) 73
7.2.2.1 Technik 74
7.2.2.2 Synchronität 75
7.2.3 Schwierigkeitsnote (S-Note) 75
7.2.3.1 Abzüge der Schwierigkeitskampfrichter 75
7.2.4 Oberkampfrichter 75
7.2.4.1 Hebefiguren 76
7.2.4.2 Akro-Elemente 76
7.2.4.3 Verbotene Elemente 76

8 Elementeliste **77**

9 Anhang **87**
9.1 Versionen 87

Tabellenverzeichnis

2.1 Wettkampfangebote der Aerobic . . . 10
2.2 Wettkampfangebot der Aerobic Step und Aerobic Dance . . . 10
2.3 Altersübersicht . . . 11
2.4 Beispiele für Team-Zusammensetzungen . . . 11
2.5 Übersicht der Flächengröße und Musiklänge . . . 12

4.1 Benötigte Kampfrichterbrevets . . . 20
4.3 Teilungsfaktoren . . . 22
4.4 Berechnungsbeispiel für 4 Kampfrichter . . . 23
4.5 Berechnungsbeispiel für 3 Kampfrichter . . . 23

5.3 Beispiele für Variationen der Grundschritte . . . 28
5.4 Geeignete Handbewegungen . . . 29
5.5 Ungeeignete Finger- und Handbewegungen . . . 29
5.6 Anzahl der AMP . . . 33
5.7 Übersicht der Abzüge für Elemente . . . 36
5.8 Abzüge für Choreogafie . . . 37
5.9 Abzüge Synchronität . . . 37
5.10 Übersicht: Abzüge generelle Fehler . . . 39
5.11 Spezifische Fehler Gruppe A . . . 40
5.12 Spezifische Fehler Gruppe B . . . 40
5.13 Spezifische Fehler Gruppe C . . . 40
5.14 Spezifische Fehler Gruppe D . . . 41
5.15 Übersicht Elementeanzahl und -wertigkeit . . . 42
5.16 Elementefamilien Gruppe A . . . 42
5.17 Elementefamilien Gruppe B . . . 45
5.18 Elementefamilien Gruppe C . . . 46
5.21 Pflichtelemente Junioren (AK 15-17) . . . 51
5.22 Pflichtelemente Jugend (AK 12-14) . . . 51
5.23 Pflichtelemente Nachwuchs und Talente (AK 6-8 und AK 9-11) . . . 51
5.24 Anzahl spezieller Elemente . . . 53
5.25 Anzahl minimal und maximal erlaubter Hebungen . . . 54
5.27 Abzüge des Oberkampfrichters . . . 57

6.1 Bewertungstabelle für A-Noten . . . 60
6.2 Punkteverteilung in der Ausführungsnote Aerobic Step. . . . 64
6.3 Übersicht der Technik-Abzüge für Aerobic Step . . . 65
6.4 Abzüge des Oberkampfrichters . . . 66

7.1 Bewertungstabelle für A-Noten . . . 70
7.2 Punkteverteilung in der Ausführungsnote Aerobic Dance. . . . 74

7.3 Übersicht der Technik-Abzüge für Aerobic Dance 74
7.4 Abzüge des S-Kampfrichters im Aerobic Dance 75
7.5 Aerobic Dance spezifische Abzüge des Oberkampfrichters. 76

1 Einleitung

Die Wettkämpfe in der Aerobic sind ein Angebot des Deutschen Turner-Bundes für Gruppen, Trios, Duos und Einzelstarter, die Aerobic als Wettkampfsport betreiben möchten. Sie vollziehen sich auf der Grundlage der Wertungsvorschriften des DTB, die entsprechend der internationalen Entwicklung aktualisiert werden. Der internationale Turnerbund (FIG) sowie die europäische Turnunion (UEG) haben die Aerobic als Wettkampf-Sport (internationaler Name: Aerobic Gymnastics) neben den anderen kompositorischen Sportarten wie Gerätturnen Männer und Frauen, der Rhythmischen Sportgymnastik, der Sportakrobatik und dem Allgemeinen Turnen offiziell als Sportart aufgenommen, Technische Komitees als fachliche Entscheidungsgremien berufen und Weltmeisterschaften, Europameisterschaften, Weltcups sowie die World Games als Wettkampfhöhepunkte eingerichtet. Der Deutsche Olympische Sportbund hat den Deutschen Turner-Bund als für Aerobic zuständigen Fachverband innerhalb der Sportorganisationen Deutschlands anerkannt. Die nachfolgenden Festlegungen, Ausschreibungen und Wertungsvorschriften sind für die Aerobic-Wettkämpfe auf Bundesebene – bis hin zu Deutschen Meisterschaften. Die Inhalte dieser Broschüre werden für alle Mitarbeiter der verschiedenen Ebenen und Tätigkeitsbereiche in dieser Sportart (Übungsleiter/Trainer, Wettkämpfer, Kampfrichter und Ausrichter/Veranstalter von Wettkämpfen) detailliert erklärt. Die Wertungsvorschriften der Aerobic sind überwiegend identisch mit den internationalen Wertungsvorschriften der FIG.[1] Die aktuelle Fassung und Ergänzugen (z.B. neue Elemente) kann auf der Internetseite des DTB unter Sportart Aerobic abgerufen werden. Die Adresse lautet: http://www.dtb-online.de/portal/sportarten/aerobic.html

[1] In der Broschüre wird aus redaktionellen Gründen nur die männliche bzw. neutrale Form für Personen verwendet. Selbstverständlich sind immer Kampfrichterinnen und Kampfrichter, Wettkämpferinnen und Wettkämpfer, Trainerinnen und Trainer usw. gemeint.

2 Allgemeine Bestimmungen

Die Wettkämpfe des DTB sollten in den Wettkampfkalender der Landesturnverbände aufgenommen werden, sowie bei allen Landes- bzw. Gauturnfesten als fester Bestandteil ausgetragen werden.

Die Deutschen Meisterschaften und Jugendmeisterschaften werden jährlich auf Bundesebene ausgetragen. Sie finden als 2 Tagesveranstaltungen mit Qualifikation und Finale statt. Ebenso kann ein bundesweit ausgeschriebener Länderpokal durchgeführt werden.

2.1 Kategorien

2.1.1 Aerobic

Die Wettkämpfe in der Aerobic sind unterteilt in vier Kategorien:

- Einzel
- Duo
- Trio
- 4-5er Team

Duos, Trios und Teams können sich auf unterschiedliche Weise zusammensetzen: rein weiblich, rein männlich oder gemischt. In jeder Kategorie gibt es fünf Altersklassen (AK):

- AK 6-8 (Talente)
- AK 9-11 (Nachwuchs)
- AK 12-14 (Jugend)
- AK 15-17 (Junioren)
- AK 18+ (Erwachsene)

Die Altersklassen der Talente, des Nachwuchs, der Judgend und Junioren sind nochmals in 4 Level untergliedert. Die Einstufung in ein Level erfolgt mit der Meldung zum ersten Wettkampf eines Jahres für das gesamte Wettkampfjahr. Eine Untergliederung der Erwachsenen in Level findet nicht statt.

Das Wettkampfangebot ist auf den verschiedenen Ebenen unterschiedlich (vgl. Kapitel Wettkampfübersicht).

Ebene	Level	Altersklassen
Landeswettkämpfe (auch Ranglistenturniere)	Aerobic Erwachsene und Aerobic Level 1 bis 4	AK 6-8, AK 9-11, AK 12-14, AK 15-17, AK 18+

Ebene	Level	Altersklassen
Länderpokal	Aerobic Level 2 und Aerobic Level 3	AK 12-14, AK 15-17
Deutsche Jugendmeisterschaften	Aerobic Level 1	AK 12-14, AK 15-17
Deutsche Meisterschaften	Aerobic Erwachsene	AK 18+

Tabelle 2.1: Wettkampfangebote der Aerobic

2.1.2 Aerobic Step und Aerobic Dance

Wie Wettkämpfe im Aerobic Step und Aerobic Dance werden ausschließlich in der Kategorie 7-8er Team ausgetragen. Teams können sich auf unterschiedliche Weise zusammensetzen: rein weiblich, rein männlich oder gemischt.

Es erfolgt eine Aufteilung in vier Altersklassen (AK):

- AK 9-11 (Nachwuchs)
- AK 12-14 (Jugend)
- AK 15-17 (Junioren)
- AK 18+ (Erwachsene)

Das Wettkampfangebot ist auf den verschiedenen Ebenen unterschiedlich (vgl. Kapitel Wettkampfübersicht).

Ebene	Altersklassen
Landeswettkämpfe (auch Ranglistenturniere)	AK 9-11, AK 12- 14, AK 15-17, AK 18+
Deutsche Jugendmeisterschaften	AK 12-14
Deutsche Juniorenmeisterschaften	AK 15-17
Deutsche Meisterschaften	AK 18+

Tabelle 2.2: Wettkampfangebot der Aerobic Step und Aerobic Dance

2.2 Alterseinteilung

Die folgenden Altersklassen können ausgeschrieben werden:

	Talente	Nachwuchs	Jugend	Junioren	Erwachsene
	AK 6-8	AK 9-11	AK 12-14	AK 15-17	AK 18 +
2014	2006 - 2008	2003 - 2005	2000 - 2002	1997 - 1999	ab 1996

	Talente	Nachwuchs	Jugend	Junioren	Erwachsene
2015	2007 - 2009	2004 - 2006	2001 - 2003	1998 - 2000	ab 1997
2016	2008 - 2010	2005 - 2007	2002 - 2004	1999 - 2001	ab 1998
2017	2009 - 2011	2006 - 2008	2003 - 2005	2000 - 2002	ab 1999

Tabelle 2.3: Altersübersicht

Für die Alterseinteilung ist nicht das Geburtsdatum, sondern das Kalenderjahr entscheidend.

2.3 Teilnahmeregel

In allen Wettkämpfen dürfen Starter aus einem Trio, einem Team, einer Aerobic Step oder Aerobic Dance Gruppe der nächst höheren oder tieferen AK angehören. Formationen von Kategorien ab Duo können AK-übergreifend gebildet werden. Für die Alterseinteilung gilt die 25% Regelung (max.) der Turnordnung des DTB.[1] Die Zusammensetzung einer Kategorie aus 3 AK ist nicht möglich. Das Mindestalter auf Bundesebene ist 12 Jahre (JG).

Kategorie	Sportler	Altersklasse
5er Team	3 x 15 Jahre und 2 x 18 Jahre	AK 18+
5er Team	1 x 12 Jahre und 2 x 15 Jahre und 1 x 18 Jahre	nicht startberechtigt
Duo	1 x 12 Jahre und 1 x 15 Jahre	AK 15-17
Trio	2 x 14 Jahre und 1 x 15 Jahre	AK 15-17
4er Team	3 x 15 Jahre und 1 x 18 Jahre	AK 15-17

Tabelle 2.4: Beispiele für Team-Zusammensetzungen

2.4 Ersatz- und Doppelstarter

Bei Trio kann ein (1) und bei Kategorien 4-5er, Aerobic Step und Aerobic Dance können zwei (2) Ersatzstarter gemeldet werden. Ersatzstarter werden - ob eingesetzt oder nicht - als Teil des Teams betrachtet. Die Regel zur Alterseinteilung findet folgedessen auf die Gesamtheit aus Startern und Ersatzstarten statt.[2] Die Ersatzstarter müssen mit der Meldung zum ersten Wettkampf festgelegt werden. Bei Änderung der Ersatzstarter wird das Team als neues Team in der Rangliste geführt.

[1] Turnordnung des DTB 2014, Teil 1 Rahmenordnung, §3.1 Abs. 1
[2] Turnordnung des DTB 2014, Teil 1 Rahmenordnung, §3.1 Abs. 1

Ein Start ist definiert als Teilnahme an einem Wettkampf einer bestimmten Kategorie und Altersklasse. Ein Doppelstart ist definiert als die mehrmalige Teilnahme an einem Wettkampf der selben Kategorie und Alterklasse sowie der selben Kategorie und Altersklasse eines anderen Levels. Diese Doppelstarts sind nicht möglich. Es ist zu beachten, dass die Zusammenlegung laut Turnorndnung des DTB zu Doppelstarts führen kann.

2.5 Fläche + Musiklänge

Die Flächengröße und Musiklänge wird für alle Level einheitlich festgelegt.

Wettkämpfe	Kategorie	Musiklänge	Toleranz	Fläche
AK 6-8, AK 9-11, AK 12-14	Einzel, Duo, Trio	1:15 min.	+/- 5 sec	7m x 7m
	4-5er-Team	1:15 min.	+/- 5 sec	10m x 10m
AK 15-17	Einzel	1:30 min.	+/- 5 sec	7m x 7m
	Duo, Trio, 4-5er-Team	1:30 min	+/- 5 sec	10m x 10m
AK 18+	Einzel, Duo, Trio, 4-5er-Team	1:30 min	+/- 5 sec	10m x 10m
Aerobic Step, Aerobic Dance	7-8er Team	1:30 min	+/- 5 sec	10m x 10m

Tabelle 2.5: Übersicht der Flächengröße und Musiklänge

Die Wettkampfmusik muss auf einer CD aufgenommen sein. Es darf nur ein Titel auf der CD sein. Die Messung der Länge beginnt mit dem ersten Ton der Musik. Ein Signalton vor dem Start der Musik ist nicht Teil der Musik. Soundeffekte innerhalb der Musik sind erlaubt.

3 Wettkampfsystem

Die Art der ausgetragenen Wettkämpfe richtet sich nach dem Angebot der Veranstalter und der Wettkampfebene. Das Meldeverfahren wird in der jeweiligen Ausschreibung bekannt gegeben. Diese können durch den DTB, die LTV oder Turngauebene herausgegeben werden. Bei Wettkämpfen auf Landesebene sind die LTV für die Ausschreibung nach den Kriterien der Wertungsvorschriften und die Durchführung der Wettkämpfe eigenverantwortlich tätig.

3.1 Wettkampfübersicht

3.1.1 Landeswettkämpfe

Über das Jahr können Landeswettkämpfe ausgetragen werden. Es werden keine Anforderungen an die Anerkennung gestellt. Der Termin muss jedoch vom TK angezeigt werden.

3.1.2 Ranglistenturniere

Ranglistenturniere sind Wettkämpfe, die durch die Vereine/ Landesturnverbände ausgerichtet werden. Durch die Ranglistenturniere werden Ranglistenpunkte gesammelt (vgl. Kap. Rangliste). Der Gewinner der Rangliste wird als Pokalsieger des Wettkampfjahres ermittelt.

Die Bundeskaderathleten verpflichten sich über die Athletenvereinbarung an mindestens 2 Ranglistenturnieren pro Jahr teilzunehmen. Die Qualifikation der Deutschen Meisterschaften gilt ebenfalls als ein Ranglistenturnier.

Damit ein Wettkampf als Ranglistenturnier anerkannt wird, müssen folgende Bedingungen erfüllt sein:

3.1.2.1 RLT für Level 1 und Erwachsene

- Der Termin muss vom TK genehmigt werden. Die Veröffebtlichung der Ausschreibung erfolgt durch das Mitglied für Wettkampfwesen des Technischen Komitee Aerobic des DTB.
- Der Oberkampfrichter (gültiges FIG- Brevet) wird vom TK eingesetzt – die Reisekosten nach DTB werden vom Ausrichter für nationale RLT finanziert. Es wird sich um eine regionale Nähe des Einsatzortes bemüht, um unnötige Reisekosten zu vermeiden. Alle anderen Kampfrichter müssen ein gültiges DTB Brevet besitzen.
- Es muss ein zertifizierter Aerobic-Boden vorhanden sein.

3.1.2.2 RLT für Level 2 bis 4

- Der Termin muss vom TK genehmigt werden.
- Der Oberkampfrichter sowie mindestens zwei weitere Kampfrichter müssen ein vollständiges DTB-Brevet besitzen, alle anderen Kampfrichter mindestens ein gültiges Landesbrevet.

3.1.2.3 Anforderungen an den Ausrichter

Jeder Ausrichter eines Wettkampfes sendet unmittelbar nach Meldeschluss die Meldeliste der Vereine an das TK Mitglied für Wettkampfwesen und das TK Mitglied für Kampfrichterwesen mit Angabe von Vor- und Zunamen (auch bei Teams ungekürzt), Jahrgang, Vereinszugehörigkeit und die Kampfrichtermeldung. (vgl. Kap. Meldeverfahren)

3.1.3 Internationale Clubmeetings

Internationale Clubmeetings müssen über den DTB bei der FIG beantragt werden. Sie können als Ranglistenturniere anerkannt werden. Das Turnier muss in Deutschland stattfinden.

3.1.4 Deutsche Meisterschaften

In der Regel wird im ersten Halbjahr je ein Deutscher Meister, ein Deutscher Jugendmeister und ein deutscher Juniorenmeister in den jeweiligen Kategorien des Levels 1, der Erwachsenen sowie des Step und Dance gekürt. Die Gesamtveranstaltung der Deutschen Meisterschaften wird als 2-Tages-Veranstaltung durchgeführt. Es werden nur Sportler des Level 1 und Erwachsene sowie von Aerobic Step und Aerobic Dance zugelassen. Zusätzlich werden in der Regel drei Wildcards pro Kategorie für die Besten der Rangliste aus dem Level 2 verteilt. Der Stichtag für die Verteilung der Wildcards wird mit der Ausschreibung zur Deutschen Meisterschaft bekannt gegeben - ist jedoch spätestens der Meldeschluss.

Die Qualifikation für das Finale erfolgt über einen ersten Durchgang. Dieser ist darüber hinaus ein Ranglistenturnier und zählt als Wettkampf in der Rangliste. Das Finale der besten 8 Sportler findet am Tag 2 statt.

Bei zu wenigen Anmeldungen oder Teilnehmern werden die Kategorien, Altersgruppen oder Leistungsklassen nach den Vorgaben der Turnordnung des DTB zusammengefasst.

3.1.5 Länderpokal

Als Jahreshöhepunkt für Sportler des Level 2 und 3 wird ein Länderpokal auf Bundesebene durchgeführt. Dieser Wettkampf kann in die Deutschen Meisterschaften integriert werden. Die Mannschaft gruppiert sich aus je einem Einzel, Duo, Trio und 4-5er Team aus allen Altersklassen gemeinsam. Es sind nur Wettkämpferinnen bzw. Wettkämpfer startberechtigt, die das jeweilige Einzel- bzw. Erst- Startrecht für einen Verein dieses Landesturnverbandes aufweisen.[1] Die Zusammenstellung der Mannschaft obliegt dem oder den jeweiligen Verantwortlichen des Landesturnverbandes.

[1] Turnordnung des DTB 2014, Teil 1 Rahmenordnung, §3.2.1.2, Abs. 1 Satz 3

Beispiel „Team Niedersachsen“:

- 1 mal Einzel, Level 2, AK 12-14, TuS Rotenburg
- 1 mal Duo, Level 3, AK 15-17, MTV Wolfenbüttel
- 1 mal Trio, Level 3, AK 15-17, TK Hannover
- 1 mal 4-5er Team, Level 2, AK 12-14, TSV Buxtehude-Altkloster

Im Länderpokal werden keine Ranglistenpunkte vergeben. Die Punkte einer Mannschaft berechnen sich aus der Summe der drei besten Platzierungen. Die Mannschaft mit den wenigsten Punkten gewinnt.

3.1.6 Landesjugendspiele

Für die Altersklassen 6-8 und 9-11 können Landesjugenspiele angeboten werden.

3.2 Rahmenbestimmungen

3.2.1 Wettkampforganisation

Der örtliche Ausrichter plant in Zusammenarbeit mit dem TK-Mitglied für Wettkampfwesen unter Einbeziehung des jeweiligen Landesfachwartes und des TK Vorsitzenden die Veranstaltungen und fertigt die Ausschreibung an. Für Bundeswettkämpfe wird die Ausschreibung vom TK-Mitglied für Wettkampfwesen erstellt. Zuarbeitend werden die weiteren Mitglieder des TK Aerobic informiert und ggf. in ihrem Aufgabenbereich betreuend eingesetzt.

Der Ausrichter ist für die Bereitstellung der für die Durchführung der Veranstaltung benötigten Ressourcen verantwortlich. Hierzu gehören Assistenten und Helfer für die Wettkampfleitung, Berechnung, Musik und Akkreditierung. Er stellt die Musikanlage, Auswertungs- und Anzeigemöglichkeiten für die Wertungen sowie ggf. den Wettkampfboden. Bindend sind in jedem Fall die Bedingungen des DTB-Ausrichtervertrages.

Die Wettkampffläche muss den Teilnehmern rechtzeitig zum Training bzw. Einturnen zur Verfügung gestellt werden. Nach Möglichkeit ist jedem Starter die volle Länge seiner Übung als Einturnzeit zu gewähren. Um die Wettkampffläche ist ein ausreichender und die Sicht nicht beeinträchtigender Sicherheitsabstand (min. 2m) zu gewährleisten.

Der Veranstalter ist gehalten rechtzeitig, aber spätestens vier Wochen vor der Veranstaltung das TK Aerobic auf ggf. nicht umsetzbare Auflagen hinzuweisen. Der Ausrichter vereinbart zeitgerecht die Abnahme der gesamten Wettkampfanlage mit der Wettkampfleitung.

3.2.1.1 Wettkampfleitung

Die Wettkampfleitung ist für die Durchführung der Wettkämpfe nach den jeweiligen Bestimmungen verantwortlich. Sie wird bei allen Wettkämpfen auf Bundesebene durch das TK Aerobic eingesetzt. Mitglied sind in der Regel ein Vertreter des Veranstalters, des Ausrichters und der Oberkampfrichter.

Aufgaben der Wettkampfleitung:

- Überwachung des Wettkampfes
- Regelung von Unterbrechungen und außergewöhnlichen Umständen
- Sorgen für diszipliniertes Verhalten
- Erteilen von (mündlichen oder schriftlichen) Verwarnungen

3.2.1.2 Wettkampfablauf

Die Startfolge der Wettkämpfe wird innerhalb der Kategorie durch den Veranstalter ausgelost. Nach Auslosung der Startreihenfolge wird nach Möglichkeit bei Mehrfachstarts ein zeitlicher Abstand von mind. 10 min. zwischen den beiden Starts eingerichtet. Ein Anspruch auf Änderung der Startposition besteht nicht.

Bei Punktgleichheit findet die FIG-Regel Anwendung[2]:

> „Punktgleichheit in Qualifikationen wird basierend auf der folgenden Reihenfolge aufgelöst:
> Zuerst die höchste Ausfühungsnote (B-Note),
> dann die höchste Artistiknote (A-Note)
> zuletzt die höchste Schwierigkeitsnote (S-Note).
> Bei weiterer Punktgleichheit wird das Unentschieden nicht aufgelöst.
> In Finalwettkämpfen findet keine Auflösung von Unentschieden statt.“

Die Deutschen Meisterschaften und die Deutschen Junioren- und Jugendmeisterschaften finden nach den Vorgaben der DTB-Rahmenordnung statt. Näheres wird dort beschrieben.

3.2.1.3 Wertungsbekanntgabe

Wertungen auf Bundesebene werden während des Wettkampfes bekannt gegeben. Innerhalb von 5 Minuten nach Bekanntgabe des eigenen Ergebnisses ist im Level 1 und bei den Erwachsenen bei den Deutschen Meisterschaften ein Einspruch gegen die eigene Schwierigkeitsnote möglich. Der Vertreter des Aktiven, der den Einspruch in schriftlicher Form der Wettkampfleitung überreicht, hinterlegt gleichzeitig 150,00 €, die er quittiert bekommt. Er bekommt den Betrag zurückerstattet, wenn dem Einspruch stattgegeben wird. Der Zeitliche Ablauf ist auch dem Code of Points zu entnehmen.

3.2.1.4 Wettkampfprotokoll

Über jeden Wettkampf ist durch die Wettkampforganisatoren ein Wettkampfprotokoll anzufertigen.

Inhalt des Wettkampfprotokolls:

- Startliste
- Detaillierte Ergebnisliste mit Namen, Einzelwertungen und Landesverband der Kampfrichter

[2] vgl. Kap. 1.7.C des Code of Points Aerobic Gymnastics (Übersetzung)

- Ggf. kurzer Bericht der Wettkampfleitung zu evtl. Zwischenfällen oder besonderen Vorkommnissen.

Die Ergebnisliste ist unmittelbar nach Wettkampfende an die teilnehmenden Vereine zu verteilen. Das vollständige Wettkampfprotokoll ist spätestens 2 Tage nach dem Wettkampfende beim TK einzureichen.

3.2.2 Meldeverfahren

Jeder Verein muss die Teilnahme der Starter und Kategorien durch eine Vereinsmeldung bestätigen. Die Meldeberechtigung richtet sich nach der Wettkampfform (vgl. Kap. Landeswettkämpfe bis Landesjugendspiele). Bundeswettkämpfe müssen über das GymNet des DTB gemeldet werden, mit dieser Meldung erfolgt auch der Einzug der Meldegebühren (weitere Informationen in der Ausschreibung).

Inhalt der Meldung:

- Übersichtsmeldung des Vereins, inklusive der namentlichen Meldung. Hier muss im Bedarfsfall auch der Antrag auf Anerkennung von 0,1/0,2 Elementen im Erwachsenenbereich gestellt werden.
- Die beidseitige Kopie des gültigen Startpasses für alle Teilnehmer inkl. Ersatzstarter, insofern sie dem Wettkampfbeauftragten des TK nicht schon vorliegt (nachgereichte Kopien sind nicht möglich).
- Meldung mindestens eines Kampfrichters für den Bereich Level 1, Erwachsene, Step und Dance sowie eines Kampfrichters für das Level 2 bis 4. Die erforderlichen Brevets sind zu beachten.

Wird kein Kampfrichter nach den Vorgaben (vgl. Kap. Ranglistenturniere) gemeldet, wird eine Kampfrichterstrafe von 300,00 € bei den Deutschen Meisterschaften und dem Länderpokal (nach DTB Rahmenordnung) erhoben. Die Höhe der Kampfrichterstrafe bei sonstigen Wettkämpfen legt der Ausrichter bzw. dessen Landesturnverband fest. Reisekosten, Übernachtung und Verpflegung des Kampfrichtereinsatzes gehen zu Lasten des meldenden Vereins.

Der Einsatz der Kampfrichter wird vom verantwortlichen TK- Mitglied vorgenommen.

3.2.3 Startpass und Zweitstartrecht

Ein Startpass ist für alle Teilnehmer ab der AK 12-14 erforderlich und muss vom jeweiligen Landesturnverband auf AERO ausgestellt sein.[3] Jeder Teilnehmer der Deutschen Meisterschaft sowie des Länderpokals muss am Wettkampftag zur Akkreditierung für evtl. Nachfragen den Original-Startpass bereithalten. Alle Teilnehmer müssen sich durch ein amtliches Personaldokument ausweisen können.

> „Die Meldung gilt gleichzeitig als Versicherung, dass die gemeldeten Teilnehmer/innen oder Gruppen bzw. Mannschaften für den Verein startberechtigt sind und der entsprechenden Altersklasse angehören; bei Wettkämpfen, an denen Jugendliche teilnehmen, dass die Zustimmung eines Erziehungsberechtigten vorliegt und die gesundheitliche Sporttauglichkeit gegeben ist.“[4]

[3] Turnordnung des DTB 2014, Anlage 2 zu Teil 1 Rahmenordnung, Passordnung
[4] Turnordnung des DTB 2014, Teil 1 Rahmenordnung, §4.3.2 Abs. 5

Das Zweitstartrecht ist in der DTB-Turnordnung geregelt:

> „Wettkämpfer/innen sind bei Paaren, Trios oder vergleichbaren Gruppen für einen Verein startberechtigt, wenn sie entweder das Einzel- (Erst-) oder Mannschafts-Zweitstartrecht für diesen Verein besitzen.“[5]

Das Ausländerstartrecht ist ebenfalls durch die Turnordnung des DTB geregelt:

> “Ausländische Mitglieder und Mitglieder ausländischer Mitgliedsvereine im DTB werden bezüglich des Startrechts grundsätzlich wie Deutsche behandelt. Zur Ausstellung eines Startpasses müssen ausländische Mitglieder ihren ständigen Wohnsitz und Lebensmittelpunkt in Deutschland haben und nachweisen.”[6]

3.2.4 Rangliste

Am 1.1. eines Jahres beginnt die Rangliste für das laufende Wettkampfjahr. Gemäß den Ergebnisprotokollen der Ranglistenturniere werden Punkte für die Rangliste vergeben.

Bei Ranglistenturnieren erfolgt die Punktvergabe gemäß der Platzierung im Wettkampf. Für die Berechnung der Ranglistenpunkte wird folgende Berechnungsvorschrift angewendet:

- Jeder Platzierte erhält für seine Platzierung Punkte.
- Die maximalen Punkte sind abhängig vom Level:
  - Level 1: 104 Punkte
  - Level 2: 89 Punkte
  - Level 3: 72 Punkte
  - Level 4: 57 Punkte
- Die angerechneten Punkte sind abhängig von dem erreichten Rang der Starter:
  - Der erste Platz erhält die maximale Punktzahl entsprechend seines Levels
  - jeder weitere Platz erhält die Punktzahl des vorher Platzierten reduziert um 2.Sie berechnet sich nach der Formel:

Die Berechnungsvorschrift führt zu folgender Formel:

$$f(p) = (42 - p * 2) + ((5 - l_s) * m * 2 + (l_s - 1) \bmod 2)$$

Abbildung 3.1: Formel zur Berechnung der Ranglistenpunkte

wobei *p* die Platzierung und *l_s* das Level des Sportlers sind. *m* wird als Mischfaktor bezeichnet und bestimmt den Überlappungsgrad der Level.

Am Ende eines jeden Wettkampfjahres wird ein Ranglistensieger ermittelt. Es zählen die besten drei erzielten Ergebnisse.

Für internationale Wettkämpfe werden keine deutschen Ranglistenpunkte vergeben (Ausnahme als RLT anerkannte Clubmeetings in Deutschland s.u.).

[5] Turnordnung des DTB 2014, Teil 1 Rahmenordnung, §3.2.1.3
[6] Turnordnung des DTB 2014, Teil 1 Rahmenordnung, §3.2.1.4 Abs. 1

4 Kampfgerichte

Die Kampfrichter sind verpflichtet, ihre Noten objektiv, ohne Rücksprache mit anderen Kampfrichtern oder Personen (außer Schwierigkeits-Kari) abzugeben. Sie müssen während aller angesetzten Besprechungen und während des gesamten Wettkampfes anwesend sein. Jede Kommunikation zwischen Kampfgericht und Wettkämpfern, Trainern oder anderen Personen (außer OK, WK-Leitung und Organisationsleitung) während des Wettkampfes ist untersagt.

4.1 Zusammensetzung des Kampfgerichtes

Aerobic Levels, Erwachsenen und Dance:

- 1 Oberkampfrichter
- 2 - 4 Kampfrichter für die Beurteilung der B-Note
- 2 - 4 Kampfrichter für die Beurteilung der A-Note
- 2 Kampfrichter für die Beurteilung der S-Note
- 1 Zeitkampfrichter, gleichzeitig Assistent(en) des Oberkampfrichters
- 2 Linienrichter

Aerobic Step:

- 1 Oberkampfrichter
- 2 - 4 Kampfrichter für die Beurteilung der B-Note
- 2 - 4 Kampfrichter für die Beurteilung der A-Note
- 1 Zeitkampfrichter, gleichzeitig Assistent(en) des Oberkampfrichters
- 2 Linienrichter

Deutsche Meisterschaften:

- 1 Oberkampfrichter
- 4 Kampfrichter für die Beurteilung der B-Note
- 4 Kampfrichter für die Beurteilung der A-Note
- 2 Kampfrichter für die Beurteilung der S-Note
- 1 Zeitkampfrichter, gleichzeitig Assistent(en) des Oberkampfrichters
- 2 Linienrichter

4.2 Benötigte Kampfrichterbrevets

Wettkampf		Oberkampfrichter	A/B/S-Note
Deutsche Meisterschaften, Deutsche Junioren- und Jugendmeisterschaften, Ranglistenturnier	Level 1, Erwachsene, Step, Dance	FIG	DTB
Ranglistenturniere, Länderpokal	Level 2 bis 4	DTB	DTB/LTV
Internationales Clubmeeting	Level 1, Step, Dance	FIG	DTB

Tabelle 4.1: Benötigte Kampfrichterbrevets

Für die Deutsche Meisterschaft, den Ländervergleich und für Ranglistenturniere wird der Oberkampfrichter vom TK nominiert. Den Einsatzplan der Kampfrichter stellt der Beauftragte des Kampfrichterwesens des Technischen Komitee auf.

4.3 Kampfrichtersitzplan

Das Kampfgericht sollte so platziert sein, dass es eine optimale Sicht auf die Wettkampffläche hat. Es sollte von Zuschauern, Wettkämpfern und Trainern abgeschirmt werden, damit eine konzentrierte und zuverlässige Arbeit gewährleistet ist.

Die Bekleidung der Kampfrichterinnen ist ein blaues oder schwarzes Kostüm bzw. ein blauer oder schwarzer Hosenanzug mit weißer oder cremefarbener Bluse/Oberteil, die der Kampfrichter ein blauer oder schwarzer Anzug bzw. eine graue Hose mit blauem oder schwarzem Jackett und weißem Hemd.

4.4 Ermittlung der Endnote

Level/Erwachsene/Dance	Step
Ausführungsnote (B-Note)	
+ Kompositionsnote (A-Note)	
+ Schwierigkeitsnote (S-Note)	Ausführungsnote (B-Note)
- Abzüge Schwierigkeitskampfrichter	+ Kompositionsnote (A-Note)
- Abzüge Oberkampfrichter (inkl. Linie)	- Abzüge Oberkampfrichter (inkl. Linie)
= Endnote	**= Endnote**

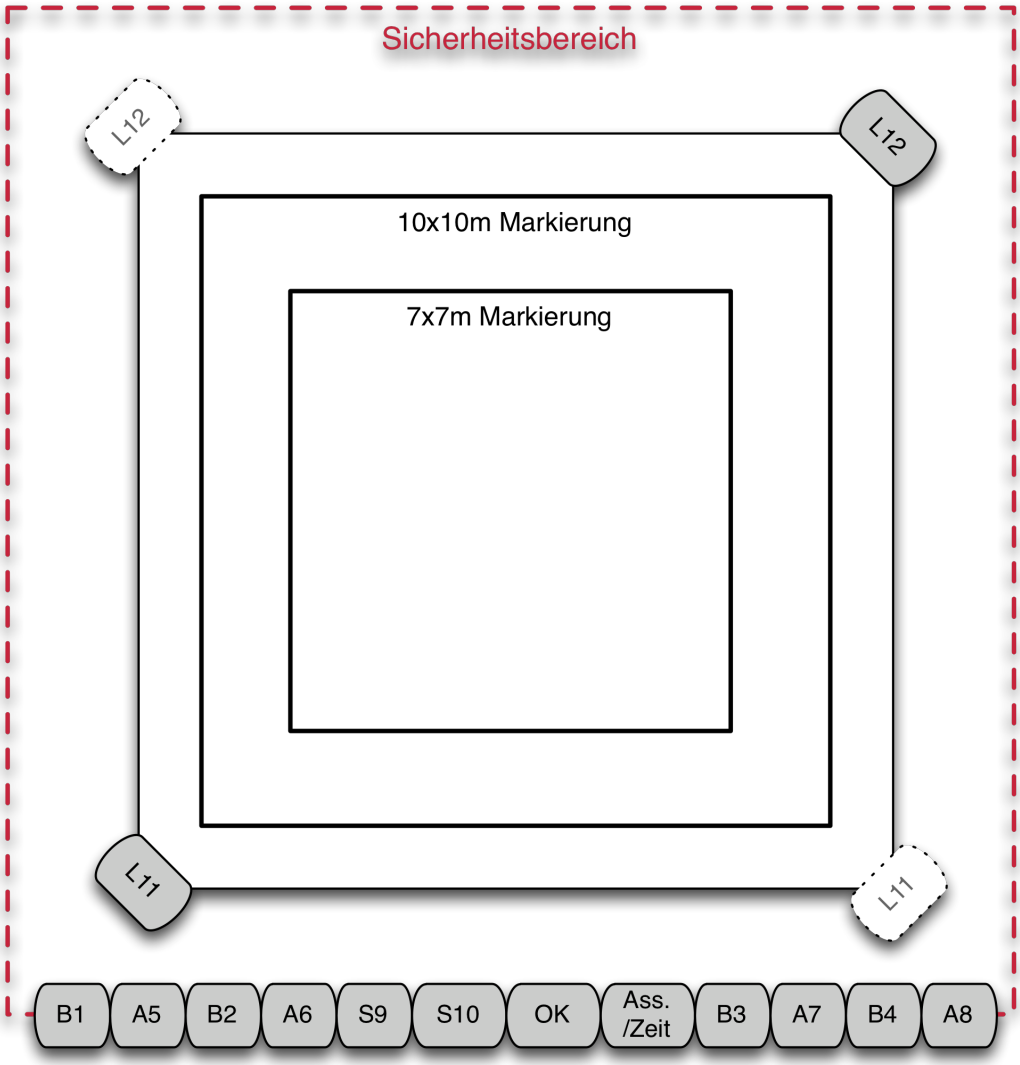

Abbildung 4.1: Skizze der Aerobicfläche

4.4.1 Berechnung der Einzelkomponenten

Bei 4 Kampfrichtern: Die höchste und niedrigste Wertung werden gestrichen, aus den verbleibenden Wertungen wird der Mittelwert gebildet.

Voraussetzung ist, dass die eingehenden Noten innerhalb der Toleranzgrenzen sind. Ansonsten gehen alle Noten in die Endnote ein.

Endnote zwischen:

- 8,00 und 10,00 Punkten: **0,3**
- 7,00 und 7,99 Punkten: **0,4**
- 6,00 und 6,99 Punkten: **0,5**
- 0,00 und 5,99 Punkten: **0,6**

Bei 2 und 3 Kampfrichtern: Der Mittelwert aller Noten wird gebildet.

Der Abstand der Ecknoten sollte einen Punkt nicht überschreiten.

Die Noten der Schwierigkeitskampfrichter werden nach dem Bilden des Mittelwertes nochmals durch einen Teilungsfaktor dividiert. Dieser ist wie folgt:

Faktor 2,0	Einzel Männer, Einzel Damen, Duo, Männertrios, Männergruppen, Jugendliche, Junioren, Nachwuchs, Aerobic Dance, Aerobic Step
Faktor 1,8	Trios und Gruppen rein weiblich oder gemischt

Tabelle 4.3: Teilungsfaktoren

Die Abzüge der Schwierigkeitskampfrichter werden immer durch 2 geteilt.

Die Wertungen werden mit drei Dezimalstellen ausgewiesen. Die dritte Stelle hinter dem Komma wird gerundet (0 bis 4 abgerundet, 5 bis 9 aufgerundet). Eine Rundung bei Zwischenberechnungsschritten ist zu vermeiden.

4.4.1.1 Beispiel: 4 Kampfrichter, für Einzelstarter

	Kari 1	Kari 2	Kari 3	Kari 4	Faktor	Endnote
Ausführungsnote	8,6	8,0	8,2	7,9		8,100
Kompositionsnote	7,6	7,4	7,4	7,8		7,500
Schwierigkeitsnote	1,8	1,8			2	0,900
Abzüge: S-Kampfrichter	-1,0	-1,0			2	-0,500
Oberkampfrichter inkl. Linie	-1,2					-1,200
						14,800

	Kari 1	Kari 2	Kari 3	Kari 4	Faktor	Endnote

Tabelle 4.4: Berechnungsbeispiel für 4 Kampfrichter

4.4.1.2 Beispiel : 3 Kampfrichter, für Teams

	Kari 1	Kari 2	Kari 3	Faktor	Endnote
Ausführungsnote	5,6	6,0	6,2		5,933
Kompositionsnote	6,2	5,4	5,8		5,800
Schwierigkeitsnote	1,1	1,1		1,8	0,611
Abzüge: S-Kampfrichter	-1,0	-1,0		2	-0,500
Oberkampfrichter inkl. Linie	-0,1				-0,100
					11,744

Tabelle 4.5: Berechnungsbeispiel für 3 Kampfrichter

5 Wertungsvorschriften

Die Wertungsvorschriften entsprechen weitgehend den internationalen Vorschriften der FIG. Aktuelle Änderungen seitens der FIG werden in der Regel übernommen.

5.1 Bekleidung und Aussehen

Die Bekleidung (Anzug/Schuhe) und das Aussehen sollen ordentlich und der Sportart angepasst sein.

- Unterwäsche darf nicht zu sehen sein.
- Bekleidung, die Krieg, Gewalt oder religiöse Themen darstellt, ist verboten.
- Die Wettkämpfer müssen weiße Aerobic-Schuhe und für alle Kampfrichter sichtbare weiße Socken tragen. Der Knöchel muss bedeckt sein.
- Bewegliche Teile wie Gürtel, Hosenträger oder Bänder sind nicht erlaubt.
- Gürtel, Korsetts, Corsagen, Jacken, Krawatten., eindeutige Blumen, Tiere, Sterne, Gitarren dürfen nicht auf dem Anzug sein.
- Schmuck (auch Piercing) darf nicht getragen werden.
- Make Up ist nur für Frauen erlaubt und sollte sparsam verwendet werden.
- Die Haare müssen so fixiert sein, dass sie dem Sportler nicht ins Gesicht fallen. Ein Pony muss so fixiert sein, dass die Augen nicht verdeckt werden bzw. darf nur bis zu den Augenbrauen reichen.

5.1.1 Beispiele für Frauen

Frauen/ Mädchen ab AK 12 müssen einen einteiligen Anzug mit hautfarbener oder transparenter Strumpfhose tragen.

- Der Beinausschnitt darf nicht höher als der Hüftknochen sein und muss intime Körperteile bedecken.
- Der Anzug muss das Schambein vollständig bedecken: String (T-Po) ist nicht erlaubt.
- International muss ein Anzug aus nicht transparentem Material sein. In Deutschland wird transparenter Stoff gestattet, solange er keine Sicht auf intime Körperteile ermöglicht.
- Der vordere und hintere Halsausschnitt müssen angepasst sein. Sie dürfen an der Vorderseite nicht tiefer als das halbe Brustbein und an der Rückseite nicht tiefer als die Unterkante der Schulterblätter sein.

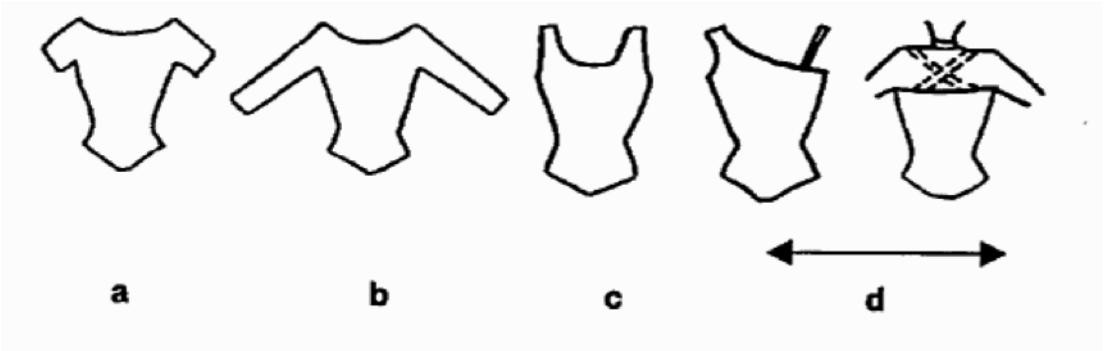

Abbildung 5.1: Bekleidung für Frauen: a-c = kann Vorder- oder Rückansicht sein / d= Beispiel für Vorder- und Rückseite

5.1.2 Beispiele für Männer

Männer/Jungen können einen einteiligen Anzug mit geradem Beinabschluss, Shorts mit eng anliegendem Oberteil oder halb lange Leggins tragen.

- Das Oberteil darf weder an Vorder- noch an Rückseite ein Loch haben.
- Das Armloch darf nicht bis unter die Schulterblätter führen.
- Anzüge für Männer dürfen keine langen Arme haben. Der Ärmel muss über dem Ellenbogen enden.
- Pailletten für Männer sind nicht gestattet.
- ¾ lange Hosen sind erlaubt.

Beispiele für Männer (nur die hier gezeigten Beispiele sind erlaubt):

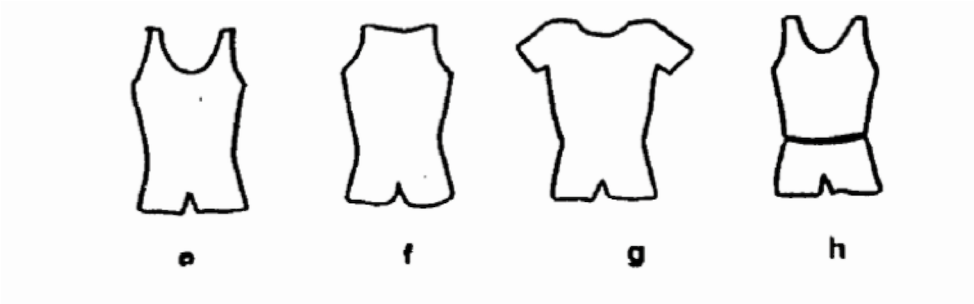

Abbildung 5.2: Bekleidung für Männer: Vorder oder Rückseite

5.2 Kompositionsnote (A-Note)

Die A-Note wurde für den neuen internationalen Code of Points 2013-2016 komplett überarbeitet.

Themen, die Gewalt, Religion, Rassismus oder Sex darstellen, widersprechen den olympischen Idealen und den FIG- Ethik- Vorschriften.

Bewertungstabelle:

Exzellent	2,0
Sehr Gut	1,8 bis 1,9
Gut	1,6 bis 1,7
Befriedigend	1,4 bis 1,5
Mangelhaft	1,2 bis 1,3
Unzureichend	1,0 bis 1,1

Bewertungskriterien:

Gesamtchoreografie = 10 Punkte	
Musik und Musikalität	2 Punkte
Aerobic-spezifischer Inhalt	2 Punkte
Genereller Inhalt	2 Punkte
Raum und Formationen	2 Punkte
Künstlerischer Eindruck und Präsentation	2 Punkte

5.2.1 Musik und Musikalität

max. 2 Punkte

Die Musikauswahl und Umsetzung sind ein wichtiger Aspekt der Choreographie.

5.2.1.1 Auswahl

- Thema der Musik muss umgesetzt werden
- Musik muss zum Sportler passen (Alter, Geschlecht, Männlich/ Weiblich, Gruppengröße)
- „Story“ der Musik muss umgesetzt und dem Zuschauer nahe gebracht werden
- Muss den Charakter der Aerobic umfassen und beinhalten
- Die Musik soll einen zählbaren Rhythmus haben, dynamisch, variabel, nicht monoton, rhythmisch, originell sein

5.2.1.2 Komposition und Struktur der Musik

- Technisch perfekte Musik, ohne abrupte Unterbrechungen, mit klarem Anfang und Ende, gut integrierte Soundeffekte, unter Berücksichtigung der musikalischen Phrasen
- Mixen der Musik professionell und qualitativ hochwertig
- Mehrere Musikstücke (Medley) erlaubt

5.2.1.3 Nutzung/ Umsetzung der Musik

- Timing
- Die Fähigkeit die Musik zu interpretieren
- Die unterschiedlichen Musikteile (ruhige Phrasen, instrumentale Teile, Gesang,. . .) müssen mit den unterschiedlichen Teilen der Choreographie (AMP, Hebungen, Übergänge, Interaktionen, Bodenarbeit) zusammenpassen
- Stil der Übung muss mit der Idee der Musik stimmig sein
- Nutzen der Körpersprache
- Jede Bewegung muss stimmig zum Rhythmus, Beat, Akzent und Phrase der Musik sein

5.2.1.4 Beispiele für Fehler:

5.2.1.4.1 Musikauswahl:

- Ausgewählte Musik passt nicht zur Physis, Alter, Geschlecht des Sportlers
- Stil der Choreographie passt nicht zur Musik
- Gewählte Musik ist nicht aufregend/ spannend

5.2.1.4.2 Komposition und Struktur der Musik:

- Gewählte Musik enthält nicht genügend Veränderungen; wirkt monoton
- Aneinandergereihte Musiktitel, die die Einheit des Titels stören
- Schlechte Musikschnitte
- Musik ist zu schnell oder zu langsam
- Exzessives Nutzen bzw. bedeutungsloses Einsetzen von Soundeffekten und Extraakzenten

5.2.1.4.3 Nutzung/ Umsetzung der Musik:

- Bewegungen sind nicht „auf dem Takt“ (Timingfehler)
- Bewegungen passen nicht zur Musikphrase, zum Akzent, zur Melodie oder zum Thema
- Musik ist nur „Backgroundmusik“

5.2.2 Der aerobicspezifische Inhalt

max. 2 Punkte

Im aerobicspezifischen Inhalt werden die Aerobic Movement Patterns (AMP) bewertet. AMP sind komplexe Kombinationen mit einem hohen Niveau an Körperkoordination. Mit AMP ist ein 8 count gemeint, in der die 7 Grundschritte in verschiedenen Variationen gezeigt werden.

5.2.2.1 Komplexität/ Variabilität

- AMP sind das Grundgerüst der Sportaerobic und des grundlegenden Charakters

- Komplexität ist das wichtigste Kriterium im aerobicspezifischen Inhalt
- AMP-Sequenzen sind komplex, wenn Arm- und Beinbewegungen gleichzeitig mit einem hohen Maß an Koordination gezeigt werden
- Die Qualität der AMP ist sehr wichtig.
- Grundschritte und deren Variationen müssen in korrekter Aerobic-Technik gezeigt werden (siehe Ausführungsnote)
- Armbewegungen sollen in einem hohem Maß an Qualität gezeigt werden: präzise, fließend, mit klarem Beginn und Ende, sie sollen die Kapazität von sich beschleunigenden und abbremsenden Bewegungen zeigen, unter Einbeziehung von Kopf, Schultern und dem gesamten Oberkörper

5.2.2.1.1 Komplexe AMP:

- Involvieren mehrere Körperteile (Kopf, Schulter,. . .)
- Nutzen verschiedener Ebenen/ Hebel/ . . .
- Nutzen asymmetrischer Bewegungen
- Nutzen verschiedener Rhythmen
- Orientierungswechsel
- Formationswechsel (für Duos/ Trios/ Gruppen)
- Raumwege mit AMP
- Zeigen von Variabilität ohne Wiederholung der gleichen Bein- und Armbewegungen
- In jedem 8 count 3 verschiedene Grundschritte, ohne diese mehr als 2 x zu wiederholen

Im Folgenden sind die Grundschritte und mögliche Variationen dargestellt.

Grundschritt	Variation
March	Winkel, Höhe, Geschwindigkeit, Rhythmuswechsel, Richtungswechsel (z.B. V-Step, turn-Step, box-Step)
Jog	Winkel, Geschwindigkeit, Rhythmuswechsel, High oder Low Impact
Knee Lift	Ebene, Höhe, Geschwindigkeit, Rhythmuswechsel, High oder Low Impact
Kick	Ebene, Höhe, Geschwindigkeit, High oder Low Impact, Richtung
Jump	Winkel Hüfte und Knie, Geschwindigkeit, Rhythmuswechsel, High oder Low Impact
Skip	Ebene, Winkel, Richtung, Geschwindigkeit, Rhythmuswechsel, High oder Low Impact

Tabelle 5.3: Beispiele für Variationen der Grundschritte

Beispiele für Variationen der Armbewegungen:

- Nutzen von symmetrischen und asymmetrischen Armbewegungen
- Nutzen verschiedener Level (lang, mittel, kurz)
- Nutzen von geraden und kreisenden Bewegungen
- Nutzen verschiedener Rhythmen

- Nutzen verschiedener Ebenen
- Nutzen verschiedener Aktionen (Flexion, Extension, Abduktion, Adduktion, Pronation, Supination, etc.)
- Nutzen verschiedener Handpositionen (Handfläche offen, geschlossen, . . .)

Beispiele für Variationen der Handbewegungen:

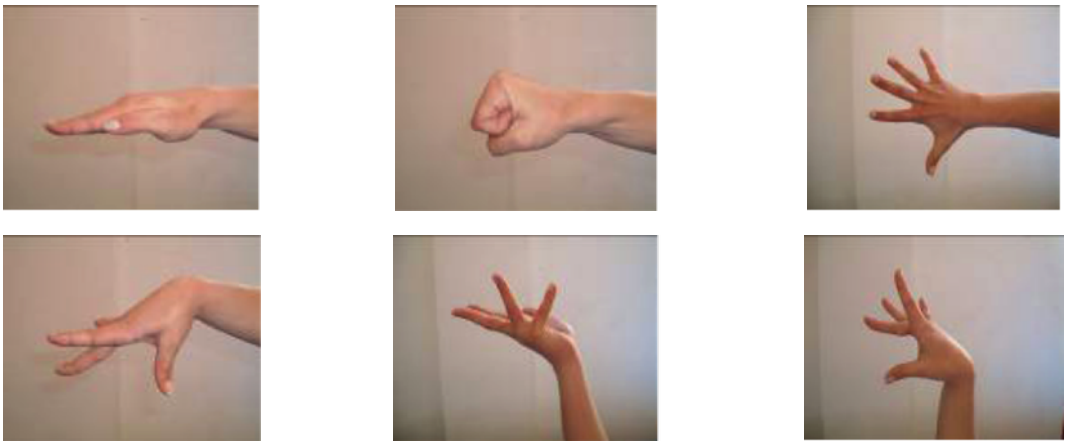

Tabelle 5.4: Geeignete Handbewegungen

Negative Beispiele:

Tabelle 5.5: Ungeeignete Finger- und Handbewegungen

5.2.2.2 Kreativität

Ein hohes Level an Kreativität sollte gezeigt werden, indem die 7 Grundschritte in Verbindung mit Arm- und Fingerbewegungen so gewählt werden, dass sie zum Stil der Musik und passend zu den Akzenten gezeigt werden

- Bei der Auswahl muss auch das Geschlecht berücksichtigt werden
- Spezielle Arm- und Fingerbewegungen sollen und dürfen gezeigt werden, wenn sie zum Thema der Musik passen, sollen aber nicht überbenutzt werden
- In gemischten Duos/ Trios/ Gruppen auf neutrale Armbewegungen achten
- Es besteht dabei auch die Möglichkeit unterschiedliche Bewegungen zu zeigen, ohne dass dies einen Synchronitätsfehler darstellt

- AMP sollen präzise, elegant, sauber, geschmeidig und graziös und passend zur Musik (Rhythmus, Melodie,. . .) gezeigt werden

5.2.2.3 Intensität

Folglich der Definition des Code of Points sollen AMP komplex und mit einer hohen Intensität gezeigt werden. Demnach müssen AMP mit entsprechender Power gezeigt werden. Intensität meint dabei Energie und Dynamik und bezieht sich hauptsächlich auf die AMP. Das heißt Bewegungen

- . . . ohne unnötige Pausen,
- . . . fließend und präzise,
- . . . von Anfang bis Ende

Intensität heißt nicht mit Jogging die Raumausnutzung zu präsentieren! Armbewegungen können auch mal weich sein, wenn sie zur Idee der Choreographie passen.

5.2.2.4 Beispiele für Fehler

5.2.2.4.1 Komplexität und Variabilität

- Vorherrschen von March, Jogging und Chassée in der Übung bzw. das Fehlen von Grundschritten
- verminderte Frequenz der Armbewegungen (eine Bewegung auf zwei beats)
- Armbewegungen sind komplex, aber Schrittkombinationen sind einfach – oder umgekehrt
- Fehlen verschiedener Handbewegungen
- Wiederholen von Arm- oder Schrittfolgen
- zu viele „super high impact“ – Bewegungen

5.2.2.4.2 Kreativität

- „feminine“ Armbewegungen bei Männern oder umgekehrt
- Nutzen inadäquater Finger-/ Handbewegungen
- AMP sind nicht präzise, elegant, geschmeidig, sauber und/ oder graziös
- Nutzen theatralischer Bewegungen

5.2.2.4.3 Intensität

- Fehlen oder Nachlassen der Intensität in den AMP
- zu langsame bzw. zu niedrig frequentierte Bewegungen
- exzessives Nutzen von Jogging
- exzessives Nutzen von „super high impact“ – Bewegungen

5.2.3 Der generelle Inhalt

max. 2 Punkte

Unter generellem Inhalt versteht man Übergänge, Verbindungen, Hebungen und physische Interaktionen.

5.2.3.1 Komplexität/ Variabilität

Komplexe Übergänge/ Verbindungen, Hebungen und physische Interaktionen sind schwer auszuführen. D.h. Sportler, die dies zeigen müssen belohnt werden.

- Komplexe Bewegungen ■ hohe Wertigkeit
- Einfache Bewegungen ■ niedrige Wertigkeit

Eine Bewegung ist komplex, wenn. . .

- . . . sie Koordination veranschaulicht
- . . . sie körperliches Training zum Beherrschen benötigt
- . . . sie schnell und dynamisch ist
- . . . sie plötzlich und unvorhersehbar ist ohne Wiederholung der gleichen oder ähnlichen Bewegung. D.h. Zeigen verschiedener Bewegungen, verschiedene Bewegungstypen (kraftvoll, beweglich,. . .)
- . . . sie auch unterschiedliche Armbewegungen enthält (während Übergänge und Verbindungen)

5.2.3.1.1 Möglichkeiten für Hebungen

- Position des Unter(Base)- und Obermannes (Top) sind in jeder Hebung verschieden
- wenn die Position des Obermannes während der Hebung wechselt
- wenn die Position des Untermannes während der Hebung wechselt
- Anzahl der Untermänner wechselt (zwei heben einen, einer hebt zwei)
- Ebenenwechsel des Obermannes während der Hebung
- Zeigen von Kraft, Beweglichkeit, Balance, etc. während der Hebung
- Wechsel zwischen statischen und dynamischen Hebungen

5.2.3.2 Kreativität

- Balance zwischen AMP und Übergängen/ Verbindungen wichtig
- Akrobatische Elemente nicht übermäßig als Übergänge benutzen
- Kopieren bereits vorhandener Bewegungen und Monotonie vermeiden
- passend zur Musik, in perfekter Ausführung, mit neuen Ideen und als Einheit mit den anderen Bewegungen

5.2.3.3 Bewegungsfluss

- Verbindung von einer zur anderen Bewegung muss weich und fließend sein
- ohne unnötige Pausen, leicht aussehend, ohne Erschöpfung zu zeigen exzessive Pausen unterbrechen den Fluss der Choreographie und gehen nicht mit den charakteristischen Merkmalen der Aerobic einher

5.2.3.4 Beispiele für Fehler

5.2.3.4.1 Komplexität/ Variabilität

- Fehlen von Komplexität in den Übergängen/ Verbindungen, Hebungen und physischen Interaktionen
- die Hebungen sind gleich oder ähnlich
- exzessives Nutzen von Übergängen/ Verbindungen
- Bewegungen am Boden ohne artistischen Nutzen
- Zeigen von komplexen („schwierigen“) Bewegungen/ Kombinationen, die der Sportler nicht turnen kann
- Wiederholen oder Zeigen von ähnlichen bzw. gleichen Bewegungen

5.2.3.4.2 Kreativität

- Dominanz von Übergängen/ Verbindungen gegenüber AMP
- Ausschließliches Nutzen von Schwierigkeitselementen, um auf den Boden zu kommen/ Fehlen von Übergängen
- übermäßiges Nutzen von akrobatischen Elementen (max. 2 sind erlaubt)
- Zeigen von „normalen“, einfachen, unkreativen Übergängen/ Verbindungen
- Nichtzeigen von physischen Interaktionen
- eindeutiges Kopieren oder Nachahmen eines Übergangs/ einer Verbindung von einem anderen Sportler

5.2.3.4.3 Bewegungsfluss

- Verbindungen zwischen den Bewegungen sind nicht fließend, zeigen Erschöpfung
- exzessive Pausen oder Vorbereitung (z. B. vor einem Element)
- die gezeigte Verbindung ist zu schwer für den Sportler/ entspricht nicht dem Können des Sportlers

5.2.4 Raumausnutzung

max. 2 Punkte

5.2.4.1 Anzahl AMP und Raumwege

für Einzel	9-11
für Duos, Trios, Gruppen	8-10

Tabelle 5.6: Anzahl der AMP

Zusätzlich soll geachtet werden auf

- ausgewogene Raumausnutzung unter Benutzung der AMP
- Raumwege in alle Richtungen: vorwärts, rückwärts, diagonal, lateral, kreisförmig
- über kurze und lange Distanzen, ohne Wiederholung des gleichen Raumweges

Für Gruppen reicht es nicht aus, die Fläche auszufüllen. Auch für sie gelten o. g. Bestimmungen.

5.2.4.2 Verteilung und Ausgeglichenheit

- nicht mehr als 3-4 AMP am Stück
- nicht mehr als 3 Elemente direkt hintereinander, ohne AMP dazwischen
- Fläche muss effektiv genutzt werden, nicht nur die Ecken und das Zentrum
- alle 3 Ebenen (Boden, Stand, Luft) müssen ausgeglichen genutzt werden
- nicht mehr als 32 beats am Boden oder im Stand, ohne die Ebene kurzzeitig gewechselt zu haben
- Elemente, Übergänge/ Verbindungen, Hebungen müssen in unterschiedlichen Zonen der Wettkampffläche gezeigt werden

5.2.4.3 Formationen

Formation beschreibt die Position zum Partner und der Weg, wie sie untereinander wechseln, um in eine neue Formation zu gelangen. Zu beachten sind auch die Abstände untereinander (nah vs. fern). Formationswechsel sollen fließend, komplex und kreativ sein.

Abbildung 5.3: Beispiel für Formationen bei Duos

5.2.4.4 Beispiele für Fehler

5.2.4.4.1 Anzahl AMP und Raumwege

- Zeigen von weniger als 9 bzw. 8 komplette AMP
- Keine/ Kaum Raumwege, Nichtbenutzen aller Richtungen

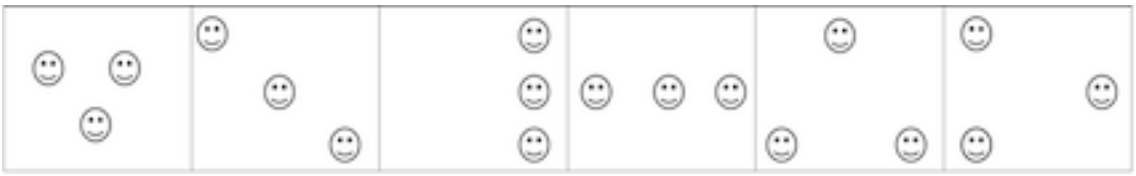

Abbildung 5.4: Beispiel für Formationen bei Trios

Abbildung 5.5: Beispiel für Formationen bei Gruppen

- Fehlen von Bahnen
- Exzessives Nutzen von Jogging zum Ausfüllen der Fläche
- Gruppen zeigen im vollem Raum nur Formationswechsel, aber zeigen keine Bewegung/ Wege

5.2.4.4.2 Verteilung und Ausgeglichenheit

- Zeigen von mehr als 4 AMP am Stück
- Zeigen von mehr als 3 Schwierigkeitselementen hintereinander, bzw. mehr als 32 beats Bodenarbeit ohne AMP dazwischen
- nicht effektives Nutzen der Wettkampffläche (z. B. nur Rand und Mitte)
- Elemente, Übergänge oder Hebungen immer an der gleichen Stelle der Fläche
- ein „Überbenutzen“ der Fläche
- lange in einer Ebene turnen

5.2.4.4.3 Formationen

- kein Formationswechsel nach spätestens 32 beats
- weniger als 6 gezeigte Formationen
- Nichtbenutzen der AMP zum Formationswechsel
- Fehlen von Fluss, Kreativität und Komplexität

5.2.5 künstlerischer Eindruck/Präsentation

max. 2 Punkte

Der künstlerische Eindruck/Präsentation ist die Fähigkeit des Sportlers, die strukturierte Choreographie in einer künstlerischen Art und Weise zu zeigen. Der Sportler soll Musikalität, Ausdruck und Partnerarbeit bei perfekter Ausführung demonstrieren. Die Choreographie soll einzigartig sein und einen hohen Wiedererkennungswert haben.

5.2.5.1 Qualität

Der Sportler muss einen athletischen, der Sportart entsprechenden Eindruck machen und qualitativ hochwertige Bewegungen zeigen können (klar und eindeutig). Dies ist der Falle, wenn

- die Bewegungen Leichtigkeit und Geschmeidigkeit vermitteln,
- die Choreographie mit einem hohen Maß an Perfektion und Virtuosität (=Können) gezeigt wird und
- die Choreographie leicht künstlerisch angehaucht ist, um sie einzigartig und wieder erkennbar zu machen und um einen Eindruck zu hinterlassen.

5.2.5.2 Ausdruck

Der Ausdruck bestimmt wie ein Sportler oder eine Gruppe sich dem Kampfgericht und dem Publikum präsentiert.

Die Haltung und der Ausdruck von Gefühlen wird nicht nur über das Gesicht ausgedrückt, sondern über die Körpersprache. Der Sportler sollte in der Lage sein, eine Rolle, einen Charakter zu verkörpern. Der Sportler sollte in der Lage sein, Gefühle zu kontrollieren, vor allem bei schwierigen Elementen oder komplexen Bewegungen.

5.2.5.3 Partnerarbeit

- die Verbindung oder direkte Beziehung zwischen den Partnern
- ihre Fähigkeit zusammenzuarbeiten bzw. die Beziehung aufrechtzuerhalten
- die Fähigkeit die Performance seines Partners zu unterstreichen/ hervorzuheben, ein „Highlight“ zu setzen

5.2.5.4 Beispiele für Fehler

5.2.5.4.1 Qualität

- Bewegungen kann man nicht in der Technik abziehen, sind aber trotzdem unklar/ unscharf
- kein athletischer, sportartspezifischer Eindruck des Sportlers
- langweilige Choreographie
- Bewegungen sind nicht eindeutig oder sehen wie vergessen aus, machen den Zuschauer unruhig

5.2.5.4.2 Ausdruck

- unpersönliche Präsentation
- es besteht keine Bindung zur Performance, Fehlen von Leidenschaft und Energie, Bewegungen sind uninteressant, Stimmung überträgt sich nicht auf den Zuschauer
- unnatürliches Gestikulieren und unnatürliche Mimik
- fehlende Konzentration, ungleichmäßiger Fluss der Choreographie

- fehlendes/ Nachlassendes Selbstbewusstsein, Sportler macht unsicheren/ nervösen Eindruck
- die Choreographie ist nicht angepasst an den individuellen Charakter und der Kategorie

5.2.5.4.3 Partnerarbeit

- Duos/ Trios/ Gruppen zeigen Einzelchoreographien, arbeiten nicht zusammen, es entsteht keine Einheit
- Fehlende Fähigkeit eine Rolle zu spielen bzw. einen Charakter zu verkörpern

5.3 Ausführungsnote (B-Note)

Der Technik-Kampfrichter beurteilt und bewertet alle Bewegungen incl. der Elemente, Übergänge/ Verbindungen, Hebungen, physische Interaktionen, Grundschritte und AMP. Bei Duos, Trios und Gruppen bewertet der Kampfrichter zusätzlich die Synchronität.

Kriterien der Ausführung sind:

- Form und Körperhaltung
- Präzision
- Kraft, Schnelligkeit und muskuläre Ausdauer

5.3.1 Abzüge für fehlerhafte Elemente

Fehler	Abzug
kleiner Fehler	jedes Mal 0,1 Punkte
mittlerer Fehler	jedes Mal 0,2 Punkte
großer Fehler, „Touch“	jedes Mal 0,3 Punkte
sehr großer Fehler oder 2 mittlere Fehler oder ein kleiner und ein großer Fehler	jedes Mal 0,4 Punkte
inakzeptable Ausführung oder Sturz	jedes Mal 0,5 Punkte

Tabelle 5.7: Übersicht der Abzüge für Elemente

Ein “Sturz” ist das unkontrollierte Fallen auf den Wettkampfboden oder Berühren des Wettkampfbodens.

Ein „Touch“ ist definiert als minimales Berühren des Bodens während der Bewegungsausführung, ohne den Bewegungsfluss zu unterbrechen. Dies gilt für die Elementegruppen A und D. Ein ungewolltes Berühren des Bodens bei einem Stütz ist weiterhin ein Sturz und wird in der Technik mit 0,5 Punkten abgezogen.

Der maximale Abzug für ein Element beträgt -0,5 Punkte.

5.3.2 Choreographie

Abweichungen von der Übung	kleiner Fehler	mittlerer Fehler	Sturz
AMP	0,1	0,2	0,5
Übergänge/ Verbindungen	0,1	0,2	0,5
Lifts und Interaktionen	0,1	0,2	0,5
Formationen	0,1	0,2	0,5

Tabelle 5.8: Abzüge für Choreogafie

5.3.3 Synchronität

Ist die Fähigkeit aller Sportler, alle Bewegungen wie eine Einheit auszuführen. Heißt, zeitgleiches Bewegen mit:

- Identische Bewegungsweite
- Identischer Energieeinsatz

Abzug jedes Mal	0,1 Punkte
Abzug für die Übung insgesamt	Max. -2,0 Punkte

Tabelle 5.9: Abzüge Synchronität

5.3.4 Beschreibung der Grundschritte

5.3.4.1 March

- das Bein wird vor dem Körper gebeugt; Hüfte und Knie angewinkelt
- das Fußgelenk zeigt eine klare Bewegung vom Zeh über den Fußballen bis zur Ferse
- die gesamte Bewegung zeigt eine Aufwärtsrichtung, nicht Richtung Boden
- der Oberkörper ist in einer natürlichen Körperhaltung aufgerichtet
- der Oberkörper bleibt in seiner Position, keine zusätzlichen Auf- und
- Abbewegungen oder Vor- und Rückbewegungen

5.3.4.2 Jog

- das hintere Bein/der Unterschenkel wird maximal rückwärts bis zum Gesäß angehoben
- neutrale Hüftposition oder geringe Hüftbeugung oder – streckung (+/- 10°)

- Knie wird gebeugt
- das Fußgelenk ist in der Endposition am Gesäß gestreckt
- die Füße zeigen eine kontrollierte Bewegung und ein kontrolliertes Abrollen während der Landung
- der Oberkörper ist in einer natürlichen Körperhaltung aufgerichtet

5.3.4.3 Skip

- der Skip startet wie ein Jog mit Hüftstreckung, Kniebeugung und einer Rückwärtsbewegung der Ferse Richtung Gesäß, um einen niedrigen Kick auszuführen
- mit einer Hüftbeugung von 30°-45° und voll gestreckten Kniegelenken
- während der ganzen Bewegung wird eine kontrollierte Muskelarbeit gezeigt. Die Bewegung des Unterschenkels wird durch die Arbeit der hinteren Oberschenkelmuskulatur gestoppt
- der Oberkörper ist in einer natürlichen Körperhaltung aufgerichtet

5.3.4.4 Knee lift

- das gehobene Bein zeigt einen hohen Grad der Beugung in Hüft- und Kniegelenk
- wenn der Oberschenkel die Endposition erreicht, ist der Unterschenkel senkrecht, mit gestrecktem Fußgelenk
- das Standbein ist gestreckt, die Hüft-Kniebeugung ist maximal 10°
- der Oberkörper ist in einer natürlichen Körperhaltung aufgerichtet

5.3.4.5 Kick

- hoher Kick mit gestrecktem Bein mit folgender maximaler Bewegungsweite
- die Bewegung erfolgt nur aus der Hüftbeugung. Das Bein ist gestreckt- es ist keine Bewegung im Kniegelenk zu sehen
- der Fuß ist im Fußgelenk ist während der ganzen Bewegung gestreckt
- das Standbein ist gestreckt, die maximale Knie- und Hüftbeugung beträgt ungefähr 10°
- der Oberkörper ist in einer natürlichen Körperhaltung aufgerichtet

5.3.4.6 Jumping Jack

- ein Hop in die Seit-Grätschstellung (mit beiden Beinen seit-auswärts) und zurück mit gebeugten Beinen.
- Natürliche Auswärtsrotation im Hüftgelenk
- Landung in einer Position, in der die Füße mehr als schulterbreit geöffnet sind, Knie und Füße zeigen auswärts
- Absprung und Landung sind kontrolliert aber kraftvoll.
- Eine präzise und kontrollierte Bewegung von Fußgelenken und Füßen
- Abrollbewegung vom Zeh über den Ballen bis zur Ferse
- Hop zurück in die Ausgangsstellung: Füße/Fersen zusammen, Fußspitzen zeigen nach vorne (bevorzugt) oder auswärts

- der Oberkörper ist in einer natürlichen Körperhaltung aufgerichtet

5.3.4.7 Lunge

- Beine/Füße beginnen geschlossen, keine Außenrotation des Hüftgelenks.
- Ein Bein ist rückwärts gestreckt in der sagittalen Ebene, die Füße bleiben in der sagitalen Ebene.
- Der ganze Körper bewegt sich wie eine Einheit.
- Der Körper wird leicht vorgebeugt (vorderes Bein ist belastet, gerade Linie vom Nacken zur Ferse).
- Die Bewegung ist im High- und Low-Impact möglich.

5.3.5 Abzüge

5.3.5.1 Generelle Fehler

Allgemeine Fehler	klein	mittel	groß	Sturz
unkorrekte Körperhaltung	0,1	0,2	0,3	
unkorrekte body form	0,1	0,2		
Beine nicht parallel zum Boden	0,1	0,2	0,3	
Beine/Füße gebeugt oder geöffnet	0,1	0,2		
Unkontrollierte Arme	0,1			
Unkontrollierte/ unkorrekte Landung	0,1	0,2		
Unvollständige Drehung	0,1	0,2	0,3	
Unkorrekte Technik	0,1	0,2	0,3	
Berührung des Bodens (touching) Gruppe A +D			0,3	
Sturz				0,5
Akro Element auf den Unterarmen				0,5

Tabelle 5.10: Übersicht: Abzüge generelle Fehler

5.3.5.2 Spezifische Fehler

Fehler	klein	mittel
die Schulter ist nicht in einer Linie wie der Oberarm	0,1	0,2
Richtung des Ellbogens in lateral oder hinge ist nicht korrekt		0,2

Fehler	klein	mittel
“Wenson shape” – Bein ist tiefer als der untere Teil des Trizeps /nicht gestützt		0,2
die Hüfte wird nicht abgehoben bei der gesteckten Phase von Leg circles und Flairs		0,2
der Helicopter hat nicht die gleiche Endposition wie die Anfangsposition	0,1	0,2
Helicopter 1 arm, mit durchgestrecktem Arm beendet		0,2
in High V support Elementen, ist der Rücken nicht parallel zum Boden		0,2
unkontrollierte Technik beim Landen	0,1	0,2
Elemente ohne Flugphase		0,2

Tabelle 5.11: Spezifische Fehler Gruppe A

Fehler	klein	mittel	groß	Sturz
Hände nicht flach am Boden	0,1			
inkorrekte Straddle, L, V Position		0,2		
irgendwelche Körperteile berühren den Boden				0,5
in horizontal support families ist der Körper/ sind die Beine nicht parallel zum Boden	0,1		0,3	
der Stütz wird nicht mindestens 2 Sekunden gehalten				0,5

Tabelle 5.12: Spezifische Fehler Gruppe B

Fehler	klein	mittel	groß
Knie nicht in Hüfthöhe beim Tuck	0,1	0,2	0,3
Beine nicht parallel zum Boden in Straddle, Pike, Cossack, Split families	0,1	0,2	0,3
das führende Bein ist nicht parallel zum Boden bei Scissors Kick Elementen	0,1	0,2	0,3
in Split families ist der Beinwinkel keine 180°	0,1	0,2	0,3
der Wenson wird nicht sofort bei der Landung gezeigt oder das gestreckte Bein wird nicht gestützt		0,2	

Tabelle 5.13: Spezifische Fehler Gruppe C

Fehler	klein	mittel	groß	Sturz
der freie Fuß berührt den Boden (jedes Mal)			0,3	
die Beinposition ist nicht horizontal		0,2		
Unfähigkeit die Rotation mit dem gehobenen Bein in einer vertikalen Ebene auszuführen (Illusion)		0,2		
Vertical split ist nicht in einer vertikalen Line	0,1		0,3	
Verlust der Balance	0,1		0,3	
Verlust des Bewegungsflusses in Turns & Illusion	0,1	0,2		
“Rutschen” oder “hoppeln” während Illusion und Turn		0,2		
extra Drehung nach der Illusion		0,2		
unvollständige Rotation / Drehung	0,1	0,2	0,3	
Drehung nicht auf dem Fußballen		0,2		
eine Hand berührt den Boden beim Beenden eines Elements in free vertical split position			0,3	
bei Illusion und Turns to vertical split, ist der Fuß nicht am Boden im vertical split				0,5

Tabelle 5.14: Spezifische Fehler Gruppe D

5.4 Schwierigkeitskampfrichter

Der Schwierigkeitskampfrichter bewertet die gezeigten Schwierigkeitselemente. Es gibt vier Elementegruppen:

- Dynamische Kraft
- Statische Kraft
- Sprünge
- Beweglichkeit und Verschiedenes

Der Schwierigkeitskampfrichter hat die Aufgabe, alle Pflichtelemente sowie alle weiteren Elemente in einer Übung mitzuschreiben und nach den Minimalkriterien auf Anerkennung zu überprüfen. Elemente mit einem Sturz oder ohne Erfüllung des Minimalkriteriums werden als Elemente gezählt, erhalten aber den Wert Null.

Die Schwierigkeitsnote ist der Gesamtwert der max. 10/8/6 erstgezeigten Elemente plus dem Wert für die Kombinationen (0,1 pro Kombination).

5.4.1 Anzahl der Elemente und erlaubter Schwierigkeitsgrad

Je nach Altersklasse muss eine unterschiedliche Anzahl von Elementen aus den Gruppen gezeigt werden.

Kategorie	erlaubter Schwierigkeitsgrad	Anzahl
Erwachsene	0,3 (0,1) bis 1,0	Max. 10
Junioren Level 1 und 2	0,2 bis 0,7 und 1 mal 0,8	Max. 10
Junioren Level 3 und 4	0,1 bis 0,6	Max. 10
Jugend Level 1 und 2	0,1 bis 0,6	Max. 8
Jugend Level 3 und 4	0,1 bis 0,4	Max. 8
Nachwuchs, Talente Level 1 und 2	0,1 bis 0,4	Max. 6
Nachwuchs, Talente Level 3 und 4	0,1 bis 0,3	Max. 6

Tabelle 5.15: Übersicht Elementeanzahl und -wertigkeit

Bei den Junioren (AK 15-17) im Level 1 und 2 erhalten Elemente mit einem Wert von 0,1 keinen Wert. Sie gelten als Übergang. Sie werden nicht in der Anzahl der Schwierigkeitselemente berücksichtigt und können nicht zur Absicherung der Gruppe genutzt werden.

Bei den Erwachsenen erhalten Elemente mit einem Wert von 0,1 und 0,2 keinen Wert. Die Anerkennung dieser Elemente kann jedoch bei der Meldung beantragt werden. (vgl. Kap. Meldeverfahren)

5.4.2 Familien und Minimalkriterien

Im Folgenden sind die Elementefamilien und Minimalkriterien der vier Elementegruppen beschrieben. Eine komplette Übersicht aller Elemente findet sich im Anhang im Kapitel Elementeliste.

5.4.2.1 Gruppe A

Push Up	Push Up, Wenson Push Up
Explosive Push Up	Plio Push Up, A-Frame, Cut
Explosive Support	High-V Reverse Cut
Leg Circle	Leg Circle, Flair
Helicopter	Helicopter

Tabelle 5.16: Elementefamilien Gruppe A

5.4.2.1.1 Generelle Beschreibung Gruppe A

- Push Up

  - Start und Ende:
    * eine oder beide Hände haben Bodenkontakt
    * die Ellbogen sind gestreckt
    * die Schultern stehen waagerecht zum Boden
    * der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Hüfte wird durch Anspannung der Bauchmuskulatur gestreckt
    * es wird eine Ganzkörperspannung erreicht
  - Beugung der Arme:
    * Am Ende der Abwärtsphase des Liegestützes darf der Abstand zwischen Brust und Boden maximal 10 cm betragen.
  - Die Ab- und Aufwärtsphase des Liegestützes wird kontrolliert ausgeführt, die Schultern bleiben parallel zum Boden
  - Beim Lateral- oder Hinge-Push Up werden 4 Phasen gezeigt
  - Bei einarmigen oder einarmigen und einbeinigen Liegestützen sind die Füße nicht weiter als schulterbreit geöffnet
  - Wenson Push Up:
    * Ein Bein ist auf dem Oberarm (Trizeps) der selben Seite

- Explosive Push Up
  - Plio Push Up
    * Ein Liegestütz mit Abdruck der Hände und Füße zur selben Zeit.
    * Eine Flugphase ohne Bodenkontakt.
    * Hände und Füße landen zur selben Zeit im Liegestütz.
  - A-Frame
    * Es wird eine Bück-Position in der Flugphase gezeigt.
    * Der Winkel zwischen Beinen und Oberkörper beträgt 60°.
  - Straddle Cut
    * Ein Liegestütz mit Abdruck der Hände und Füße zur selben Zeit.
    * In der Flugphase werden die Beine gegrätscht und vorwärts bewegt.
    * Die Landung erfolgt im Liegestütz rücklinks.
    * Die Füße berühren den Boden wärend der Flugphase nicht.
    * Hände und Füße landen zur selben Zeit im Liegestütz oder Wenson.

- Explosive Support
  - Es erfolgt ein Impuls aus der High-V Support Position, eine Flugphase und eine Landung zum Liegestütz oder Spagat.

- Leg Circle
  - Die Startposition ist ein freier Stütz auf beiden Händen.
  - Die Füße berühren den Boden zu keiner Zeit während der Ausführung der Kreisbewegung.
  - Leg Circle
    * Die Hüfte ist während der gesamten Rotation gestreckt und angehoben.
  - Flair

        - Die Beine sind gegrätscht.
        - Die Hüfte ist während der gesamten Rotation gestreckt und angehoben.
    - Flair 1/1 turns
        - Der Flair folgt eine ganze Drehung des Körpers mit Stütz auf den Händen.
        - Die Landung erfolgt im Liegestütz oder Wenson.
- Helicopter
    - Beide Beine führen nach einander einen gegengleichen Beinkrais aus.
    - Die Beine werden nach an der Brust vorbeigeführt.
    - Auf dem oberen Rücken liegend werden die Beine aufwärts und vorwärts gestreckt.
    - Die Fuße initiieren eine halbe Drehung des gestreckten Körpers.
    - Es erfolgt eine Landung im Liegestütz.

5.4.2.1.2 Minimalkriterien Gruppe A

- Push Up
    - Schulter mindestens in einer Linie mit dem Oberarm
- Explosive Push Up
    - Push up, Wenson pu, Plio pu
        - Schulter mindestens in einer Linie mit dem Oberarm bei Beginn des Elements
    - Plio pu airborne
        - Schulter mindestens in einer Linie mit dem Oberarm bei Beginn des Elements
        - Flugphase
    - A-Frame
        - Hände und Füße müssen den Boden gleichzeitig verlassen
        - Bück Position (90°minimum) in der Flugphase
    - Cut
        - Schulter mindestens in einer Linie mit dem Oberarm bei Beginn des Elements
        - Flugphase
- Explosive support
    - Rücken parallel zum Boden
    - Flugphase
- Leg Circle
    - Die Startposition muss von einer Liegestütz-position mit einem freien Stütz auf beiden Händen ausgehen.
    - Rotation des Körpers im Stütz auf den Händen (eine nach der anderen) mit einer kompletten Drehung.
- Helicopter
    - Die Endposition muss mit der Startposition identisch sein.

Alle Elemente müssen ohne Sturz gezeigt werden.

5.4.2.2 Gruppe B

Support	Straddle Support, L-Support
V-Support	V-Supprt, High V-Suport
Horizontal Support	Wenson Support, Lever Support, Planche

Tabelle 5.17: Elementefamilien Gruppe B

5.4.2.2.1 Generelle Beschreibung Gruppe B

- Die Elemente der Gruppe B zeigen isometrische Kraft und werden für 2 Sekunden gehalten.
- Bei Drehungen wird der Stütz entweder vor, während oder nach der Drehung 2 Sekunden gehalten.
- Der Körper wird vollständeig von einer oder beiden Armen gestützt und nur die Hände haben Kontakt zum Boden.
- Weder Füße noch Hüfte dürfen den Boden während des Elementes berühren.
- Während des Stützes sind die Hände flach auf dem Boden.
- Support
  - Straddle Suport
    - Die Beine sind gegrätscht, gestreckt und parallel zum Boden.
  - L-Support
    - Die Beine sind geschlossen, gestreckt und parallel zum Boden.
- V-Support
  - Straddle V-Support
    - Die Hüfte ist gebeugt.
    - Die Beine sind mindestens 90° geöffnet und senkrecht zum Boden.
  - V-Support
    - Die Hüfte ist gebeugt.
    - Die Beine sind geschlossen und senkrecht zum Boden.
  - High V-Support
    - Es wird eine hohe V-Support Position gezeigt.
    - Der Rücken ist parallel zum Boden.
- Horizontal Suport
  - Wenson Support
    - Der Körper ist gestreckt und parallel zum Boden.
    - Ein Bein wird auf dem Oberarm (Trizeps) gehalten.
  - Lever Support
    - Der Körper ist gestreckt und parallel zum Boden.
  - Planche

* Der Körper wird auf beiden Händen gestützt.
* Die Arme sind gestreckt.
* Der Körper ist nicht mehr als 20° über der Horizontalen geneigt.

5.4.2.2.2 Minimalkriterien Gruppe B

- Support
  - ohne Berührung des Bodens
- V Support
  - ohne Berührung des Bodens
- Horizontal Support
  - Der gestreckte Körper darf nicht mehr als 20° über der Horizontalen sein.

Alle Elemente müssen mindestens 2 Sekunden gehalten werden.

5.4.2.3 Gruppe C

Straight Jump	Air Turn, Free Fall
Horizontal Jump	Gainer, Tamaro
Bent Leg(S) Jump	Tuck, Cossack
Pike Jump	Pike
Straddle Jump	Straddle, Frontal Split
Split Jump	Split, Switch, Scissors Leap
Kick Jump	Scissors Kick
Off Axis Jump	Off Axis Rotation
Butterfly	Butterfly

Tabelle 5.18: Elementefamilien Gruppe C

5.4.2.3.1 Generelle Beschreibung Gruppe C

- Man unterscheidet zwischen Jumps und Leaps
  - Jumps sind Sprünge bei denen der Ort des Absprungs und der Landung identisch sind.
  - Leaps sind Sprünge mit Vorwärtsbewegung zwischen Absprung und Landung.
- Alle Sprünge müssen Explosivkraft und eine maxmimale Bewegungsweite zeigen.
- Alle Sprünge können ein oder beidbeinig abgesprungen oder gelandet werden. Sie werden als das selbe Element angesehn und erhalten den selben Wert.

- Absprung Vorbereitung: Kopf, Schultern, Brust, Hüfte, Knie und Füße zeigen in die selbe Richtung.
- Die Körperposition während der Flugphase muss klar erkennbar sein.
- Körper und Beine müssen gespannt und gestreckt sein und der Köpf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Die Landung auf einem oder beiden Beinen muss in einer vertikalen Position erfolgen. Die Beine/das Bein sind/ist gebeugt bevor die Landung mit perfekter Haltung beendet wird.
- Bei Landungen auf Händen und Füßen (Push Up) sollen Hände und Füße den Boden zur selben Zeit in einer kontrollierten Weise berühren.
- Bei einer Spagatlandung dürfen die Hände den Boden berühren.

Landepositionen:

- Push Up
  - Stützende Hände und Füße müssen zur gleichen Zeit landen.
- Wenson
  - Die Hände und der belastete Fuß müssen zur gleichen Zeit landen.
  - Das freie Bein landet zur gleichen Zeit auf dem Oberarm (Trizepz).
- Split
  - Es erfolgt eine Landung aus der Flugphase in die Spagatposition.
  - Die Hände sind rechts und links vom Körper.
- Frontal Split
  - Es erfolgt eine Landung aus der Flugphase in die Seitspagatposition.
  - Die Hände sind vor dem Körper.

Körperpositionen während der Flugphase

- Gestreckt
  - Der Körper ist gestreckt.
  - Das Becken ist fixiert.
  - Man unterscheidet drei unterschiedliche Formen der Sprünge
    - Vertikal: alle Air Turns, Freefall
    - Vertikal zu Horizontal: Gainer
    - Horizontal: Tamaro
- Gehockt (Tuck)
  - Beide Beine werden mit gebeugten Knien nah an den Brustkorb gezogen.
- Gegrätscht (Straddle)
  - Die Beine werden während der Flugphase gegrätscht (min. 90°) und sind parallel zum Boden.
  - Der Oberkörper und die Arme sind über ihnen gestreckt.
  - Der Winkel zwischen Oberkörper und Beinen sollte nicht mehr als 60° sein.
- Gebückt (Pike)

  - Nach dem Absprung wird eine gebückte Position mit gestreckten und geschlossenen Beinen gezeigt.
  - Die Beine sind parallel zum Boden oder höher.
  - Der Winkel zwischen Oberkörper und Beinen sollte nicht mehr als 60° sein.
- Kosacke (Cossack)
  - Nach dem Absprung wird eine gebückte Position mit einem gestreckten und einem gebeugten Bein gezeigt.
  - Die Beine sind parallel zum Boden oder höher.
  - Der Winkel zwischen Oberkörper und Beinen sollte nicht mehr als 60° sein.
  - Der Winkel im Kniegelenkt des gebeugten Beines soll nicht mehr als 60° betragen.
- Spagat (Split)
  - Die Beine sind in einer Spagatposition 180° geöffnet.
  - Der Oberkörper ist aufrecht.
- Seitspagat (Frontal Split)
  - Die Beine sind seitlich abgespreizt 180° geöffnet.
  - Der Oberkörper ist aufrecht.
- Durchschlagsprung (Switch Split)
  - Nach dem Absprung wechselt das führende mit dem hinteren Bein in eine Spagatposition (180°).
- Schersprung (Scissor)
  - Nach dem Absprung erfolgt ein öffnen der Beine.
  - Das führende Bein wird während einer Drehung in eine Spagatposition (180°) gebracht.

5.4.2.3.2 Minimalkriterien Gruppe C Alle Elemente in Gruppe C mit einer Landung im PU oder im Wenson müssen ohne Sturz gezeigt werden. Alle Elemente die 1- oder 2-beinig Landen, müssen in der Standposition enden. Alle Elemente mit einer unvollständigen Drehung von 90° oder mehr erhalten einen Abzug von 0,1 Punkten.

- Vertical Jump
  - ohne Sturz
- Horizontal Jump
  - ohne Sturz
- Bent leg(s) Jump
  - Beine mindestens parallel zum Boden
- Pike Jump
  - Beine mindestens parallel zum Boden
- Straddle Jump

  - Beine mindestens parallel zum Boden
- Split Jump
  - Split Position mindestens 170°
- Kick Jump
  - Das führende Bein muss mindestens parallel zum Boden sein.
- Off Axis Jump
  - Der Körper darf nicht mehr als 60° über der Horizontalen sein.
- Butterfly Jump
  - Der Körper muss mindestens horizontal und darf nicht mehr als 45° über der Horizontalen sein.

5.4.2.4 Gruppe D

Split	Split, Frontal Split, Vertical Split with Turn
Turn	Turn, Turn with Leg at Horizontal
Balance	Turn Balance Turn
Illusion	Illusion
Kick	High Leg Kicks

5.4.2.4.1 Generelle Beschreibung Gruppe D

- Alle Elemente müssen mit einer korrekten Haltung gezeigt werden.
- Spagat
  - Die Beine müssen in einer Linie gestreckt sein.
  - Der Beinwinkel beträgt 180°.
- Drehungen
  - Bei allen Drehungen (auf dem Boden) muss die komplette Drehung auf dem Fußballen ausgeführt werden.
  - Drehungen sind beendet, wenn die Ferse des drehenden Beines den Boden berührt.
- Taucherdrehung (Illusion)
  - Startposition: Kopf, Schulter, Brust, Hüfte, Knie und Fußspitzen befinden sich in einer Linie.
  - Während der Bewegungsausführeung muss eine vollständige Spagatposition (180°) gezeigt werden.

5.4.2.4.2 Minimalkriterien Gruppe D Alle Elemente der Gruppe D müssen ohne Sturz gezeigt werden.

Alle Elemente, die eingebunden sind, müssen die für sie geltenden Minimalkriterien erfüllen.

- Split
  - Winkel zwischen den Beinen : 170 ° Minimum
- Turn & Balance
  - Alle Drehungen müssen auf dem Fußballen ohne Verlust des Bodenkontaktes ausgeführt werden (kein “hopping”)
- Turn With Leg at Horizontal
  - Alle Drehungen müssen auf dem Fußballen ohne Verlust des Bodenkontaktes ausgeführt werden (kein “hopping”) und 1 Bein in der waagerechten (horizontalen) Position gehalten werden
- Illusion
  - Volle Rotation des freien Beines (170° Minimum)
- Kick
  - 170° Minimum (außer D301)
- Elements in Vertical Split or free Vertical Split
  - Der Fuß des stützenden Beines darf in einer vertikalen Split-Position den Bodenkontakt nicht verlieren.

5.4.3 Kombination von 2 Elementen

Es ist möglich, 2 Elemente aus den Elementegruppen C und A miteinander zu kombinieren, sofern sie aus unterschiedlichen Familien kommen. Die Kombination erhält einen Bonus von 0,1, sofern beide Elemente anerkannt werden.

5.4.3.1 Beispiele

Gruppe A	A-Frame to Wenson + Wenson Push Up
Gruppe C	1/1 turn Tuck jump + Air turn to Split Straddle leap + Pike jump to Push Up
Gruppe C/A	Straddle jump to Push up + A-Frame

5.4.4 Pflichtelemente

Die Pflichtelemente sind in jeder Altersklasse und jedem Level unterschiedlich.

	A	B	C	D
L1	Helicopter to sagital Split	Straddle 1/1	Straddle Jump	Full Turn to V-Split
L2	Helicopter	Straddle 1/2	Straddle Jump	Full Turn to V-Split
L3	Wenson	Straddle	Air Turn	Vertical Split
L4	Push Up	L-Support einbein	Tuck Jump	Full Turn

Tabelle 5.21: Pflichtelemente Junioren (AK 15-17)

	A	B	C	D
L1	Wenson	Straddle 1/2	Tuck Jump 1/1	Vertical Split
L2	Wenson	Straddle	Tuck Jump 1/2	Split
L3	Push Up	Straddle	Tuck Jump 1/2	Full Turn
L4	Push Up	L-Support einbein	Tuck Jump	Grätschsitz vorbeugen

Tabelle 5.22: Pflichtelemente Jugend (AK 12-14)

	A	B	C	D
L1	Push Up	Straddle	Air Turn	Split Through
L2	Push Up	Straddle	Tuck Jump	Split
L3	Push Up	L-Support einbein	Tuck Jump	Full Turn
L4	Knie Push Up	L-Support einbein	Air Jack	Grätschsitz vorbeugen

Tabelle 5.23: Pflichtelemente Nachwuchs und Talente (AK 6-8 und AK 9-11)

Pflichtelemente dürfen weder in Kombination mit anderen Pflichtelementen noch mit weiteren Schwierigkeitselementen gezeigt werden. Das Zeigen einer Kombination mit mindestens einem Pflichtelement wird mit einem Abzug 1,0 Pkt geahndet.

5.4.5 Anerkennung Schwierigkeitselemente

Die Anerkennung erfolgt, wenn die Elemente identisch von allen Wettkämpfern zum gleichen Zeitpunkt oder unmittelbar hintereinander gezeigt werden. Wenn ein Element in verschiedene

Richtungen oder spiegelbildlich ausgeführt wird, wird dies ebenfalls als ein Schwierigkeits- oder Pflichtelement bewertet. Eine Nichterfüllung der Minimalkriterien sowie ein Sturz haben eine Null-Wertung des Elementes zur Folge. Das Element wird aber trotzdem als gezeigtes Element für die Anzahl der Elemente und zur Erfüllung der Gruppenzugehörigkeit (ggf. als Bodenelement, Push Up- oder Spagatlandung, Wiederholung der gleichen Familie) gezählt.

Pflichtelemente, welche in Kombinationen gezeigt werden, zählen zur Erfüllung der Gruppenzugehörigkeit.

Hinsichtlich der Anerkennung von Schwierigkeitselementen ist eine Berührung (Körperkontakt) der Wettkämpfer untereinander nicht erlaubt.

5.4.5.1 Ausnahme für 4-5er Teams

Um einen Wert für die Pflichtelemente der vier Elementegruppen zu erhalten, müssen alle Sportler das selbe Element zur gleichen Zeit oder unmittelbar hintereinander, in derselben oder in unterschiedlichen Richtungen zeigen.

Um einen Wert für die verbleibenden Elemente zu erhalten, können die Wettkämpfer bis zu zwei unterschiedliche Elemente zur selben Zeit oder unmittelbar hintereinander folgend ausführen. Jede Kombination von Wettkämpfern kann diese zwei unterschiedlichen Elemente ausführen (z.B.: Ein WK zeigt Element Nr. 1 (straddle jump) und die vier (oder drei) anderen WK Element 2 (pike jump); oder zwei WK zeigen Element Nr. 1 und die drei anderen WK Element Nr.2. Es wird das Element mit dem niedrigeren Wert anerkannt.

Werden zur selben Zeit von einem Teil der Gruppe Element Nr. 1 und von einem anderen Teil Element Nr. 2 gezeigt und direkt danach die gleichem Elemente von dem jeweils anderen Teil der Gruppe, so werden (wenn die Minimalkriterien erfüllt sind) beide Elemente anerkannt. Es erfolgt kein Abzug für Wiederholung.

Bei einer Hebefigur gezeigte Elemente erhalten keinen Wert, da sie auch nicht als Elemente betrachtet werden.

5.4.6 Landungen und Bodenelemente

Die Anzahl der Landungen im Liegestütz oder Spagat ist auf eine maximale Anzahl begrenzt. Achtung: hier sind ausschließlich Elemente aus Gruppe C (Sprünge) gemeint, deren Landung in einer Liegstütz- oder Spagatposition endet.

Auch die Anzahl der Bodenelemente ist auf eine max. Anzahl begrenzt. Bodenelemente sind alle Elemente, bei denen außer den Füßen noch andere Körperteile den Boden berühren. (Ausnahme: Taucherdrehung und Standspagat in gestützter Form)

Altersklasse	Push Up-Landungen	einarmigen PU-Landungen	Spagat-Landungen	Einarmige Liegestütze, einarmige Stütze	Bodenelemente
Talente, Nachwuchs	0	0	1	0	4
Jugend	1	0	1	0	5

Altersklasse	Push Up-Landungen	einarmigen PU-Landungen	Spagat-Landungen	Einarmige Liegestütze, einarmige Stütze	Bodenelemente
Junioren	2	0	2	erlaubt	5
Erwachsene	2	2	2	erlaubt	5

Tabelle 5.24: Anzahl spezieller Elemente

5.4.7 Wiederholungen

Bei den Erwachsenen sowie im Level 1 und 2 müssen die gezeigten Elemente aus unterschiedlichen Familien kommen. Die Wiederholung eines Schwierigkeitselementes aus der gleichen Familie (base named element), führt zum Abzug. Dies gilt unter Einbezug der Pflichtelemente.

Im Level 3 und 4 sind Wiederholungen der Familien, nicht jedoch der Elemente erlaubt.

5.4.8 Abzüge durch den S-Kampfrichter

Es wird jeweils 1,0 Punkt abgezogen. . .

- für jedes zu viel gezeigte Schwierigkeitselement.
- für jedes nicht gezeigte Pflichtelement (Jugendbereich).
- für jede fehlende Elementgruppe.
- für jedes Element höher als zugelassen (Jugendbereich).
- für mehr als die angegebene Zahl von Bodenelementen.
- für mehr als die angegebene Zahl von Liegestützlandungen.
- für mehr als die angegebene Zahl von einarmigen Landungen/ Stützen.
- für mehr als die angegebene Zahl von Spagatlandungen.
- für jede Wiederholung eines Elementes/ einer Familie.

5.5 Oberkampfrichter

Der Oberkampfrichter ist der Vorsitzende des Kampfgerichtes und verantwortlich für die Arbeit des Kampfgerichtes nach den technischen Regeln des DTB und der FIG.

Er schreibt die Übung mit den gleichen Shorthands wie die S-Karis mit und notiert die Anzahl der Lifte, der Akro-Elemente, der verbotenen Elemente, Unterbrechungen oder Abbruch der Übungen, Präsentationsfehler, Verstöße gegen die Kleiderordnung (s.Tabelle).

Er kann Verwarnungen für ungebührliches Verhalten und dem Aufenthalt in verbotenen Zonen (z.B. Trainer am Kampfrichtertisch) oder Verstöße gegen das Reglement (z.B. keine Wettkampfkleidung bei der Siegerehrung) geben. Er kann Disqualifikationen aussprechen (s.Tabelle).

5.5.1 Hebungen

Die Anzahl der Hebefiguren (Lifts) ist für jede Altersklasse vorgeschrieben.

Altersklasse	Min. Hebungen	Max. Hebungen
Talente, Nachwuchs	0	0
Jugend	0	1
Junioren	1	1
Erwachsene	2	2

Tabelle 5.25: Anzahl minimal und maximal erlaubter Hebungen

Man spricht von einer Hebefigur, wenn ein oder mehrere Wettkämpfer ohne Bodenkontakt gehoben, gehalten oder getragen wird/werden. Eine Hebefigur darf nicht die Höhe von zwei übereinander stehenden Personen (beide mit ausgestreckten Armen in einer vertikalen Position) überschreiten

Verbotene Elemente dürfen von dem (gehobenen) Wettkämpfer im Lift gezeigt werden.

Propelling ist im Lift verboten. Propelling ist definiert als Flugphasen mit Partnerunterstützung. Das heißt, wenn eine Person durch einen Partner geworfen wird oder diese Person zum Absprung (Flugphase entgegen der Schwerkraft) in eine Flugphase benutzt wird, also eine Auftriebsbewegung erfolgt.

5.5.2 Zeitfehler

+/- 2 sec. nach/vor der Toleranz = 0,2 Punkte

+/- 3 sec. nach/vor der Toleranz = 0,5 Punkte

Vorgeschriebene Musiklänge für die verschiedenen Altersklassen siehe Kapitel Musik.

5.5.3 Akro-Elemente

Akro-Elemente dürfen nur 2 mal während einer Übung genutzt werden, ohne eine Kombination. Wenn in Duos, Trios oder Gruppen zwei unterschiedliche Akro-Elemente zur gleichen Zeit oder unmittelbar hintereinander gezeigt werden, zählen diese als zwei Akro-Elemente.

Wenn mehr als 2 Akro-Elemente oder eine Kombinationen von Akro-Elementen gezeigt werden gibt es für jedes Mal einen Abzug von 0,5 Punkten vom Oberkampfrichter. Werden Akro-Elemente auf den Unterarmen gezeigt erfolgt ein Abzug von 0,5 Punkten vom B-Kamfrichter.

Als Akro-Element zählt:

- **A-1:** Rad (Carthweel)
- **A-2:** Radwende (Round off)

- **A-3:** Bogengang vorwärts (Walk over forward)
- **A-3:** Bogengang rückwärts (Walkover backward)
- **A-4:** Kopfkippe (Headspring)
- **A-5:** Handstandüberschlag (Handspring forward)
- **A-6:** Flic Flac
- **A-7:** Salto vorwärts (Salto forward (360°))
- **A-7:** Salto rückwärts (Salto backward (360°))
- **A-7:** Salto seitwärts (Salto sideward (360°))

Die folgende Übersicht zeigt die Akro-Elemente mit Bewegungsbeschreibung aus dem internationalen Code of Points der FIG.

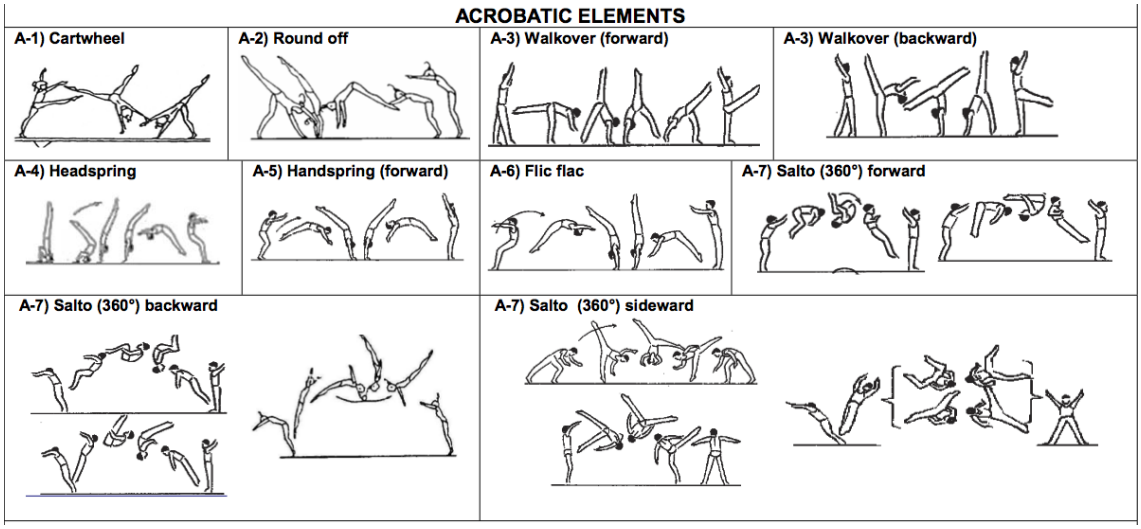

Abbildung 5.6: Akro-Elemente aus dem Code of Points der FIG

Die Akro-Elemente sind für die Talente, den Nachwuchs sowie Jugend und Junioren begrenzt:

	Talente und Nachwuchs	Jugend	Junioren
Elemente	A1 bis A3	A1 bis A6	A1 bis A7

5.5.4 Verbotene Elemente

Es dürfen keine verbotenen Elemente in einer Übung enthalten sein.

Als verbotenen Elemente zählen:

- statische Bewegungen, die eine extreme Beweglichkeit zeigen (z.B.: extreme Rückbeuge)
- Bewegungen, die eine extreme Rückbeweglichkeit während einer Übung zeigen (z.B. “Reh-Ring-Sprung”)
- Handstand, länger als 2 Sekunden gehalten

- Flugrolle mit Drehung

- Salto mehr oder weniger als 360° mit oder ohne Drehung
- Salto in den Liegestütz (Push Up)
- Kombination von Akrobatikelementen
- Propelling

Verbotene Elemente erhalten jedes Mal 0,5 Punkte Abzug vom OK.

Die folgende Übersicht zeigt die verbotenen Elemente mit Bewegungsbeschreibung aus dem internationalen Code of Points der FIG.

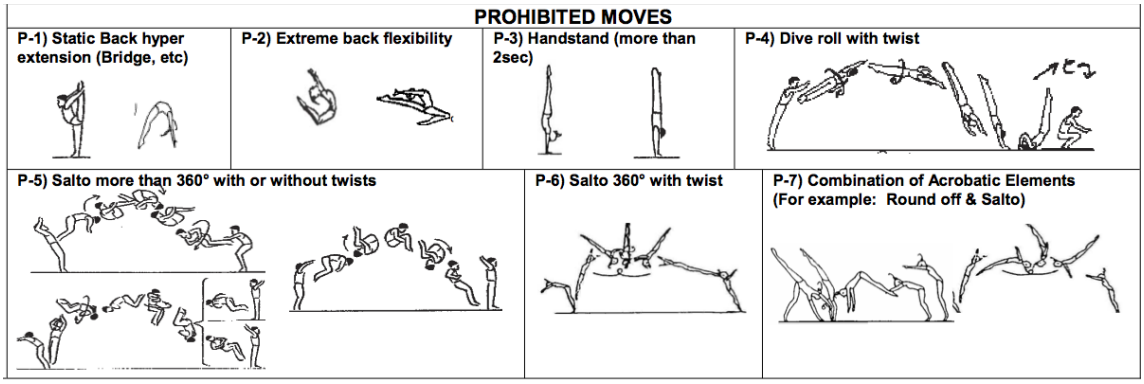

Abbildung 5.7: Verbotene Elemente aus dem Code of Points der FIG

5.5.5 OK-Abzüge

verspätetes Erscheinen auf der Wettkampffläche nach Aufruf nach 20 sec	0,5 Pkt.
verspätetes Erscheinen auf der Wettkampffläche nach Aufruf nach 60 sec	Disqualifikation
Unterbrechung der Übung durch den Sportler zwischen 2 und 10 sec	0,5 Pkt.
Unterbrechung der Übung durch den Sportler länger als 10 sec	2,0 Pkt.
Abbruch der Übung	Null-Wertung
Unkorrekte Bekleidung, z.B. Schmuck, Bemalung, Blick auf intime Körperteile oder Unterwäsche, Verrutschen der Bekleidung, Pailletten bei Männern/Jungen	pro Wettkämpfer 0,2 Pkt.
Haare nicht fixiert, größerer Haarschmuck, Verlieren von Haarband, Schnürsenkel öffnen etc.	pro Wettkämpfer 0,2 Pkt.
Verstoß gegen den Code of Ethics	2,0 Pkt.
Präsentationsfehler	0,2 Pkt.
total falsche Bekleidung	pro Wettkämpfer 2,0 Pkt.
Verbotene Elemente	je 0,5 Pkt.
Verbotene Hebungen	je 0,5 Pkt.

Zu viele / zu wenig Hebungen	je 0,5 Pkt.
Hebungen höher als 2 übereinander stehende Personen	je 0,5 Pkt.
Erscheinen in verbotenen Zonen	Verwarnung
Ungebührliches Verhalten oder Benehmen	Verwarnung
Nichterscheinen in der Wettkampfbekleidung bei der Siegerehrung	Verwarnung
Ernsthaftes Vergehen gegen die DTB-Statuten, das technische Reglement	Disqualifikation
Übertreten der Linie	je 0,1 Pkt.
Mehr als 2 Akro-Elemente hintereinander/als Kombi	0,5 Pkt
3 oder mehr Akro-Elemente insgesamt	je 0,5 Pkt

Tabelle 5.27: Abzüge des Oberkampfrichters

6 Aerobic Step

Aerobic Step ist ein Angebot des Deutschen Turner-Bundes für Gruppen, die Step Aerobic in Form eines Wettkampfes austragen möchten. Er vollzieht sich auf der Grundlage der Wertungsvorschriften des DTB.

Der Aerobic Step ist eine Gruppenchoreographie nach Musik mit dem Step, die mit der Vielfalt der Grundschritte aus der Step Aerobic durchgeführt wird.

Im folgenden Kapitel 6 sind die spezifischen Bestimmungen für Aerobic Step aufgelistet. Sofern hier nicht anders vermerkt, gelten die allgemeinen Bestimmungen.

6.1 Ausstattung der Steps

Die Wettkämpfer einer Mannschaft nutzen Steps, die in Breite, Länge und Höhe identisch sind. Die Höhe soll ca. 15 cm (je nach Fabrikat) betragen. Der Veranstalter stellt einen Satz Steps, deren Fabrikat er in der Ausschreibung vermerkt. Jeder Mannschaft steht es jedoch frei, eigene Steps mitzubringen.

6.2 Bekleidung und Aussehen

Beim Aerobic Step ist die Gestaltung der Bekleidung relativ freigestellt. Das Erscheinungsbild muss einen ordentlichen und sportlichen Eindruck hinterlassen, darf aber keine Wettkampfkleidung der Aerobic (siehe Kapitel Bekleidung und Aussehen) sein, sonst gibt es einen Abzug von 0,2 Punkten.

6.2.1 Erlaubte Bekleidung

Die folgenden Bekleidungsstücke sind erlaubt:

- Lange Leggings, Radler, Shorts, Bustiers, eng anliegende T-Shirts und Gymnastikanzüge aller Art mit und ohne Strumpfhosen in unterschiedlichen Farben, solange die Harmonie der Mannschaft gewahrt bleibt.
- Aerobic-Schuhe und für Aerobic Step geeignete Schuhe mit sichtbaren Socken
- Das Thema der Musik kann durch die Kleidung unterstrichen werden, der Showcharakter darf deutlich werden.
- Make up, Pailletten (für Frauen), Paillettenhaarspray, Haargel und Body- Glitzercreme sollte sparsam verwendet werden, keine Bemalung (s. sportlicher Eindruck).
- hautfarbenes Taping ist erlaubt

Die Haare müssen so fixiert sein, dass sie dem Sportler nicht ins Gesicht fallen (ein Pony muss so fixiert sein, dass die Augen nicht verdeckt werden/darf nur bis zu den Augenbrauen reichen – international müssen die Haare fest am Kopf fixiert sein).

6.2.2 Unerlaubte Bekleidung

Die folgenden Einschränkungen sind bei der Wahl der Bekleidung zu beachten:

- Der Blick auf intime Körperteile soll durch die Bekleidung verhindert werden.
- Unterwäsche darf nicht zu sehen sein (Bauchnabel gehört nicht zur Intimzone)
- Keine Strings, Hip-Hop-Hosen etc.
- Keine Pailletten für Männer
- Die Sicht auf die Bewegungen darf nicht durch lockere Kleidung behindert werden.
- Bekleidung, die Krieg, Gewalt oder religiöse Themen darstellt, sind verboten.
- Kleidung, die typisch für andere Sportarten ist (z.B. kurze Röcke für Cheerleading), ist nicht gestattet.
- Bewegliche Teile wie Gürtel, Hosenträger oder Bänder sind nicht erlaubt.
- Jede Dekoration oder Ergänzung zum Anzug, in loser oder fester Form (Blumen, Bänder etc.), ist nicht gestattet.
- Schmuck (auch Piercing) darf nicht getragen werden.

6.3 Wertungsvorschriften Aerobic Step

Die Wertungsvorschriften für Aerobic Step unterscheiden sich geringfügig von den bisher beschriebenen. So gibt es keine Schwierigkeitselemente und demnach keine Schwierigkeitskampfrichter oder S-Note.

6.3.1 Artistik-Note (A-Note)

Die A-Note wird mit maximal 10 Punkten bewertet. Sie ist in fünf Bereiche á jeweils 2 Punkte aufgeteilt.

- Musik und Musikalität
- Step-Aerobic spezifischer Inhalt
- Genereller Inhalt
- Raum und Formationen
- Künstlerischer Eindruck/Präsentation

Jeder Bereich wird anhand der folgenden Bewertungstabelle abgestuft:

Exzellent	2,0
Sehr Gut	1,8 bis 1,9
Gut	1,6 bis 1,7
Befriedigend	1,4 bis 1,5

Mangelhaft	1,2 bis 1,3
Unzureichend	1,0 bis 1,1

Tabelle 6.1: Bewertungstabelle für A-Noten

Das Team zeigt eine frei gestaltete Choreographie. Eine gute Step-Aerobic-Choreographie ist dynamisch und ausdrucksvoll, sie demonstriert die Vielfalt der Step-Aerobic-typischen Bewegungsmöglichkeiten und zeigt fließende Übergänge und Verbindungen.

Das Step sollte so oft wie möglich mit Step-Grundschritten (Step up/step down, V Step, Knee lift, Kick, Step touch, Tap up/Tap down, Turn Step, Over the top, Lunge usw.) die ganze Übung hindurch genutzt werden, immer in Kombination mit Armbewegungen. Die Choreographie kombiniert die Übergänge von allen (Raum-) Ebenen und enthält Rhythmuswechsel. Alle Bewegungen sollen den Charakter der Disziplin (Step)-Aerobic repräsentieren. Die Übung soll synchron gezeigt werden.

Die Komposition soll den Vorteil, mehr als eine Person auf der Fläche zu sein, herausstellen. Partner- und Gruppenarbeit müssen ebenso Bestandteil sein wie abwechslungsreiche Formationen und Positionswechsel! Auch eine Hebefigur (min./max.1) muss integriert werden. Die Komposition kann durch eine Hebung oder eine Schlusspose beendet werden, welche in max. 8 beats vorbereitet wird.

Das Stapeln von Steps ist nicht erlaubt, außer ggf. zur Bildung der Schlusspose.

Die Übung darf keine Akrobatik-Elemente enthalten.

Jede Übung muss genau eine Hebung enthalten. Die angehobene(n) Person(en) kann(können) das Step dazu nutzen, angehoben zu werden. Die Definition einer Hebung entspricht den allgemeinen Bestimmungen.

Propelling ist verboten.

6.3.1.1 Musik und Musikalität

Das zeitgleiche Bewegen zur Musik und das Umsetzen der gewählten Musik in Bewegung werden bewertet. Die Teilnehmer sollen die Musik nicht als Hintergrundmusik nutzen, sondern mit den Bewegungen der Musikstruktur folgen. Musikakzente und Soundeffekte (falls vorhanden) müssen eine gute Qualität haben, sinnvoll genutzt werden und die gezeigten Choreographieteile herausstellen/betonen.

Musik-Themen, die Gewalt, Religion, Rassismus oder Sex darstellen, widersprechen den sportlichen Idealen (Code of Ethics).

Musikauswahl und Umsetzung sind wichtige Aspekte der Choreographie.

6.3.1.1.1 Auswahl Jeder Musikstil kann genutzt werden (Empfehlung 130-140 bpm). Eine gute musikalische Auswahl wird dazu beitragen, sowohl die Struktur und das Tempo zu festzulegen, als auch das Thema der Übung zu verdeutlichen. Sie wird die Übung unterstützen und die Höhepunkte positiv herausstellen. Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen Musikauswahl und Darstellung.

- Das Thema der Musik muss umgesetzt werden.
- Die Musik muss zu den Teilnehmern , passen (Alter, Geschlecht, männlich/ weiblich, ,).
- Die „Story“ der Musik muss umgesetzt und dem Zuschauer nahe gebracht werden.
- Die Musik muss den Charakter der Aerobic widerspiegeln und beinhalten.
- Die Musik soll einen zählbaren Rhythmus haben, dynamisch, variabel, nicht monoton, rhythmisch, originell.

6.3.1.1.2 Komposition und Struktur der Musik Die Technik der Musik muss perfekt sein ohne abrupte Unterbrechungen. Anfang und Ende müssen klar erkennbar sein. Sofern Soundeffekte eingesetzt werden, sollen diese gut integriert und unter Berücksichtigung der musikalischen Phrasen platziert sein. Es muss eine klare Struktur erkennbar sein und das ausgewählte Musikstück soll als „Einheit“ erscheinen.

Das Mixen der Musik muss professionell und qualitativ hochwertig sein.

Mehrere Musikstücke (Medley) sind erlaubt.

6.3.1.1.3 Umsetzung der Musik Die Umsetzung ist die Fähigkeit, die Musik zu interpretieren. Die unterschiedlichen Musikteile (ruhige Phrasen, instrumentale Teile, Gesang,. . .) müssen mit den unterschiedlichen Teilen der Choreographie (AMP, Hebungen, Übergänge, Interaktionen, Bodenarbeit) zusammenpassen. Der Stil der Übung muss mit der Idee der Musik übereinstimmen. Die Körpersprache soll die Umsetzung der Musik unterstützen. Jede Bewegung muss stimmig zu Rhythmus, Beat, Akzent und Phrase der Musik sein.

6.3.1.2 Step-Aerobic spezifischer Inhalt

In diesem Bereich werden die Step-typischen Bewegungen (Schritte) während der gesamten Übung bewertet. Alle Grundbewegungen können mit dem Step genutzt werden.

6.3.1.2.1 Komplexität und Variabilität Step-Aerobic-Sequenzen sollen so oft wie möglich während der Übung gezeigt werden und auch Übergänge und Verbindungen gut eingebettet sein. AMP sind die Grundlage der Übung, und das Step soll nicht länger als 8 beats ungenutzt sein. Die Komplexität der Step-Bewegungen soll eine hohe koordinative Fähigkeit (Arme und Beine) zeigen.

AMP sollen eine Vielfalt der Step-Bewegungen ohne unmittelbare Wiederholungen durch die Nutzung der Grundschritte bis hin zu komplexen Kombinationen zeigen und müssen als kontinuierliches Bewegungsmuster erkennbar sein.

6.3.1.2.2 Kreativität AMP-Sequenzen werden verwendet, um die Leistung zu demonstrieren und den Ursprung der Disziplin Step zu verdeutlichen. Die AMP müssen einen Zusammenhang mit dem Thema und dem Stil der Musik haben. Es muss der Grund, warum man die Arm- und Beinbewegungen nutzt, ohne den Stil der Choreographie zu verlieren, sichtbar werden.

Auch Kopf- und Oberkörperbewegungen können in die AMP integriert zu werden. Die Kreativität der AMP muss mit dem Musikstil und den Akzenten erkennbar werden, aber ohne Wiederholungen und in sportlicher Weise dargestellt werden.

6.3.1.2.3 Intensität Die Intensität der Step-Aerobic ist ein Maß für die Energie und Dynamik der Übung. Der Hauptanteil der Intensität einer Übung hängt von den AMP auf dem Step ab. Deshalb sollen AMP-Sequenzen ohne unnötige Pausen und mit Energie und Kraft durchgeführt werden

Eine hohe Intensität soll vom Anfang bis zum Ende der Übung gezeigt werden..

6.3.1.3 Genereller Inhalt

Hier erfolgt die Bewertung von Übergängen / Verbindungen, Hebungen, physischen Interaktionen nach den folgenden Kriterien:

6.3.1.3.1 Komplexität/ Variabilität Komplexe Übergänge/ Verbindungen, Hebungen und physische Interaktionen sind schwer auszuführen. Das heißt Sportler, die dies zeigen, müssen belohnt werden.

- Komplexe Bewegungen ■ hohe Wertigkeit
- Einfache Bewegungen ■ niedrige Wertigkeit

Es müssen Übergänge von einem Step zu einem anderen gezeigt werden, um den spezifischen Charakter einer Step-Übung zu zeigen, aber sie müssen gut in die Übung integriert werden.

Die Komplexität der gesamten Übung wird bewertet.

Schwierigkeitselemente können in eine Übung integriert werden, aber sie erhalten keinen Wert. Sie werden als „Dekoration“ oder Akzent angesehen.

Der A-Kari bewertet positiv, wenn alle Bewegungen ohne Wiederholungen desselben oder ähnlichen Bewegungsstils gezeigt werden.

6.3.1.3.2 Kreativität: Eine kreative Komposition muss neue Ideen, Formen, Interpretationen, Originalität, Fortschrittlichkeit (Neuigkeitsgehalt) unter Vermeidung von Monotonie präsentieren..

Mit der optimalen Nutzung der Musik und einer hervorragenden Ausführung wird die Übung einzigartig. Die Kreativität der Step-Übung kann durch Originalität demonstriert werden.

- in den Aktionen auf/mit dem Step, mit unterschiedlichen Ausrichtungen und unterschiedlichen Nutzungen des Steps
- in den Übergängen / Verbindungen
- der Formationswechsel und der Veränderungen der Step-Positionen
- bei der Partnerarbeit, den Lifts, Formationen usw.
- bei Interaktionen zwischen der Gruppe und dem Umgang mit den Steps.

6.3.1.3.3 Bewegungsfluss Alle Bewegungen (Schritte, Übergänge, Verbindungen, Partnerarbeit, etc.) sowie Stil und Rhythmus der Musik müssen perfekt aufeinander abgestimmt sein. Dabei ist das Step maximal zu nutzen. Die Bewegungen müssen harmonisch und fließend durchgeführt werden. Wenn das Step gehoben oder getragen wird, sollte dies dynamisch und ohne Unterbrechung geschehen

6.3.1.4 Raum und Formationen

Die gesamte Wettkampf-Fläche soll während der ganzen Übung effektiv genutzt werden. Während der Übung muss die Fortbewegung in alle Richtungen (vorwärts, rückwärts, seitwärts, diagonal und kreisförmig) mit möglichst wenigen Wiederholungen erfolgen.

Alle drei Ebenen (Boden, Stand, Luft) des Wettkampf-Raumes müssen genutzt werden.

6.3.1.4.1 Raum Die Wettkampffläche muss maximal genutzt werden, mit einem ausgewogenen Abstand zwischen den Mitgliedern der Gruppe mit oder ohne Step.

Verwendung von:

- unterschiedlichen Formationen
- Änderungen der Positionen zwischen den Mitgliedern
- unterschiedliche Abstände zwischen den Mitgliedern der Gruppe (kurz vs lange Entfernungen)
- Änderung der Ebenen
- unterschiedlicher Orientierung

6.3.1.4.2 Verteilung und Ausgewogenheit: Alle Komponenten der Übung müssen richtig auf der Wettkampffläche verteilt werden; nicht nur auf die Ecken und das Zentrum des Wettbewerbsraumes.

6.3.1.4.3 Formationen Formationen schließen die Positionen der Partner zueinander und die Art und Weise des Positionswechsels zu einer anderen Formation ein oder bezeichnen die Abstände der Wettkämpfer während der Ausführung der APM oder anderer Bewegungen. Auch die unterschiedlichen Abstände der WK untereinander werden bewertet.

Die Formationsänderungen sollten fließend sein und sowohl Originalität als auch Komplexität zeigen.

6.3.1.4.4 Orientierung Orientierungswechsel müssen in die Step-Bewegungen integriert sein. Dies meint auch Richtungsänderungen des Körpers (nicht nur des Gesichts).

6.3.1.5 Künstlerischer Eindruck und Präsentation

Die Freude an der Bewegung sollte während der gesamten Übung gezeigt werden. Die Harmonie der Gruppe sollte hierbei deutlich werden. Dies sollte sowohl durch die Mimik als auch durch die Körperhaltung zum Ausdruck kommen. Der Showcharakter, die Dynamik, Athletik, Natürlichkeit, Glaubwürdigkeit und Selbstbewusstsein sollen während der ganzen Übung präsent sein und müssen das Publikum mit ihrer Originalität und Kreativität ansprechen/erreichen.

6.3.1.5.1 Künstlerischer Eindruck „Artistry“ ist die Fähigkeit der Wettkämpfer, eine gut strukturierte Übung in eine künstlerische , Vorführung zu verwandeln. Alle Gruppenmitglieder müssen dazu alle Bewegungen ausdrucksvoll und in einwandfreier Ausführung zeigen.

6.3.1.5.2 Qualität Die Wettkämpfer müssen einen klaren athletischen Eindruck vermitteln mit Bewegungen hoher Qualität. Der athletische Eindruck muss zur Step-Aerobic passen.

6.3.1.5.3 Ausdrucksfähigkeit Die Ausdrucksfähigkeit zeigt, wie sich die Gruppe den Kampfrichtern und dem Publikum präsentiert. Ihr Verhalten und die Palette von Gefühlen sollen sich nicht nur in den Gesichtern, sondern auch in der Körpersprache widerspiegeln. Sie bedeutet die Fähigkeit sich in Verbindung mit anderen Partnern zu "zeigen" sowie die Fähigkeit zur Präsentation auch während schwieriger und komplexer Bewegungen.

Die Teilnehmer müssen eine enthusiastische Haltung während der gesamten Übung zeigen, mit echter und ansprechender Mimik. Sie müssen mit ihrer Ausdrucksfähigkeit, ihrem Selbstbewusstsein, ihrer Originalität und Kreativität das Publikum in den Bann ziehen.

6.3.1.5.4 Partnerarbeit Partnerarbeit ist die "Verbindung" (sichtbar oder fühlbar)/ Beziehung zwischen Partnern in einer Übung (ein Blick, eine subtile Note, perfekte Einklang von Ausführung, Vertrauen . . .). Ebenso ihre Fähigkeit, während unterschiedlicher Abstände die Verbindung aufrecht zu erhalten und die Leistungsfähigkeit des Partners hervorzuheben oder zu unterstützen.

6.3.2 Ausführungsnote (B-Note)

Für die Ausführung sind maximal 10 Punkte zu erreichen, die in zwei Bereiche aufgeteilt sind (s. auch Ausführung Wertungssystem allgemein).

Kriterien der Ausführung sind:

1. Technik (Form und Körperhaltung, Präzision, Kraft, Schnellkraft und muskuläre Ausdauer)
2. Sychronität

Ausführungsnote (B-Note)	Max. 10,0 Punkte
Technik	Max. 7,00 Punkte
Synchronität	Max. 3,00 Punkte

Tabelle 6.2: Punkteverteilung in der Ausführungsnote Aerobic Step.

6.3.2.1 Technik

Alle Bewegungen müssen in perfekter Ausführung gezeigt werden.

Fehler	Abzug
kleiner Fehler	jedes Mal 0,1 Punkte
mittlerer Fehler	jedes Mal 0,2 Punkte
großer Fehler	jedes Mal 0,3 Punkte

Fehler	Abzug
inakzeptable Ausführung oder Sturz	jedes Mal 0,5 Punkte

Tabelle 6.3: Übersicht der Technik-Abzüge für Aerobic Step

Folgende Fähigkeiten sollen demonstriert werden:

- Kraft,
- Schnellkraft,
- gleichbleibende Intensität,
- Bewegungen mit einem Maximum an Präzision während der gesamten Übung.

6.3.2.1.1 Technik auf dem Step

- Der gesamte Fuß muss auf dem Step platziert sein.
- Drehbewegungen werden nicht auf dem belasteten Bein ausgeführt.
- Das belastete Kniegelenk darf nicht weniger als 90° gebeugt sein.
- Der Körperschwerpunkt ist (in der Regel) über den Füßen.
- Bouncing nur mit korrekter Haltung.

- Keine Hyperextension der Gelenke.
- Jede Bewegung hat eine klare Anfangs- und Endposition.
- Korrekte Position der Gelenke

Es wird empfohlen, nicht rückwärts auf den Step zu steigen.

6.3.2.1.2 Die physischen Fähigkeiten Eine ausgezeichnete Übung demonstriert neben einer optimalen Step-Technik perfekte Haltung, aktive und passive Beweglichkeit, Energie, Kraft und muskuläre Ausdauer.

6.3.2.1.3 Form und Körperhaltung

- die Fähigkeit während der gesamten Übung eine korrekte Körperhaltung und Ausrichtung beizubehalten
- die Haltung des Oberkörpers, des Kopfes und der Schultern in Relation zur Wirbelsäule
- die Stellung der Füße in Relation zu den Gelenken von Knie und Hüfte
- die korrekte Stellung aller Gelenke während aller Bewegungsweiten

6.3.2.1.4 Präzision Jede Bewegung hat eine klare Anfangs- und Endposition.

Jede Bewegungsphase muss immer beherrscht und kontrolliert demonstriert werden.

6.3.2.1.5 Kraft, Energie und Beweglichkeit Die Fähigkeit Kraft und Energie sowie muskuläre Ausdauer sind während der gesamten Übung zu demonstrieren.

Die Fähigkeit Beweglichkeit soll ebenso demonstriert werden.

Die Wettkämpfer sollten in der Lage sein, während der gesamten Übung Kraft und Explosivität zu zeigen. Die Bewegungen werden mit maximaler Bewegungsweite gezeigt, die Choreographie der Arme mit sehr gut koordinierten langen und kurzen Hebeln.

6.3.2.2 Synchronität

Synchronität ist die Fähigkeit, alle Bewegungen wie eine Einheit auszuführen. Das bedeutet zeitgleiches Bewegen mit:

- identischer Bewegungsweite
- identischem Energieeinsatz

Synchronitätsfehler erhalten jedes Mal 0,1 Punkte Abzug. Es werden maximal 3,0 Punkte pro Übung abgezogen.

6.3.3 Schwierigkeitsnote (S-Note)

Im Aerobic Step gibt es keine Schwierigkeitsnote. Es können Elemente gezeigt werden, diese erhalten jedoch keinen Wert.

Die verbotenen Elemente und (im Aerobic Step ebenfalls verbotenen) Akro-Elemente sind zu beachten.

6.3.4 Oberkampfrichter

Der Oberkampfrichter gibt Abzüge für die in den allgemeinen Bestimmungen aufgeführten Fehler. Dies gilt auch für die Toleranzbereiche der Musik. Abweichend davon bzw. zusätzlich zieht er die folgenden Aerobic Step spezifischen Fehler ab:

Werfen oder Kicken eines Steps	jedes Mal 0,5 Pkt.
Besteigen eines Turms (3 oder mehr Steps übereinander)	jedes Mal 0,5 Pkt.
Die Wettkämpfer zeigen Akro-Elemente	jedes Mal 0,5 Pkt.
Tragen von Requisiten z.B.: Stirnbänder, Schweißbänder für Stirn und Handgelenk, Handschuhe, Gürtel, Mützen, Kopftücher, Kappen, Schmuck (Ohrringe, Ketten, Armbänder, Ringe etc.)	pro Wettkämpfer 0,2 Pkt.
übermäßige Schminke (Bemalung)	pro Wettkämpfer 0,2 Pkt.
falsches Schuhwerk / Bekleidung	pro Wettkämpfer 0,2 Pkt.

Tabelle 6.4: Abzüge des Oberkampfrichters

6.3.4.1 Verbotenen Bewegungen

Im Aerobic Step dürfen weder Akro-Elemente noch Verbotene Elemente der Aerobic gezeigt werden (vgl. Kapitel Akro-Elemente und Verbotene Elemente). Zusätzlich sind die folgenden Bewegungen verboten:

- gefährliches Handhaben der Steps (z. B. sie zum Partner mit dem Fuß zu kicken oder sie zu werfen).
- jeder Sprung auf dem/vom Step der Elementegruppe C (z.B. Kosake)
- jede Drehung auf dem/vom Step der Elementegruppe D (z.B. Illusion)
- alle verbotenen Elemente und Acro-Elemente, die in den Wertungsvorschriften aufgelistet sind (z. B. Saltos mit Drehungen und Flugphasen mit Partnerunterstützung)
- Propelling

7 Aerobic Dance

Aerobic Dance ist ein Angebot des Deutschen Turner-Bundes für größere Gruppen, die Aerobic in Form eines Wettkampfes austragen möchten. Er vollzieht sich auf der Grundlage der Wertungsvorschriften des DTB.

Aerobic Dance ist eine Gruppenchoreographie nach Musik, die mit der Vielfalt der Grundschritte aus der Fitness-Aerobic durchgeführt wird. In jeder Übung muss ein anderer Tanzstil in einer Länge von mindestens 32 Zählzeiten enthalten sein, z.B. Salsa, Hip Hop, Tango, Funky, Break Dance, etc. In die Übung müssen Elemente aus dem internationalen Elemente- Katalog der Aerobic (Code of Points) von 0,2 bis 0,6 Punkten eingebaut werden. Sie müssen dynamisch ohne Übungsunterbrechung gezeigt werden. Um einen Wert zu erhalten, müssen sie aus der Gruppe C und D, aber aus unterschiedlichen Familien stammen, die Minimalkriterien müssen erfüllt sein, und alle Gruppenmitglieder müssen das Element zur gleichen Zeit zeigen.

Es dürfen akrobatische Elemente gezeigt werden.

Im folgenden Kapitel 7 sind die spezifischen Bestimmungen für Aerobic Dance aufgelistet. Sofern hier nicht anders vermerkt, gelten die allgemeinen Bestimmungen. Hier sind auch die Regelungen für mögliche Kategorien, Länge der Musik und die Größe der Wettkampffläche aufgeführt.

7.1 Bekleidung

Beim Aerobic Dance ist die Gestaltung der Bekleidung relativ freigestellt. Das Erscheinungsbild muss einen ordentlichen und sportlichen Eindruck hinterlassen, darf aber keine Wettkampfkleidung der Aerobic (siehe Kapitel Bekleidung und Aussehen) sein, sonst gibt es einen Abzug von 0,2 Punkten.

7.1.1 Erlaubte Bekleidung

Folgende Bekleidungsstücke sind erlaubt:

- Lange Leggings, Radler, Shorts, Bustiers, eng anliegende T-Shirts und Gymnastikanzüge aller Art mit und ohne Strumpfhosen in unterschiedlichen Farben für die Wettkämpfer, solange die Harmonie der Mannschaft gewahrt bleibt.
- Aerobic-Schuhe und für Aerobic Dance geeignete Schuhe mit sichtbaren Socken.
- Das Thema der Musik kann durch die Kleidung unterstrichen werden, der Sowcharakter darf deutlich werden.
- Make up, Pailletten, Paillettenhaarspray, Haargel und Body- Glitzercreme sollte sparsam verwendet werden, keine Bemalung
- hautfarbenes Taping

Die Haare müssen so fixiert sein, dass sie dem Sportler nicht ins Gesicht falle (ein Pony muss so fixiert sein, dass die Augen nicht verdeckt werden/darf nur bis zu den Augenbrauen reichen)

7.1.2 Unerlaubte Bekleidung

Die folgenden Einschränkungen sind bei der Wahl der Bekleidung zu beachten:

- Der Blick auf intime Körperteile muss durch die Bekleidung verhindert werden.
- Unterwäsche darf nicht zu sehen sein (Bauchnabel gehört nicht zur Intimzone).
- Strings, HipHop-Hosen etc. sind nicht erlaubt.
- Die Sicht auf die Bewegungen darf nicht durch lockere Kleidung behindert werden.
- Bekleidung, die Krieg, Gewalt oder religiöse Themen darstellt, ist verboten.
- Kleidung, die typisch für andere Sportarten ist (z.B. kurze Röcke für Cheerleading) ist nicht gestattet.
- Bewegliche Teile wie Gürtel, Hosenträger oder Bänder sind nicht erlaubt.
- Jede Dekoration oder Ergänzungen zum Anzug, in loser oder fester Form (Blumen, Bänder etc.), sind nicht gestattet.
- Schmuck (auch Piercing) darf nicht getragen werden.
- keine Pailletten für Männer
- Zusatzgeräte wie Tubes, Handgewichte, Stäbe etc. sind nicht gestattet.

7.2 Wertungsvorschriften Aerobic Dance

Die Beurteilungskriterien der Dance-Übung sind Artistik, Ausführung und die Schwierigkeiten. Die Abzüge des Oberkampfrichters werden von der Endnote subtrahiert.

7.2.1 Artistik-Note (A-Note)

Die A-Note wird mit maximal 10 Punkten bewertet. Sie ist in fünf Bereiche á jeweils 2 Punkte aufgeteilt.

- Musik und Musikalität
- Aerobic Dance spezifischer Inhalt
- Genereller Inhalt
- Raum und Formationen
- Künstlerischer Eindruck und Präsentation

Jeder Bereich wird anhand der folgenden Bewertungstabelle abgestuft:

Exzellent	2,0
Sehr Gut	1,8 bis 1,9
Gut	1,6 bis 1,7
Befriedigend	1,4 bis 1,5

Mangelhaft	1,2 bis 1,3
Unzureichend	1,0 bis 1,1

Tabelle 7.1: Bewertungstabelle für A-Noten

Das Team zeigt eine frei gestaltete Choreographie. Die Übung soll synchron gezeigt werden. Es muss über mindestens 32 Zählzeiten ein zweiter Tanzstil gezeigt werden, der gut in die Übung integriert sein muss.

Eine gute Dance-Aerobic-Choreographie ist dynamisch und ausdrucksvoll, sie demonstriert die Vielfalt der dance-aerobic-typischen Bewegungsmöglichkeiten und zeigt fließende Übergänge und Verbindungen. In einer exzellenten Übung werden die sieben Aerobic-Basis-Schritte march, jog, skip, kick, lunge, jumping jack und knee lift mit ihren Variationen inklusive Armbewegungen während der musikalischen Phrasen gezeigt. (Eine musikalische Phrase umfasst 8 Zählzeiten bzw. 8 Beats der Musik.)

Sie kombiniert die Übergänge von allen (Raum-) Ebenen und enthält Rhythmuswechsel. Alle Bewegungen sollen den Charakter der Disziplin Aerobic repräsentieren. Die Komposition soll den Vorteil, mehr als eine Person auf der Fläche zu sein, herausstellen. Partner- und Gruppenarbeit müssen ebenso Bestandteil sein wie abwechslungsreiche Formationen und Positionswechsel. Auch genau eine Hebefigur muss integriert werden.

7.2.1.1 Musik und Musikalität

Das zeitgleiche Bewegen zur Musik und das Umsetzen der gewählten Musik in Bewegung werden bewertet. Die Teilnehmer sollen die Musik nicht als Hintergrundmusik nutzen, sondern mit den Bewegungen der Musikstruktur folgen. Musikakzente und Soundeffekte (falls vorhanden) müssen eine gute Qualität haben, sinnvoll genutzt werden und die gezeigten Choreographieteile herausstellen/betonen.

Musik-Themen, die Gewalt, Religion, Rassismus oder Sex darstellen, widersprechen den sportlichen Idealen (Code of Ethics).

Musikauswahl und Umsetzung sind wichtige Aspekte der Choreographie.

7.2.1.1.1 Auswahl Jeder Musikstil kann genutzt werden. Eine gute Musikauswahl wird sowohl das Thema der Übung als auch die Struktur und die Geschwindigkeit unterstützen.

Für den zweiten Tanzstil ist es empfehlenswert, einen zweiten Musikstil zu nutzen, der sich vom Hauptthema unterscheidet, so dass er klar zu erkennen ist.

7.2.1.1.2 Umsetzung Hier wird die Fähigkeit der Wettkämpfer gefordert, die Musik zu interpretieren und zu zeigen, dass nicht nur Rhythmus und Tempo, sondern auch Bewegungsfluss, Gestaltungfähigkeit, Leidenschaft und Intensität Teil der körperlichen Leistungsfähigkeit der Wettkämpfer ist.

Der Stil der Übung muss mit dem Stil der Musik übereinstimmen. Die Umsetzung der Bewegungen muss mit der Musikstruktur übereinstimmen (Rhythmus, beats, Akzente und Phrasen) und zeitgleich zum Beat ausgeführt werden (Timing).

Der zweite Tanzstil muss interpretiert werden!

7.2.1.2 Aerobic Dance spezifischer Inhalt

In diesem Bereich werden die AMP innerhalb der Übung bewertet.

7.2.1.2.1 Komplexität und Variabilität Um eine Aerobic Dance Übung von einer Dance Übung unterscheiden zu können, müssen während der Übung AMP-Sequenzen gezeigt werden. AMP sind die Grundlage einer Übung und das Hauptmerkmal.

AMP müssen viele Variationen von Schritten mit Armbewegungen enthalten, dabei werden Basisschritte genutzt, um komplexe Kombinationen mit einem hohem Level an Koordination zu zeigen. Sie müssen als kontinuierliche Bewegungsmuster erkennbar sein.

7.2.1.2.2 Kreativität AMP-Sequenzen werden verwendet, um den Level der Darbietung zu verbessern und den Ursprung der Disziplin Aerobic zu verdeutlichen. Die AMP müssen einen Zusammenhang mit dem Thema und dem Stil der Musik haben. Es muss sichtbar werden, warum man die Arm- und Beinbewegungen nutzt, ohne den Stil der Choreographie zu verlieren. Auch Kopf- und Oberkörperbewegungen können in die AMP integriert zu werden. Die Kreativität der AMP muss mit dem Musikstil und den Akzenten erkennbar werden, aber ohne Wiederholungen, und in sportlicher Weise dargestellt werden.

Der zweite Tanzstil muss klar vom Rest der Übung zu unterscheiden sein und einen hohen Grad an Kreativität zeigen.

7.2.1.2.3 Intensität Die Intensität ist ein Maß für die Energie und Dynamik der Übung. Der Hauptanteil der Intensität einer Übung hängt von den AMP ab. Deshalb sollen AMP-Sequenzen ohne unnötige Pausen und mit Energie und Kraft durchgeführt werden. Eine hohe Intensität soll vom Anfang bis zum Ende der Übung gezeigt werden. Dies meint aber nicht, dass, um die Nutzung Wettkampffläche abzudecken, über diese gejoggt werden soll.

Kleinste Pausen sind erlaubt, vorausgesetzt, sie stimmen mit dem Stil der Musik und der Choreographie überein.

Der zweite Tanzstil kann sich in der Intensität vom ersten Stil unterscheiden, kann also auch niedriger sein. Dies hängt vom Stil der Choreographie ab.

7.2.1.3 Genereller Inhalt

Betrachtet werden

- Bewegungen des zweiten Tanzstils
- Übergänge und Verbindungen

- Interaktionen
- Die Hebefigur
- Bewegungen aus anderen Disziplinen (falls integriert)

Diese Bewegungen werden nach den Kriterien Komplexität und Variabilität, Kreativität sowie Bewegungsfluss bewertet.

7.2.1.3.1 Komplexität und Variabilität Die Bewegungen sind komplex, wenn sie aus mehreren untereinander verbundenen Teilen bestehen und so vielschichtig gestaltet sind, dass sie nur schwer auszuführen sind. Dies führt zu einer besseren Beurteilung.

Um die Variabilität einer Übung zu beurteilen, wird der Kampfrichter prüfen, ob alle Bewegungen ohne Wiederholungen derselben oder ähnlicher Bewegungsmuster gezeigt werden. Dies schließt unterschiedliche Aktionen, unterschiedliche Formen und unterschiedliche Bewegungstypen, aber auch unterschiedliche physische Fähigkeiten mit ein.

7.2.1.3.2 Kreativität Eine Komposition ist kreativ, wenn sie neue Ideen, Formen und Interpretationen zeigt, originell und fortschrittlich ist, und dabei Eintönigkeit vermeidet. Dies - zusammen mit einer gelungenen Musikumsetzung und exzellenter Ausführung - macht die Übung einzigartig.

Die Kreativität des zweiten Tanzstils spielt eine entscheidende Rolle

Originalität insbesondere gefragt bei:

- Der Idee der Choreographie und dem ausgewählten Thema
- Der Auswahl und Eingebundenheit des zweiten Tanzstils
- Der Nutzung von Bewegungen anderer Disziplinen

7.2.1.3.3 Bewegungsfluss Die Übergänge und Verbindungen müssen fließend und harmonisch sein. Alle Bewegungen müssen ohne unnötige Pausen und mit einer Leichtigkeit vorgetragen werden, die keinen Eindruck von Schwerfälligkeit, Lustlosigkeit oder Müdigkeit vermittelt.

7.2.1.4 Raum und Formationen

Die Wettkampffläche soll während der ganzen Übung effektiv genutzt werden. Die Ausgewogenheit der Fortbewegung muss auch zur effektiven Nutzung der Fläche passen. Die Fortbewegung muss in alle Richtungen und Entfernungen gezeigt werden.

7.2.1.4.1 Raumwege Es wird erwartet, dass die Wettkämpfer bei den AMP-Sequenzen die Fläche ausgewogen nutzen (nicht nur laufend oder joggend). Die Fortbewegung muss in alle Richtungen (vorwärts, rückwärts, seitwärts, diagonal und kreisförmig) mit möglichst wenigen Wiederholungen erfolgen.

7.2.1.4.2 Verteilung und Ausgewogenheit Alle Teile einer Übung müssen sorgfältig ausgewogen auf der Wettkampffläche verteilt sein. Die gesamte Wettkampffläche muss während der ganzen Übung genutzt werden (nicht nur die Ecken oder die Mitte).

7.2.1.4.3 Formationen Formationen schließen auch die jeweiligen Positionen der Wettkämpfer und die Art der Positionsänderungen in derselben Formation mit ein, während AMP gezeigt werden. Während der gesamten Übung müssen unterschiedliche Formationen und unterschiedliche Positionen der Teammitglieder gezeigt werden (einschließlich unterschiedliche Entfernungen zwischen den Wettkämpfern).

Die Formationswechsel müssen fließend geschehen und dabei Originalität und Vielfalt zeigen.

7.2.1.5 Künstlerischer Eindruck und Präsentation

Die Freude an der Bewegung sollte während der gesamten Übung gezeigt werden. Die Harmonie der Gruppe sollte hierbei deutlich werden. Dies sollte sowohl durch die Mimik als auch durch die Körperhaltung zum Ausdruck kommen. Der Showcharakter, die Dynamik, Athletik, Natürlichkeit, Glaubwürdigkeit und Selbstbewusstsein sollen während der ganzen Übung präsent sein.

„Artistry“ ist die Fähigkeit, eine gut strukturierte Übung zu einer kunstvollen Gestaltung zu machen.

7.2.1.5.1 Qualität Die Wettkämpfer müssen einen klaren athletischen Eindruck mit Bewegungen hoher Qualität zeigen. Der Athletische Eindruck muss zu Aerobic Dance passen.

7.2.1.5.2 Ausdruck Der Begriff „Ausdruck“ beinhaltet, wie sich die Gruppe der Jury und dem Publikum präsentiert. Das schließt Emotionen ein, die sich nicht nur in den Gesichtern sondern auch im Körperausdruck spiegeln.

Er ist die Fähigkeit, mit der Darstellung einen Stil auszudrücken zusammen mit den Gruppenmitgliedern. Er zeigt zudem die Fähigkeit, den Ausdruck auch bei schwierigen oder komplexen Bewegungen zu Choreographie einen künstlerischen Wert zu geben.

7.2.1.5.3 Partnerarbeit Partnerarbeit ist die „Verbindung“ oder die (sichtbare oder spürbare) Beziehung zwischen den Partnern in einer Gestaltung (ein Blick, eine kleine Berührung, die perfekte Übereinstimmung in der Bewegungsausführung, Vertrauen . . .). Sie ist die Fähigkeit, zusammen oder getrennt zu arbeiten und dabei die Beziehung aufrecht zu erhalten, ebenso die Fähigkeit durch den/die Partner zu einem Highlight zu machen. Sie ist die Fähigkeit, über die Beziehung zum Partner hinaus die Jury und das Publikum zu begeistern und zu berühren.

7.2.2 Ausführungsnote (B-Note)

ür die Ausführung sind maximal 10 Punkte zu erreichen, die in zwei Bereiche aufgeteilt sind (s. auch Ausführung Wertungssystem allgemein).

Kriterien der Ausführung sind:

1. Technik (Form und Körperhaltung, Präzision, Kraft, Schnellkraft und muskuläre Ausdauer)
2. Sychronität

Ausführungsnote (B-Note)	Max. 10,0 Punkte
Technik	Max. 7,00 Punkte
Synchronität	Max. 3,00 Punkte

Tabelle 7.2: Punkteverteilung in der Ausführungsnote Aerobic Dance.

7.2.2.1 Technik

Alle Bewegungen müssen in perfekter Ausführung gezeigt werden.

Fehler	Abzug
kleiner Fehler	jedes Mal 0,1 Punkte
mittlerer Fehler	jedes Mal 0,2 Punkte
großer Fehler	jedes Mal 0,3 Punkte
inakzeptable Ausführung oder Sturz	jedes Mal 0,5 Punkte

Tabelle 7.3: Übersicht der Technik-Abzüge für Aerobic Dance

Folgende Fähigkeiten sollen demonstriert werden:

- Kraft,
- Schnellkraft,
- gleichbleibende Intensität,
- Bewegungen mit einem Maximum an Präzision während der gesamten Übung.

7.2.2.1.1 Physische Fähigkeiten Eine ausgezeichnete Übung demonstriert neben einer optimalen Technik perfekte Haltung, aktive und passive Beweglichkeit, Energie, Kraft und muskuläre Ausdauer.

Hierzu gehört auch die Fähigkeit Kraft und Energie sowie muskuläre Ausdauer während der gesamten Übung zu demonstrieren.

7.2.2.1.2 Form und Körperhaltung Unter Form und Körperhaltung versteht man:

- die Fähigkeit während der gesamten Übung eine korrekte Körperhaltung und Ausrichtung beizubehalten
- die Haltung des Oberkörpers, des Kopfes und der Schultern in Relation zur Wirbelsäule
- die Stellung der Füße in Relation zu den Gelenken von Knie und Hüfte
- die korrekte Stellung aller Gelenke während aller Bewegungsweiten

7.2.2.1.3 Präzision Jede Bewegung hat eine klare Anfangs- und Endposition. Jede Bewegungsphase muss immer beherrscht und kontrolliert demonstriert werden.

7.2.2.2 Synchronität

Synchronität ist die Fähigkeit, alle Bewegungen wie eine Einheit auszuführen. Das bedeutet zeitgleiches Bewegen mit:

- identischer Bewegungsweite
- identischem Energieeinsatz

Synchronitätsfehler erhalten jedes Mal 0,1 Punkte Abzug. Es werden maximal 3,0 Punkte pro Übung abgezogen.

7.2.3 Schwierigkeitsnote (S-Note)

In eine Aerobic Dance Übung müssen 4 Schwierigkeitselemente aus der Gruppe C und D integriert werden. Diese müssen aus unterschiedlichen Familien stammen und müssen ohne Wiederholung, ohne Kombination und von allen Wettkämpfern identisch und zur gleichen Zeit gezeigt werden. Die Minimalkriterien sind identisch der allgemeinen Aerobic Bestimmungen. Es dürfen nur Elemente aus dem COP mit einem Wert von 0,2 bis 0,6 gezeigt werden. Elemente aus der Gruppe A und B können gezeigt werden, erhalten aber keinen Wert.

7.2.3.1 Abzüge der Schwierigkeitskampfrichter

Zusätzlich zu den Abzügen des S-Kampfrichters aus den allgemeinen Bestimmungen, werden folgende Fehler abgezogen.

Mehr oder weniger als 4 Elemente	1,0 Pkt (jedes Mal)
Elemente, die einen höheren Wert als 0,6 Pkt. haben	1,0 Pkt (jedes Mal)
Wiederholung der gleichen Familie	1,0 Pkt (jedes Mal)
Elemente, die in Kombination gezeigt werden	1,0 Pkt (jedes Mal)

Tabelle 7.4: Abzüge des S-Kampfrichters im Aerobic Dance

Für eine fehlende Elementgruppe wird kein Abzug erteilt.

7.2.4 Oberkampfrichter

Der Oberkampfrichter gibt Abzüge für die in den allgemeinen Bestimmungen aufgeführten Fehler. Dies gilt auch für die Toleranzbereiche der Musik. Abweichend davon bzw. zusätzlich zieht er die folgenden Aerobic Dance spezifischen Fehler ab:

Mehr als 3 Akrobatik-Kombinationen in einer Übung	Jedes Mal 0,5 Pkt.
Mehr als 2 Akrobatikelemente in Kombination	Jedes Mal 0,5 Pkt.

Tabelle 7.5: Aerobic Dance spezifische Abzüge des Oberkampfrichters.

7.2.4.1 Hebefiguren

Jede Übung muss genau eine Hebefigur enthalten. Es gelten die Definition und Einschränkungen der allgemeinen Bestimmungen. Propelling ist verboten.

7.2.4.2 Akro-Elemente

In einer Aerobic Dance Übung dürfen Akro-Elemente gezeigt werden. Es dürfen nicht mehr als 2 Akro-Elemente miteinander kombiniert werden und insgesamt nicht öfter als 3 mal eine Kombination (aus 2 Akro-Teilen) gezeigt werden.

Bei Fehlern erfolgt jedes mal ein Abzug von 0,5 Punkten durch den Oberkampfrichter.

Beispiele:

- Rad und Radwende erhalten keinen Abzug
- Flic Flac, Bogengang rw, Salto rw erhalten einen Abzug von 0,5 Punkten

Die Akro-Elemente sind in den allgemeinen Bestimmungen definiert.

7.2.4.3 Verbotene Elemente

Es dürfen keine verbotenen Elemente in einer Aerobic Dance Übung enthalten sein. Es gelten die Definitionen der allgemeinen Bestimmungen.

8 Elementeliste

Im folgenden sind alle Elemente der eizelnen Elementegruppen aufgelistet. Jedes Element hat

- eine Gruppe
- eine Familie
- einen Basis-Namen
- eine Element-Nummer
- eine Wertigkeit von 0,1 bis 1,0 Punkten

Haben zwei Elemente (auch unterschiedlicher Ausführung) die gleiche Nummer, handelt es sich um das gleiche Element. Ein Beispiel ist A154. Hier kann ein *Lifted Wenson Hinge Push Up* oder *Lifted Wenson Lateral Push Up* gezeigt werden.

Group	Family	Base Name Element	Nr	Element	Value
A - Dynamic Strength	Push Up Family	Push Up	A 101	Push Up	0,1
			A 102	1 Leg Push Up	0,2
			A 103	1 Arm Push Up	0,3
			A 104	1 Arm 1 Leg Push Up	0,4
			A 112	Straddle Lateral Push Up	0,2
			A 114	1 Arm Straddle Lateral Push Up	0,4
			A 122	Lateral Push Up	0,2
			A 123	1 Leg Lateral Push Up	0,3
			A 125	1 Arm 1 Leg Lateral Push Up	0,5
			A 132	Hinge Push Up	0,2
			A 133	1 Leg Hinge Push Up	0,3
			A 134	1 Arm Hinge Push Up	0,4
			A 135	1 Arm 1 Leg Hinge Push Up	0,5
		Wenson Push Up	A 142	Wenson Push Up	0,2
			A 143	Wenson Hinge Push Up	0,3
			A 143	Wenson Lateral Push Up	0,3
			A 153	Lifted Wenson Push Up	0,3
			A 154	Lifted Wenson Hinge Push Up	0,4
			A 154	Lifted Wenson Lateral Push Up	0,4
	Explosive Push Up Family	Plio Push Up	A 163	Plio Push Up 1/1 Twist to Push Up	0,3
			A 164	Plio Push Up 1/1 Twist to Wenson	0,4
			A 165	Plio Push Up 1/1 Twist to Lifted Wenson	0,5
			A 172	Plio Push Up Airborne	0,2
			A 176	Plio Push Up 1/1 Twist Airborne to Push Up	0,6
			A 177	Plio Push Up 1/1 Twist Airborne to Wenson	0,7
			A 178	Plio Push Up 1/1 Twist Airborne to 1 Arm Push Up	0,8
			A 178	Plio Push Up 1/1 Twist Airborne to Lifted Wenson	0,8
		A-Frame	A 184	Explosive A-Frame	0,4
			A 185	Explosive A-Frame to Wenson	0,5
			A 186	Explosive A-Frame 1/2 Turn	0,6
			A 186.B	Explosive A-Frame 1/2 Turn to Split	0,6
			A 187	Explosive A-Frame 1/2 Turn to Wenson	0,7
			A 188	Explosive A-Frame 1/2 Turn to Lifted Wenson	0,8
			A 196	Explosive A-Frame from 1 Arm	0,6
			A 197	Explosive A-Frame to Wenson from 1 Arm	0,7
		Cut	A 204	Straddle Cut	0,4
			A 206	Straddle Cut to L-Support	0,6
			A 207	Straddle Cut to Straddle V-Support	0,7
			A 207	Straddle Cut to V-Support	0,7
			A 209	Straddle 1/2 Twist Cut 1/2 Twist 1/2 Twist to Push Up	0,9
			A 210	Straddle 1/2 Twist Cut 1/2 Twist 1/2 Twist to Wenson	1,0

Group	Family	Base Name Element	Nr	Element	Value
A - Dynamic Strength	Explosive Support Family	High V Support & Reverse Cut	A 222	High V-Support to Back Support	0,2
			A 224	High V-Support to Split	0,4
			A 225	High V-Support Reverse Cut to Split	0,5
			A 227	High V-Support Reverse Cut 1/2 Turn to Split	0,7
			A 229	High V-Support Reverse Straddle Cut to Push Up (Salvan)	0,9
			A 248	High V-Support 1/2 Twist to Wenson	0,8
			A 249	High V-Support 1/2 Twist to Lifted Wenson	0,9
			A 256	High V-Support 1/2 Twist to Push Up	0,6
	Leg Circle Family	Leg Circle	A 263	Double Leg 1/2 Circle	0,3
			A 265	Double Leg 1/1 Circle	0,5
			A 267	Double Leg 1/1 Circle 1/2 Twist to Wenson	0,7
		Flair	A 275	Flair	0,5
			A 276	Flair to Wenson	0,6
			A 277	Flair 1/2 Turn to Wenson	0,7
			A 278	Flair 1/1 Turn to Wenson	0,8
			A 279	Flair 1/1 Spindle to Wenson	0,9
			A 280	Flair Both Sides	1,0
			A 287	Flair to Liffted Wenson	0,7
			A 288	Flair 1/2 Turn to Liffted Wenson	0,8
			A 289	Flair 1/1 Turn to Liffted Wenson	0,9
			A 290	Flair 1/2 Turn Airborne 1/1 Twist to Push Up (Pimpa)	1,0
			A 295	Flair to Split	0,5
			A 297	Flair 1/1 Turn to Split	0,7
			A 299	Flair + Air Flair	0,9
			A 300	Flair + Air Flair + Flair	1,0
	Helicopter Family	Helicopter	A 304	Helicopter	0,4
			A 305	Helicopter to 1 Arm Push Up	0,5
			A 306	Helicopter to 1 Arm 1 Leg Push Up	0,6
			A 314	Helicopter to Split	0,4
			A 315	Helicopter to Wenson	0,5
			A 316	Helicopter to Lifted Wenson	0,6

Group	Family	Base Name Element	Nr	Element	Value
B - Static Strength	Support Family	Straddle Support	B 102	Straddle Support	0,2
			B 103	Straddle Support 1/2 Turn	0,3
			B 104	Straddle Support 1/1 Turn	0,4
			B 105	Straddle Support 1 1/2 Turn	0,5
			B 106	Straddle Support 2/1 Turn Or More	0,6
			B 114	1 Arm Straddle Support	0,4
			B 115	1 Arm Straddle Support 1/2 Turn	0,5
			B 116	1 Arm Straddle Support 1/1 Turn (Lacatus)	0,6
			B 117	1 Arm Straddle Support 1 1/2 Turn	0,7
			B 125	1 Arm Straddle Support 1 Leg Vertical	0,5
			B 126	1 Arm Straddle Support 1/2 Turn (Secati) 1 Leg Vertical	0,6
			B 127	1 Arm Straddle Support 1/1 Turn (Cañada) 1 Leg Vertical	0,7
			B 135	Straddle Support/L-Support 1/1 Turn	0,5
			B 137	Straddle Support/L-Support 2/1 Turn (Moldovan)	0,7
		L-Support	B 142	L-Support	0,2
			B 143	L-Support 1/2 Turn	0,3
			B 144	L-Support 1/1 Turn	0,4
			B 145	L-Support 1 1/2 Turn	0,5
			B 146	L-Support 2/1 Turn Or More	0,6
			B 156	1 Arm L-Support 1/1 Turn	0,6
			B 158	1 Arm L-Support 1 1/2 Turn	0,8
	V-Support Family	V-Support	B 183	Straddle V-Support	0,3
			B 184	Straddle V-Support 1/2 Turn	0,4
			B 185	Straddle V-Support 1/1 Turn	0,5
			B 186	Straddle V-Support 1 1/2 Turn	0,6
			B 187	Straddle V-Support 2/1 Turn	0,7
			B 195	V-Support	0,5
			B 196	V-Support 1/2 Turn	0,6
			B 197	V-Support 1/1 Turn	0,7
			B 198	V-Support 1 1/2 Turn	0,8
			B 199	V-Support 2/1 Turn	0,9
		High V-Supp.	B 208	High V-Support	0,8
	Horizontal Support Family	Lever Support	B 222	Full Support Straddle Lever	0,2
			B 223	Full Support Straddle Lever 1/2 Turn	0,3
			B 225	Full Support Straddle Lever With Hop Turns	0,5
			B 233	1 Arm Full Support Straddle Lever	0,3
			B 234	1 Arm Full Support Straddle Lever 1/2 Turn	0,4
			B 235	1 Arm Full Support Straddle Lever 1/1 Turn	0,5
			B 236	1 Arm Full Support Straddle Lever With Hop Turns	0,6
			B 243	Full Support Lever	0,3
			B 244	Full Support Lever 1/2 Turn	0,4
			B 254	1 Arm Full Support Lever	0,4
			B 255	1 Arm Full Support Lever 1/2 Turn	0,5
			B 256	1 Arm Full Support Lever 1/1 Turn	0,6
		Lifted Wenson	B 263	Lifted Static Wenson Support	0,3

Group	Family	Base Name Element	Nr	Element	Value
B - Static Strength	Horizontal Support Family	Planche	B 266	Straddle Planche	0,6
			B 267	Straddle Planche to Push Up	0,7
			B 277	Straddle Planche to Lifted Wenson	0,7
			B 279	Straddle Planche to Lifted Wenson Back To Straddle Planche	0,9
			B 288	Planche	0,8
			B 290	Planche to Push Up	1,0
			B 300	Planche to Lifted Wenson	1,0
C - Jumps & Leaps	Straight Jump Family	Air Turn	C 103	1/1 Air Turn	0,3
			C 104	1 1/2 Air Turn	0,4
			C 105	2/1 Air Turn	0,5
			C 107	2 1/2 Air Turn	0,7
			C 109	3/1 Air Turn	0,9
			C 113	1/2 Air Turn to Split	0,3
			C 114	1/1 Air Turn to Split	0,4
			C 115	1 1/2 Air Turn to Split	0,5
			C 116	2/1 Air Turn to Split	0,6
			C 118	2 1/2 Air Turn to Split	0,8
			C 120	3/1 Air Turn to Split	1,0
		Free Fall	C 143	Free Fall Airborne	0,3
			C 144	Free Fall 1/2 Twist Airborne	0,4
			C 145	Free Fall 1/1 Twist Airborne	0,5
			C 146	Free Fall 1 1/2 Twist Airborne	0,6
			C 147	Free Fall 2/1 Twist Airborne	0,7
			C 149	Free Fall 2 1/2 Twist Airborne	0,9
			C 150	Free Fall 3/1 Twist Airborne (Benjamin)	1,0
			C 154	Free Fall Airborne to 1 Arm Push Up	0,4
			C 155	Free Fall 1/2 Twist Airborne to 1 Arm Push Up	0,5
			C 156	Free Fall 1/1 Twist Airborne to 1 Arm Push Up	0,6
			C 157	Free Fall 1 1/2 Twist Airborne to 1 Arm Push Up	0,7
			C 158	Free Fall 2/1 Twist Airborne to 1 Arm Push Up	0,8
	Horizontal Jump Family	Gainer	C 184	Gainer 1/2 Twist	0,4
			C 186	Gainer 1 1/2 Twist	0,6
			C 189	Gainer 2 1/2 Twist	0,9
			C 194	Gainer 1/2 Twist to Split	0,4
			C 196	Gainer 1 1/2 Twist to Split	0,6
			C 205	Gainer 1/2 Twist to 1 Arm Push Up	0,5
			C 207	Gainer 1 1/2 Twist to 1 Arm Push Up	0,7
			C 207	Gainer 1 1/2 Twist to Wenson	0,7
		Tamaro	C 222	Sagittal Scale Airborne to Push Up	0,2
			C 223	Sagittal Scale Airborne to 1 Arm Push Up	0,3
			C 224	Sagittal Scale 1/1 Twist Airborne to Push Up (Tamaro)	0,4
			C 225	Sagittal Scale 1/1 Twist Airborne to 1 Arm Push Up (Tamaro To 1 Arm Push Up)	0,5
			C 234	Sagittal Scale 1/1 Twist Airborne to Split	0,4

Group	Family	Base Name Element	Nr	Element	Value
C - Jumps & Leaps	Bent Leg(s) Jump Family	Tuck Jump	C 262	Tuck Jump	0,2
			C 263	1/2 Turn Tuck Jump	0,3
			C 264	1/1 Turn Tuck Jump	0,4
			C 265	1 1/2 Turn Tuck Jump	0,5
			C 263	2/1 Turn Tuck Jump	0,3
			C 273	Tuck Jump to Split	0,3
			C 274	1/2 Turn Tuck Jump to Split	0,4
			C 275	1/1 Turn Tuck Jump to Split	0,5
			C 304	Tuck Jump to Push Up	0,4
			C 305	1/2 Turn Tuck Jump to Push Up	0,5
			C 306	1/2 Turn Tuck Jump 1/2 Twist to Push Up	0,6
			C 315	Tuck Jump to 1 Arm Push Up	0,5
			C 315	Tuck Jump to Wenson	0,5
			C 316	Tuck Jump 1/2 Twist to 1 Arm Push Up	0,6
			C 316	Tuck Jump 1/2 Twist to Wenson	0,6
			C 317	1/2 Turn Tuck Jump 1/2 Twist to 1 Arm Push Up	0,7
			C 317	1/2 Turn Tuck Jump 1/2 Twist to Wenson	0,7
		Cossack Jump	C 343	Cossack Jump	0,3
			C 344	1/2 Turn Cossack Jump	0,4
			C 345	1/1 Turn Cossack Jump	0,5
			C 346	1 1/2 Turn Cossack Jump	0,6
			C 347	2/1 Turn Cossack Jump	0,7
			C 354	Cossack Jump to Split	0,4
			C 355	1/2 Turn Cossack Jump to Split	0,5
			C 356	1/1 Turn Cossack Jump to Split	0,6
			C 357	1 1/2 Turn Cossack Jump to Split	0,7
			C 355	1/2 Turn Cossack Jump to Split	0,5
			C 356	1/1 Turn Cossack Jump	0,6
			C 357	1 1/2 Turn Cossack Jump	0,7
			C 358	2/1 Turn Cossack Jump	0,8
			C 385	Cossack Jump to Push Up	0,5
			C 386	Cossack Jump 1/2 Twist to Push Up	0,6
			C 387	1/2 Turn Cossack Jump 1/2 Twist to Push Up	0,7
			C 387	1/1 Turn Cossack Jump 1/2 Twist to Push Up (Julien)	0,7
			C 390	1 1/2 Turn Cossack Jump 1/2 Twist to Push Up (Alcan)	1,0
			C 396	Cossack Jump to 1 Arm Push Up	0,6
			C 396	Cossack Jump to Wenson	0,6
			C 397	Cossack Jump 1/2 Twist to 1 Arm Push Up	0,7
			C 397	Cossack Jump 1/2 Twist to Wenson	0,7
			C 398	1/2 Turn Cossack Jump 1/2 Twist to 1 Arm Push Up	0,8
			C 398	1/2 Turn Cossack Jump 1/2 Twist to Wenson	0,8
			C 400	1/1 Turn Cossack Jump 1/2 Twist to 1 Arm Push Up	1,0
			C 400	1/1 Turn Cossack Jump 1/2 Twist to Wenson	1,0

Group	Family	Base Name Element	Nr	Element	Value
C - Jumps & Leaps	Pike Jump Family	Pike Jump	C 433	Pike Jump	0,3
			C 434	1/2 Turn Pike Jump	0,4
			C 435	1/1 Turn Pike Jump	0,5
			C 436	1 1/2 Turn Pike Jump	0,6
			C 444	Pike Jump to Split	0,4
			C 445	1/2 Turn Pike Jump to Split	0,5
			C 446	1/1 Turn Pike Jump to Split	0,6
			C 475	Pike Jump to Push Up	0,5
			C 476	Pike Jump 1/2 Twist to Push Up	0,6
			C 477	1/2 Turn Pike Jump 1/2 Twist to Push Up	0,7
			C 479	1/1 Turn Pike Jump 1/2 Twist to Push Up	0,9
			C 480	1 1/2 Turn Pike Jump 1/2 Twist to Push Up	1,0
			C 487	Pike Jump 1/2 Twist to 1 Arm Push Up	0,7
			C 487	Pike Jump 1/2 Twist to Wenson	0,7
			C 488	1/2 Turn Pike Jump 1/2 Twist to 1 Arm Push Up	0,8
			C 488	1/2 Turn Pike Jump 1/2 Twist to Wenson	0,8
			C 490	1/1 Turn Pike Jump 1/2 Twist to 1 Arm Push Up	1,0
			C 490	1/1 Turn Pike Jump 1/2 Twist to Wenson	1,0
	Straddle Jump Family	Straddle Leap	C 516	1/2 Turn Straddle Leap to Push Up (Kaloyanov)	0,6
			C 517	1/2 Turn Straddle Leap 1/2 Twist to Push Up	0,7
			C 518	1/1 Turn Straddle Leap to Push Up	0,8
			C 519	1/1 Turn Straddle Leap 1/2 Twist to Push Up	0,9
			C 527	1/2 Turn Straddle Leap to 1 Arm Push Up	0,7
			C 527	1/2 Turn Straddle Leap to Wenson	0,7
			C 529	1/1 Turn Straddle Leap to 1 Arm Push Up	0,9
			C 529	1/1 Turn Straddle Leap to Wenson	0,9
		Straddle Jump	C 553	Straddle Jump	0,3
			C 554	1/2 Turn Straddle Jump	0,4
			C 555	1/1 Turn Straddle Jump	0,5
			C 556	1 1/2 Turn Straddle Jump	0,6
			C 564	Straddle Jump to Split	0,4
			C 565	1/2 Turn Straddle Jump to Split	0,5
			C 566	1/1 Turn Straddle Jump to Split	0,6
			C 595	Straddle Jump to Push Up	0,5
			C 596	1/2 Turn Straddle Jump to Push Up	0,6
			C 598	1/1 Turn Straddle Jump to Push Up	0,8
			C 606	Straddle Jump 1/2 Twist to Push Up	0,6
			C 607	1/2 Turn Straddle Jump 1/2 Twist to Push Up	0,7
			C 616	Straddle Jump to 1 Arm Push Up	0,6
			C 616	Straddle Jump to Wenson	0,6
			C 617	1/2 Turn Straddle Jump to 1 Arm Push Up	0,7
			C 617	1/2 Turn Straddle Jump to Wenson	0,7
			C 618	1/2 Turn Straddle Jump 1/2 Twist to 1 Arm Push Up	0,8
			C 618	1/2 Turn Straddle Jump 1/2 Twist to Wenson	0,8
			C 619	1/1 Turn Straddle Jump to 1 Arm Push Up (Marchenkov)	0,9
			C 619	1/1 Turn Straddle Jump to Wenson (Marchenkov)	0,9

Group	Family	Base Name Element	Nr	Element	Value
C - Jumps & Leaps	Straddle Jump Family	Frontal Split Jump	C 633	Frontal Split Jump	0,3
			C 634	1/2 Turn Frontal Split Jump	0,4
			C 644	Frontal Split Jump to Frontal Split	0,4
			C 645	1/2 Turn Frontal Split Jump to Frontal Split	0,5
			C 646	1/1 Turn Frontal Split Jump to Frontal Split	0,6
			C 655	Frontal Split Jump to Push Up (Shushunova)	0,5
			C 656	Frontal Split Jump 1/2 Twist to Push Up	0,6
			C 657	1/2 Turn Frontal Split Jump 1/2 Twist to Push Up	0,7
	Split Jump Family	Split Leap	C 673	Split Leap	0,3
			C 674	Split Leap 1/2 Turn	0,4
			C 685	Split Leap 1/2 Turn to Split	0,5
			C 695	Split Leap to Push Up	0,5
			C 698	1/1 Turn Split Leap to Push Up	0,8
		Kick Split Leap	C 705	Kick Split Leap to Push Up	0,5
			C 706	1/2 Turn Kick Split Leap to Push Up	0,6
			C 707	1/2 Turn Kick Split Leap 1/2 Twist to Push Up	0,7
		Split Jump	C 713	Split Jump	0,3
			C 714	1/2 Turn Split Jump	0,4
			C 715	1/1 Turn Split Jump	0,5
			C 716	1 1/2 Turn Split Jump	0,6
			C 724	Split Jump to Split	0,4
			C 725	1/2 Turn Split Jump to Split	0,5
			C 726	1/1 Turn Split Jump to Split	0,6
			C 727	1 1/2 Turn Split Jump to Split	0,7
			C 735	Split Jump Switch to Split	0,5
			C 737	1/1 Turn Split Jump Switch to Split	0,7
			C 745	Split Jump to Push Up	0,5
			C 746	1/2 Turn Split Jump to Push Up	0,6
			C 746	1/1 Turn Split Jump to Push Up	0,6
		Switch Split Leap	C 754	Switch Split Leap	0,4
			C 755	Switch Split Leap 1/2 Turn	0,5
			C 765	Switch Split Leap to Split	0,5
			C 766	Switch Split Leap 1/2 Turn to Split	0,6
			C 776	Switch Split Leap to Push Up	0,6
		Scissors Leap	C 795	Scissors Leap	0,5
			C 796	Scissors Leap 1/2 Turn	0,6
			C 797	Scissors Leap 1/1 Turn	0,7
			C 806	Scissors Leap to Split	0,6
			C 807	Scissors Leap 1/2 Turn to Split	0,7
			C 808	Scissors Leap 1/1 Turn to Split	0,8
			C 817	Scissors Leap Switch to Split (Marchenkov)	0,7
			C 827	Scissors Leap to Push Up	0,7
			C 828	Scissors Leap 1/2 Twist to Push Up	0,8
			C 829	Scissors Leap 1/1 Twist to Push Up (Nezezon)	0,9

Group	Family	Base Name Element	Nr	Element	Value
C - Jumps & Leaps	Kick Jump Family	Scissors Kick	C 832	Scissors Kick	0,2
			C 835	Scissors Kick 1/2 Twist to Push Up	0,5
			C 836	1/2 Turn Scissors Kick 1/2 Twist to Push Up	0,6
	Off Axis Jump Family	Off Axis Rotation	C 874	1/1 Twist Off Axis Tuck Jump	0,4
			C 875	1 1/2 Twist Off Axis Tuck Jump	0,5
			C 876	2/1 Twist Off Axis Tuck Jump	0,6
			C 878	2 1/2 Twist Off Axis Tuck Jump	0,8
			C 880	3/1 Twist Off Axis Tuck Jump	1,0
			C 885	1 1/2 Twist Off Axis Jump	0,5
			C 886	2/1 Twist Off Axis Jump	0,6
			C 888	2 1/2 Twist Off Axis Jump	0,8
			C 890	3/1 Twist Off Axis Jump	1,0
			C 897	2/1 Twist Off Axis Jump to Split (Decker-Breteil)	0,7
			C 908	2/1 Twist Off Axis Jump to Push Up (Garavel)	0,8
	Butterfly Jump Family	Butterfly	C 914	Butterfly	0,4
			C 916	Butterfly 1/1 Twist	0,6
			C 918	Butterfly 2/1 Twist	0,8
D - Balance & Flexibility	Split Family	Split	D 101	Split	0,1
			D 102	Vertical Split	0,2
			D 113	Free Vertical Split	0,3
			D 116	Free Vertical Split 1/1 Turn	0,6
			D 123	Split Roll	0,3
			D 131	Frontal Split	0,1
			D 133	Split (Pancake) Through	0,3
	Turn Family	Turn	D 142	1/1 Turn	0,2
			D 143	1 1/2 Turn	0,3
			D 144	2/1 Turn	0,4
			D 146	2 1/2 Turn	0,6
			D 148	3/1 Turn	0,8
			D 154	1/1 Turn to Vertical Split	0,4
			D 155	1 1/2 Turn to Vertical Split	0,5
			D 156	2/1 Turn to Vertical Split	0,6
			D 158	2 1/2 Turn to Vertical Split	0,8
			D 160	3/1 Turn to Vertical Split	1,0
			D 165	1/1 Turn to Free Vertical Split	0,5
			D 166	1 1/2 Turn to Free Vertical Split	0,6
			D 167	2/1 Turn to Free Vertical Split	0,7
			D 169	2 1/2 Turn to Free Vertical Split	0,9
			D 170	3/1 Turn to Free Vertical Split	1,0

Group	Family	Base Name Element	Nr	Element	Value
D - Balance & Flexibility	Turn Family	Turn With Leg at Horizontal	D 183	1/1 Turn with Leg at Horizontal	0,3
			D 184	1 1/2 Turn with Leg at Horizontal	0,4
			D 185	2/1 Turn with Leg at Horizontal	0,5
			D 195	1/1 Turn with Leg at Horizontal to Vertical Split	0,5
			D 186	1 1/2 Turn with Leg at Horizontal to Vertical Split	0,6
			D 197	2/1 Turn with Leg at Horizontal to Vertical Split	0,7
			D 206	1/1 Turn with Leg at Horizontal to Free Vertical Split	0,6
			D 207	1 1/2 Turn with Leg at Horizontal to Free Vertical Split	0,7
			D 208	2/1 Turn with Leg at Horizontal to Free Vertical Split	0,8
	Balance Family	Balance	D 224	Balance 1/1 Turn	0,4
			D 225	Balance 1 1/2 Turn	0,5
			D 226	Balance 2/1 Turn	0,6
			D 236	Balance 1/1 Turn to Vertical Split	0,6
			D 237	Balance 1 1/2 Turn to Vertical Split	0,7
			D 238	Balance 2/1 Turn to Vertical Split	0,8
			D 247	Balance 1/1 Turn to Free Vertical Split	0,7
			D 248	Balance 1 1/2 Turn to Free Vertical Split	0,8
			D 249	Balance 2/1 Turn to Free Vertical Split	0,9
	Illusion Family	Illusion	D 264	Illusion	0,4
			D 266	Illusion to Vertical Split	0,6
			D 267	Illusion to Free Vertical Split	0,7
			D 275	Free Illusion	0,5
			D 277	Free Illusion to Vertical Split	0,7
			D 278	Free Illusion to Free Vertical Split	0,8
			D 280	Free Illusion (Parejo) To 1/1 Turn in Vertical Split	1,0
			D 285	Double Illusion	0,5
			D 287	Double Illusion to Vertical Split	0,7
			D 288	Double Illusion to Free Vertical Split	0,8
			D 296	Free Double Illusion	0,6
			D 298	Free Double Illusion to Vertical Split	0,8
			D 299	Free Double Illusion to Free Vertical Split	0,9
	Kick Family	High Leg Kicks	D 301	Four High Leg Kicks (Toe at Schoulder Height)	0,1
			D 302	Four Vertical High Leg Kicks	0,2
			D 303	Four Vertical High Leg Kicks 1/1 Turn	0,3
			D 304	Four Vertical High Leg Kicks 1 1/2 Turn	0,4

9 Anhang

9.1 Versionen

aktuelle Version: **Version Frühjahr 2014 (1.1.0)** von Donnerstag, dem 27. Februar 2014

Datum	Author	Änderungen	git hash
2013-10-19	JS	Initiale Version 1.0	a1fe7ab
2013-10-19	JS	Querverweise im Abschnitt Meldung korrigiert	ac04391
2013-10-19	JS	Version aktualisiert	ae7a67d
2013-10-21	JS	Anpassung im Kapitel Kampfrichter	41e9664
2013-10-23	JS	Versionen in den Anhang hinzugefügt	5c19cd7
2013-10-24	JS	Tippfehler korrigiert und Formatierung angepasst	11a6358
2013-10-24	JS	Automatische Publikation ins Wiki	32feb26
2013-10-25	JS	Minimalkriterien Gruppe A korrigiert	29af6fb
2013-11-19	JS	Spezifikation Doppelstarts und Level Einstufung	3ec4667
2013-11-26	JS	Akro Elemete für Jugend begrenzt	15041c5
2013-12-02	JS	Anpassungen an Newsletter März 2013 der FIG	8bbc493
2013-12-06	JS	Elementelisten hinzugefügt	1dbab69
2013-12-09	JS	Plio Push Up - Elemente korrigiert	34deb30
2014-02-04	JS	Allgemeine Übersicht der möglichen Startkategorien vereinfacht	c69f3b5
2014-02-24	JS	Anpassungen nach Kommentaren des BV	fdba9b7