

Technisches Komitee Aerobicturnen
im
Deutschen Turner-Bund e.V.

Wertungsbestimmungen

Aerobicturnen

2025 – 2028

Version 2025.2

Beschlossen am 22.01.2025

Inhaltsverzeichnis

1 OBERKAMPFRICHTER*IN, LINIE, ZEIT	4
1.1 OBERKAMPFRICHTER*IN.....	4
1.1.1 FUNKTION	4
1.1.2 KRITERIEN	4
1.1.3 ABZÜGE OBERKAMPFRICHTER*IN	5
1.2 LINIENRICHTER*IN.....	6
1.2.1 FUNKTION	6
1.2.2 KRITERIEN UND ABZÜGE	6
1.3 ZEITNEHMER*IN (ASSISTENT*IN)	6
1.3.1 FUNKTION	7
1.3.2 KRITERIEN UND ABZÜGE	7
2 A-, B-, S-NOTE.....	8
2.1 BEWERTUNG DER ARTISTIK (A-NOTE).....	8
2.1.1 FUNKTION DES A-KAMPFGERICHTS (KOMPOSITIONSNOTE)	8
2.1.2 KRITERIEN.....	8
2.1.2 SKALA UND GEBRAUCH.....	8
2.1.3 BEWERTUNG DER EINZELNEN KRITERIEN IM DETAIL	9
2.1.3.1 Musik	9
2.1.3.2 Aerobic Inhalt	11
2.1.3.3 Genereller Inhalt	14
2.1.3.4 Choreografie	16
2.1.3.5 Präsentation	17
2.2 BEWERTUNG DER AUSFÜHRUNG (B-NOTE).....	18
2.2.1 FUNKTION DES B-KAMPFGERICHTES (AUSFÜHRUNGSNOTE)	18
2.2.2 TECHNISCHE ANFORDERUNGEN	19
2.2.3 FEHLER ALLGEMEIN	20
TAB. 16. <i>BESCHREIBUNG DER ALLGEMEINEN FEHLER</i>	20
2.2.4 BEWERTUNG DER KRITERIEN IM DETAIL.....	20
2.2.4.1 Choreografie	20
2.2.4.2 Synchronität	20
2.2.4.3 Schwierigkeits- und Akrobatikelemente	20
2.2.5 ALLGEMEINE FEHLER	21
2.2.6 SPEZIFISCHE FEHLER.....	21
2.2.6.1 Gruppe A	21
2.2.6.2 Gruppe B	23
2.2.6.3 Gruppe C	23
2.3 BEWERTUNG DER SCHWIERIGKEITEN (S- NOTE)	24
2.3.1 FUNKTION DES S-KAMPFGERICHTES.....	24
2.3.2 KRITERIEN.....	25
2.3.2.1 Klassifizierung der Schwierigkeitselemente	25
2.3.2.2 Basisregeln für Schwierigkeitselemente	25
TK Aerobicturnen	1

2.3.2.3 Kombination von Schwierigkeits- und Akrobatikelementen	26
2.3.2.4 Bewertung der Schwierigkeitselemente	26
2.3.2.5 Bewertung der Kombinationen	27
2.3.2.6 Abzüge	28
2.3.2.7 Technische Kriterien	28
3. AEROBIC DANCE (AD)	33
3.1 ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN	33
3.2 OBERKAMPFRICHTER*IN	34
3.2.1 FUNKTION.....	34
3.2.2 KRITERIEN UND ABZÜGE.....	35
3.3 A-NOTE	35
3.4 B- NOTE	37
4. AEROBIC STEP (AS)	39
4.1 ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN	39
4.2 OBERKAMPFRICHTER*IN	40
4.2.1 FUNKTION.....	40
4.2.2 KRITERIEN UND ABZÜGE.....	40
4.4 A-NOTE	41
4.5 B- NOTE	42
5. AEROBASIC	44
5.1 KATEGORIEN	44
5.2 ALTERSKLASSEN	44
5.3 KLEIDUNG	44
5.4 BEWERTUNG	44
5.4.1 A-NOTE	44
5.4.2 B-NOTE.....	46
5.4.3 S-NOTE.....	46
ANHANG	48

Abkürzungen & Begriffe

AER	Aerobicturnen
AD	Aerobic Dance
AF	Aus- und Fortbildung
AS	Aerobic Step
ATZ	AerobicTurn-Zentrum
Disziplin	Synonym für Sportart in der Terminologie des DOSB [1]
Disziplingruppe	Unterteilung der Disziplin in sportartspezifische Kategorien. z.B. Einzel Weiblich oder Dance.
DOSB	Deutscher Olympischer Sportbund
DTB	Deutscher Turner-Bund e.V.
FZS	Freizeitsport, Zielgruppen und Schule
GO	Geschäftsordnung des DTB
KW	Kampfrichterwesen
LN	Leistungs- und Nachwuchsförderung
LSA	Leistungssportausschuss
NOD	Nicht-olympische-Disziplin
ÖA	Öffentlichkeitsarbeit
SMLT	Sportmotorischer Leistungstest
Sportart	im Sinne dieser Ordnung das gesamte hier beschriebene Fachgebiet mit seinen wirkenden Personen (Funktionäre, Trainer, Sportler) sowie den tätigen Organen (vgl. Kapitel Organe)
TK	Technisches Komitee
VS	Vorsitz
WK	Wettkampfwesen

1 Oberkampfrichter*in, Linie, Zeit

1.1 Oberkampfrichter*in

1.1.1 Funktion

Der/Die Oberkampfrichter*in ist der/die Vorsitzende des Kampfgerichtes und verantwortlich für die Arbeit des Kampfgerichtes nach den Regeln des DTB und der FIG.

- Er/Sie schreibt die Übung mit den gleichen Shorthands wie die S-Karis mit und vergibt Abzüge/Verwarnungen oder Disqualifikationen wie in der Tabelle aufgeführt.
- Er/sie greift ein, wenn die Noten (A und B) zu weit auseinander liegen, die S-Kari unterschiedliche Noten haben oder die S-Kari einen Fehler nicht gesehen haben.
- Akrobatikelemente, die mit Körperkontakt ausgeführt werden sind erlaubt und werden nicht als Akrobatikelemente gezählt.
- Akrobatikvariationen sind erlaubt und werden nicht als Akrobatikelemente gezählt.
- Propelling in Collaborations ist erlaubt.
-

1.1.2 Kriterien

Der Oberkampfrichter/die Oberkampfrichterin erteilt Abzüge für folgende Sachverhalte:

- Präsentationsfehler
- Bekleidungsfehler (unabhängig von der Anzahl oder Schwere der Verstöße wird ein einmaliger Abzug gegeben).
- Verspätetes Erscheinen auf der WK-Fläche nach Aufruf (von 20 Sek. bzw. mehr als 60 Sek.)
- Zeitfehler (Unter- bzw. Überschreiten der vorgeschriebenen Musiklänge)
- Unterbrechung der Übung (zwischen 2 – 10 Sek.)
- Stop der Übung (länger als 10 Sek.)
- Pyramidenhöhe bei den Kollaborationen dürfen nicht höher als 2 Personen sein, die übereinanderstehen einschließlich ausgestreckter Arme.
- Wiederholung von Akrobatikelementen/ Zeigen verschiedener Akrobatikelemente zur gleicher Zeit/ zeitversetztes Zeigen von gleichen Akrobatikelementen

Für alle Kategorien gilt:

- Verbotene Elemente dürfen nicht gezeigt werden.
- Die Kombination von 2 Akrobatikelementen ist 1 x in einer Übung erlaubt.
- Der Aufenthalt in verbotenen Zonen ist nicht erlaubt.

Folgende Verhaltensformen werden geahndet:

- Unangemessenes Verhalten/Betragen auf dem Podium/der WK-Fläche .
- Respektloses Verhalten gegenüber den Karis und Offiziellen
- Unsportliches Verhalten
- Falsche Bekleidung bei der Siegerehrung
- Wenn ein*e Wettkämpfer*in eine Verwarnung erhält und –unabhängig von der Kategorie – wird die zweite Verwarnung direkt zur Disqualifikation führen.

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

Verbotene Elemente sind:

- 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 als 360° mit oder ohne Drehung(inklusive Akrobatikvariationen)
- Kombination von Akrobatikelementen (Ausnahme IM/ IW)

1.1.3 Abzüge Oberkampfrichter*in

Tab. 1. Zusammenfassung Abzüge für alle Altersklassen

0,3	Präsentationsfehler
0,3 insgesamt	Inkorrekte Bekleidung
0,5	Zeitfehler (Unter-/ Überschreiten der Musiklänge über/unter Toleranz)
0,5	Verspätetes Erscheinen auf der WK-fläche (20 Sek)
0,5 jedes Mal	Verbotene Kollaborationen
0,5 jedes Mal	Verbotene Elemente/ Bewegungen
0,5 jedes Mal	Mehr Akrobatikelemente in einer Kombi als erlaubt (IW/IM=2)
0,5 jedes Mal	Mehr Akrobatikkombis als erlaubt
0,5 jedes Mal	Wiederholung von Akrobatikelementen
0,5 jedes Mal	Männliche Sportler: Verbotene Landungen im Spagat frontal/sagital (Schwierigkeits- und Akrobatiklelemente) inklusive Akrobatikvariationen
0,5 jedes Mal	Duo/ Trio/ Gruppe: Zeigen gleicher Akrobatikelemente zu versetzter Zeit (Kanon)
0,5 jedes Mal	Duo/ Trio/ Gruppe: Zeigen unterschiedlicher Akrobatikelemente zeitgleich
0,5 jedes Mal	Unterbrechung der Übung (zwischen 2 und 10 Sek.)
5,0	Stop der Übung (länger als 10 Sek.)
5,0	Themen, die der Olympic Charter und/oder dem Code of Ethics widersprechen
0,5	Unangebrachtes Benehmen/Verhalten der Trainer*innen
Verwarnung	Aufenthalt in verbotenen Zonen
	Unangebrachtes Benehmen/Verhalten auf dem Podium
	Unangebrachtes Benehmen/Verhalten gegenüber Karis und Offiziellen
	Unsportlichkeit
Disqualifikation	Falsche Bekleidung bei der Siegerehrung
	Walk over (verspätetes Erscheinen von mehr als 60 Sek. nach Aufruf)
Disqualifikation	Ernsthafter Verstoß gegen die Vorschriften/Statuten

Tab. 2. zusätzliche Abzüge für die Altersklasse 15-17 (Junior*innen)

0,5 jedes Mal	Salto mit mehr als 360° mit Drehung
0,5 jedes Mal	2 Akrobatikelemente zusammen mit einem Element kombiniert
0,5 jedes Mal	Mehr als 2 Akrobatikelemente

Tab. 3. zusätzliche Abzüge für Altersklasse 12-14 (Jugend)

0,5 jedes Mal	Akrobatikelemente A5
---------------	----------------------

Tab. 4. zusätzliche Abzüge für Altersklasse 6-8, 9-11 (Nachwuchs)

0,5 jedes Mal	Akrobatikelemente A3-A5
---------------	-------------------------

1.2 Linienrichter*in

1.2.1 Funktion

Die Linienfehler werden von den Linienrichter*innen überprüft, die diagonal in 2 der 4 Ecken der Fläche platziert sind. Jeder*e Linienrichter*in ist für zwei Linien verantwortlich.

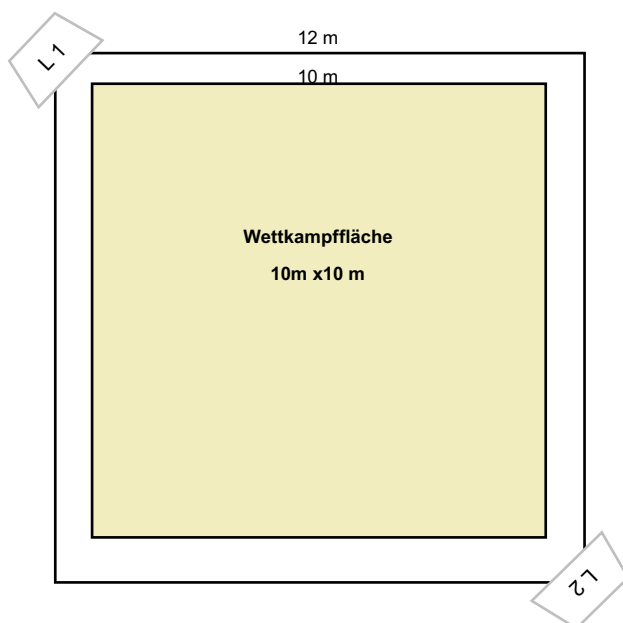


Abb. 1: Platzierung der Linienkampfrichter*innen (L1 und L2)

L 1= verantwortlich für die hintere und linke Linie

L 2= verantwortlich für die vordere und rechte Linie

1.2.2 Kriterien und Abzüge

Die Markierung um die Fläche ist Teil der Wettkampfbereichs. Daher ist das Berühren der Markierung erlaubt. Sollte jedoch ein Körperteil den Bereich außerhalb der Markierung berühren, wird ein Abzug vorgenommen. Linienrichter*innen notieren alle Abzüge auf dem Wertungszettel Linie und bringen diesen unmittelbar nach Übungsende der/dem Oberkampfrichter*in.

Tab. 5. Abzüge Linienkampfrichter*innen für Altersklasse

0,1 jedes Mal	Linienfehler (pro Sportler*in)
---------------	--------------------------------

1.3 Zeitnehmer*in (Assistent*in)

1.3.1 Funktion

Der/die Zeitnehmer*in sind zuständig für:

- Verspätetes Erscheinen / Walk-over
- Zeitfehler
- Unterbrechung / Abbruch der Übung
-

Über die Zeitnahme hinaus assistiert der/die Zeitnehmer*in dem/der Oberkampfrichter*in.

1.3.2 Kriterien und Abzüge

Die Zeitnahme beginnt mit dem ersten hörbaren Ton (Hinweiszeichen/Piepton ausgenommen) und endet mit dem letzten hörbaren Ton.

Wenn einer der oben genannten Fehler auftritt, muss der/die Zeitnehmer*in den/die Oberkampfrichter*in informieren, der/die den entsprechenden Abzug vornimmt (siehe Seite 16).

2 A-, B-, S-Note

2.1 Bewertung der Artistik (A-Note)

2.1.1 Funktion des A-Kampfgerichts (Kompositionsnote)

Das A-Kampfgericht bewertet alle Komponenten der Choreografie, die perfekt zur Musik passen und eine Aerobicturn-Übung in eine künstlerische Darbietung mit kreativen und einzigartigen Eigenschaften unter der Berücksichtigung der Besonderheiten des Aerobicturnens umwandeln. Darüber hinaus bewertet das A-Kampfgericht nicht nur „**WAS**“ die Teilnehmer*innen leisten, sondern auch „**WIE**“ und „**WO**“ sie es ausführen.

Komponenten der Komposition

- AMP-Sequenzen (einschließlich AMP-Block)
- Anfang und Ende
- Musik
- Schwierigkeits- und Akrobatikelemente
- Übergänge/ Verbindungen (transitions/ links)
- Partnerstellen/ Kollaborationen (partnerships/collaborations)
- Präsentation
-

2.1.2 Kriterien

Das A-Kampfgericht bewertet die nachfolgenden 5 Kriterien anhand der bereitgestellten Skala und der Abzugesliste. Kreativität und Originalität während der gesamten Aerobicturn-Übung wird durch die einzelnen Kriterien bewertet.

1. **Musik:** Auswahl, Arrangement, Qualität, Musikalität
2. **Aerobic Inhalt:** Quantität, Qualität, Variabilität der AMP-Sequenzen inklusive Block
3. **Genereller Inhalt:** Übergänge/ Verbindungen/ Partnerstellen/ Kollaborationen, Formationen, Raumnutzung
4. **Choreografie:** Aufbau, Einzigartigkeit und Interpretation der Choreografie (Thema/ Stil)
5. **Präsentation:** technische Präsentation aller Bewegungen und künstlerische Präsentation

2.1.2 Skala und Gebrauch

Die Punktzahl der gesamte A-Note reicht von 0 bis 10,0 Punkten.

- Das A-Kampfgericht bewertet dabei jedes Kriterium auf einer Skala von 1,0 bis 2,0.
- Anschließend zieht das A-Kampfgericht mögliche Abzüge (s. Abzugesliste) ab.
- Die Skalapunktzahl minus der Abzüge ergibt die finale A-Note.

Tab. 6. Skala A-Note

Kriterium	schwach				befriedigend		gut		sehr gut		herausragend
	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	
Musik	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Aerobic Inhalt	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Genereller Inhalt	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Choreografie	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Präsentation	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0

Tab. 7. Abzügelliste A-Note

Kriterium	Abweichung	Abzug
Aerobic Inhalt	fehlendes AMP	- 0,5 (jedes Mal)
	fehlender Block	- 0,5
Genereller Inhalt	weniger als 3 Kollaborationen	- 0,5
	fehlende Zone (Raum)	- 0,5
Choreografie	fehlendes Intro (Anfang)	- 0,5
	fehlendes Ende	- 0,5
Präsentation	mehrere touches oder Sturz	- 0,5

Tab. 8. Niveaustufen

Niveau der Übung		Merkmale
herausragend	außergewöhnliches Niveau	kaum Abweichungen vom Exzellenzstandard
sehr gut	sehr hohes Niveau	wenige Abweichungen vom Exzellenzstandard
gut	hohes Niveau	einige Abweichungen vom Exzellenzstandard
durchschnittlich	mittleres Niveau	offensichtliche Abweichungen vom Exzellenzstandard
schwach	unterdurchschnittliches Niveau	viele offensichtliche Abweichungen vom Exzellenzstandard

2.1.3 Bewertung der einzelnen Kriterien im Detail

2.1.3.1 Musik

Auswahl, Arrangement, Qualität, Musikalität (max. 2,0 Pkt.)

Die Übung muss in ihrer Gesamtheit zur Musik ausgeführt werden, wobei jeder Musikstil verwendet werden kann, angepasst an das Aerobicturnen. Das bedeutet, dass die von den Sportler*innen verwendete Musik die Hauptmerkmale des Aerobicturnens sowie die Besonderheiten dieser Sportart und seiner Natur widerspiegeln sollten.

Auswahl

- Eine gute musikalische Auswahl hilft dabei, die Struktur und das Tempo der Übung festzulegen. Sie unterstützt die Leistung der Sportler*innen und hebt die Übung als künstlerisches Ganzes hervor. Die Musik wird verwendet, um die Persönlichkeit des/der Sportler*in hervorzuheben. Der Einsatz einer zum/zur Sportler*in passenden geeigneten Musik (Stil, Charakter, Thema) verleiht der gesamten Choreografie einen besonderen Ausdruck und trägt zur Qualität der Choreographie bei.
- Ein *Thema* ist nicht verpflichtend.
- Das Tempo sollte zwischen 145- 160 bpm liegen.

Arrangement

- Die von den Sportler*innen verwendete Musik sollte die Hauptmerkmale des Aerobicturnens sowie die Besonderheiten dieser Sportart widerspiegeln
- Die Musik sollte dynamisch, abwechslungsreich (nicht eintönig), rhythmisch, originell und zählbar (mit oder ohne Beats) sein.
- Das Arrangement der Musik muss zwischen den Original-Beats und den bearbeiteten Beats sowie der Melodie der Musik wohl ausbalanciert sein.
- Der Beginn der Musik ist ohne Bewegung des/der Sportler*in zulässig. Der/die Sportler*in muss sich jedoch innerhalb weniger Sekunden nach dem hörbaren Geräusch in Bewegung setzen (Anfangssignal ausgeschlossen).

Qualität

- Das Aufnehmen und Mischen von Musik muss von professioneller Qualität und gut arrangiert sein. Die Musik darf keine abrupten Schnitte aufweisen, um das Musikstück auch als Ganzes wahrzunehmen.
- Die Musik muss einen klaren Anfang und ein klares Ende haben (Ausklingen nicht erlaubt).
- Es kann sowohl eine Originalfassung als auch eine arrangierte Version genutzt werden. Die Melodie des Songs sollte aber über die hinzugefügten beats oder den hinzugefügten Hintergrund deutlich hörbar sein und nicht umgekehrt.

Musikalität

- Musikalität ist die Fähigkeit des Interpretierens der gewählten Musik, nicht nur das Demonstrieren deren Rhythmus und Geschwindigkeit, sondern auch das Zeigen seiner Intensität und seiner Emotionen durch körperliche Bewegungen/ Leistungen.
- Es muss ein starker Zusammenhang zwischen der gesamten Darbietung (Bewegungen) und der Musikauswahl bestehen.
- Alle Bewegungen sollen perfekt zur gewählten Musik passen und die durch die Musik vorgegebene Idee interpretieren.
- Die Choreografie sollte mit den Bewegungen zu dieser bestimmten Musik und für den/ die bestimmte/n Teilnehmer*in erstellt werden.
- Die Sportler*innen müssen die Übung beenden, wenn die Musik endet.

Tab. 9. Zusammenfassung der Anforderungen Kriterium Musik

Zusammenfassung Kriterium Musik	
Auswahl, Arrangement, Qualität, Musikalität	
Hauptmerkmale	Beispiele von Abweichungen
Unterstützt und unterstreicht die Leistung und gibt einen Vorteil.	zu starker Bass Nutzung übermäßig vieler Soundeffekte
Musik, die für Aerobicturnen geeignet ist und Monotonie vermeidet.	keine professionelle Aufnahme der Musik/ abrupte Schnitte hinzugefügte Soundeffekte lauter als Musik
Technisch perfekt, ohne unnötige Soundeffekte.	Auslaufen der Musik/ kein klares Ende Bewegungen passen nicht zur Musik/ -struktur
Es muss ein starker Zusammenhang zwischen dem Gesamtbild der Übung und der Musikauswahl bestehen.	Bewegungen haben keine Verbindung zur Idee der Musik Musik ist zu schnell oder langsam
Interpretation der Musik	Musik ist monoton
Sinnvolle Nutzung der verschiedenen Musikteile.	Musikwahl ist unpassend zur AK oder Kategorie
Alle Bewegungen passen zur Musik.	Musik ist nur backgroundmusik

2.1.3.2 Aerobic Inhalt

Quantität, Qualität, Variation der AMP-Sequenzen inklusive Block (max. 2,0 Pkt.)

Im Aerobic Inhalt werden die aeroben Bewegungsmuster (AMP) mit ausreichender Intensität während der gesamten Übung bewertet. Die AMP's bilden die Grundlage der Aerobicturn-Übung. Die Qualität (perfekte Technik) der AMP's ist sehr wichtig, um sie als klare Sequenz zu erkennen. AMP's müssen Variationen von Schritten mit Armbewegungen enthalten, die wiederum Kombinationen mit Körperkoordination demonstrieren. Sie müssen als kontinuierliche Bewegungsmuster erkennbar sein. Ein AMP-Set bedeutet eine vollständige 8er-Zählung von Bewegungen mit aeroben Bewegungsmustern, die in einer musikalischen Phrase (vom 1. bis zum 8. Schlag) ausgeführt werden. Wenn ein AMP für weniger als 8 Zählzeiten durchgeführt wird, wird sie nicht als AMP-Set erkannt und als Verbindungsbewegung betrachtet.

Quantität

- AMP- Sequenzen (1= 8 Zählzeiten (ZZ)): Alle Kategorien und Altersklassen müssen mindestens 9 AMP Sequenzen in ihrer Aerobicturn- Übung zeigen.
- Die AMP-Sequenz kann Low-Impact-Bewegungen umfassen, bei denen sich die Füße maximal drei Mal hintereinander nicht bewegen (innerhalb einer Sequenz), die auch als Sequenz erkannt wird. Die Durchführung stationärer AMP-Sequenzen kann sich aber auf die Bewertung von Qualität/Vielfalt sowie auf den allgemeinen Inhalt (Flüssigkeit) auswirken.
- AMP-Block: Innerhalb der vorgeschriebenen AMP Sequenzen muss ein AMP-Block enthalten sein. Ein Block meint, das Zeigen von ausschließlich Aerobicgrundschritten in direkter Folge ohne Unterbrechung. Gymnastische Sprünge (z.B Ringsprung) sind nicht erlaubt.
- Duos, Trios und Teams müssen den gesamten AMP-Block in enger Aufstellung zueinander und als Einheit zeigen, damit dieser anerkannt werden kann.

- Alle Sportler:innen in Duos, Trios und Teams müssen die gleichen Schritte zur gleichen Zeit zeigen, damit dieser anerkannt werden kann. Dabei sind unterschiedliche Armbewegungen, Orientierungen im Raum, Positionen, Formationswechsel und Raumwege möglich. Ebenfalls sind Körperkontakt erlaubt. Verboten sind Kollaborationen.

Beispiele für Formationen von Duos, Trios, Teams im Block (enge Aufstellung zueinander)



Abb. 2: FIG (Hrsg.). Abgerufen von https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1%20-%20AER%20CoP%202025-2028.pdf

Tab. 10. Anforderungen AMP Sequenzen alle Altersklassen

Kategorie/ AK	AMP-Block	Minimum an AMP Sequenzen
alle Kategorien/ alle Altersklassen	4x 8 Zählzeiten = 32 ZZ	9

- empfohlenes Kurzhandsymbol für eine AMP-Sequenz: A

Qualität

- AMP Sequenzen sind die Basis einer Aerobicturnübung und ihr sportspezifisches Hauptmerkmal.
- Die spezifische Technik der **7 Grundschr**te ist im Anhang beschrieben.
- Die **Beinbewegungen** müssen die richtige Technik (Rückprall) der aeroben Grundschrtte mit Koordination und Vielfalt zeigen. Die sogenannte *rebound -Technik* meint eine Sprungtechnik mit vertikaler Bewegung des Schwerpunkts. Es muss die Reaktionskraft des Bodens und der Hüfte genutzt werden. Knie- und Sprunggelenke müssen sich in Koordination miteinander bewegen.
- Die **Armbewegungen** müssen mit Qualität ausgeführt werden, die Präzision zeigt. Der Übergang von einer Position zur anderen sollte natürlich sein, verschiedene symmetrische/asymmetrische Bewegungen zeigen und die Möglichkeit enthalten, den Rhythmus zu ändern.

Variation

Eine hohe Variation der AMP Sequenzen kann erreicht werden, indem:

- ✓ mehrere Körperteile (Kopf, Schultern usw.) einbezogen werden.
- ✓ verschiedene Gelenkaktionen/-ebenen, Bewegungs-bereiche/Hebellängen verwendet werden.
- ✓ symmetrische/asymmetrische Bewegungen verwendet werden.
- ✓ unterschiedliche Rhythmen verwendet werden.
- ✓ beide Arme gleichzeitig verwendet werden.
- ✓ die Geschwindigkeit der Bewegung verändert wird.
- ✓ eine Orientierungsänderung stattfindet.

- ✓ eine Formationsänderung stattfindet.
- ✓ eine Ortsänderung mit der AMP-Sequenz stattfindet.
- Während der gesamten Übung müssen AMP's Abwechslung aufweisen, mit der Vermeidung von gleichen oder ähnlichen Mustern - keine Wiederholungen. Alle grundlegenden Schritte müssen während der gesamten Übung ausgeführt werden.

Beispiele für Variationsfaktoren der Armbewegungen:

- ✓ Verwendung symmetrischer und asymmetrischer Bewegungen.
 - ✓ Verwendung unterschiedlicher Höhen (hoch, tief, diagonal).
 - ✓ Verwendung unterschiedlicher Längen (Beugen, Strecken).
 - ✓ Verwendung symmetrischer und asymmetrischer Bewegungen.
 - ✓ Verwendung unterschiedlicher Höhen (hoch, tief, diagonal).
 - ✓ Verwendung unterschiedlicher Längen (Beugen, Strecken).
 - ✓ Verwendung linearer und kreisförmiger Bewegungen
 - ✓ Verwendung unterschiedlicher Rhythmen/ Geschwindigkeiten
 - ✓ Verwendung unterschiedlicher Ebenen (frontal, transversal, sagital)
 - ✓ Verwendung unterschiedlicher Aktionen (Flexion, Extension, Abduktion, Adduktion, Pronation, Supination usw.)
 - ✓ Verwendung unterschiedlicher Handpositionen (Handfläche offen/ geschlossen, Faust usw.).
- Die Variation von Armbewegungen bedeutet keine hohe Frequenz.
 - Armbewegungen können in unterschiedlichen Bewegungsbereichen erfolgen. Einige von ihnen können einfacher/ feiner sein, solange sie eine Bedeutung für die Idee der Choreografie, den Stil und die Kategorie des/der Sportler:in haben.

Tab. 11. Zusammenfassung der Anforderungen Kriterium Aerobic Inhalt

Zusammenfassung Kriterium Aerobic Inhalt	
Quantität, Qualität, Variabilität der AMP Sequenzen inclusive Block	
<i>Hauptmerkmale</i>	<i>Beispiele von Abweichungen</i>
Qualität der AMP Sequenzen (Arm- und / oder Beinbewegungen)	<i>unklare (nicht präzise, nicht klar erkennbar) Arm- und Beinbewegungen</i>
	<i>deutlich erkennbare Wiederholung von Arm- und/ oder Beinbewegungen</i>
Variation der AMP Sequenzen	<i>keine Kombination der Arm- und Beinbewegungen</i>
koordinativer Anspruch der Arm- und Beinbewegungen	<i>Unangemessene Fingerbewegungen</i>

Tab. 12. Abzüge

Abweichung	Abzug
fehlende AMP Sequenz (weniger als 9)	- 0,5 (jedes Mal)
fehlender AMP Block	- 0,5 (einmalig)

2.1.3.3 Genereller Inhalt

Übergänge/ Verbindungen/ Partnerstellen (links, transitions, collaborations, partnerchips), Formationen, Raumnutzung (max. 2,0 Pkt.)

Im generellen Inhalt einer Aerobicturn- Übung werden alle Bewegungen außerhalb der AMP Sequenzen bewertet. Die generellen Inhalte setzen sich aus Übergängen/ Verbindungen (transitions/ links) und Partnerstellen/ Kollaborationen (partnerships / collaborations) zusammen. Gleichzeitig wird die Nutzung der Aerobicfläche bewertet.

Übergänge/ Verbindungen/ Partnerstellen/ Kollaborationen (Quantität, Variation)

- Duos, Trios und Teams müssen eine verschiedene Anzahl an Kollaborationen zeigen (s. Tabelle).
 - Starten 2 unterschiedlich ausgeführte Kollaborationen zum gleichen Zeitpunkt, zählen sie als 1 Kollaboration.
- Übergänge/ Verbindungen/ Partnerstellen/ Kollaborationen müssen variabel gestaltet sein.
- Die Verbindungen der verschiedenen Bewegungen muss flüssig und harmonisch erfolgen.
- Hervorragende Übungen müssen verschiedene Arten von Bewegungen zeigen. Alle von ihnen sollten unterschiedliche Aktionen, unterschiedliche Formen und unterschiedliche physische Fähigkeiten während der Durchführung der Übergänge/Verbindungen und Partnerschaften/ Kooperationen beinhalten.
- Generelle Inhalte müssen aussagekräftig sein, zur Musik passen oder einzigartige Bewegungen innerhalb der Übung zeigen.
- Um die Vielfalt des generellen Inhalts zu bewerten, berücksichtigt der/die A-Kampfrichter:in, dass alle diese Bewegungen ohne Wiederholungen oder Wiederholung derselben oder ähnlicher Arten von Bewegungen gezeigt werden.

Tab. 13. Anforderungen Kollaborationen

AK (Duos, Trios, Teams)	Minimum an Kollaboration
6-8	mindestens 2
9-11	mindestens 2
12-14	mindestens 2
15-17	mindestens 3
18+	mindestens 3

- empfohlenes Kurzhandsymbol für eine AMP-Sequenz: G

Formationen

- Formationen umfassen Positionen der Sportler*innen und die Art und Weise, wie sie die Positionen mit den AMP-Sequenzen oder anderen Bewegungen zu einer anderen Formation oder in derselben Formation ändern. Auch umfassen sie die Entfernungen, die die Sportler*innen zurücklegen.
- Während der Übung müssen Duos, Trios und Teams verschiedene Formationen und verschiedene Positionen der Teamkolleg*innen zeigen (einschließlich der Abstände zwischen den Sportler*innen - weit und nah).
- Die Formationsänderungen sollten fließend gestaltet sein.

Raumnutzung (Zonen)

Während der gesamten Übung müssen Bewegungen in allen Richtungen (vorwärts, rückwärts, seitlich, diagonal und kreisförmig) und über lange und kurze Strecken ohne Wiederholung ähnlicher Wege gezeigt werden.

- Duos, Trios und Teams müssen mit den AMP Sequenzen in alle Richtungen und Entfernungen turnen.
- Die Fläche sollte während der gesamten Übung mit einer ausgewogenen Struktur der Choreografie effektiv genutzt werden. Es sollten nicht nur die Ecken und die Mitte, sondern alle Bereiche der Fläche genutzt werden. Es sollte keine Zone dominieren.
- Alle drei Ebenen (Bodenarbeit, Stand, Luft) der Fläche/ des Raums müssen genutzt werden.

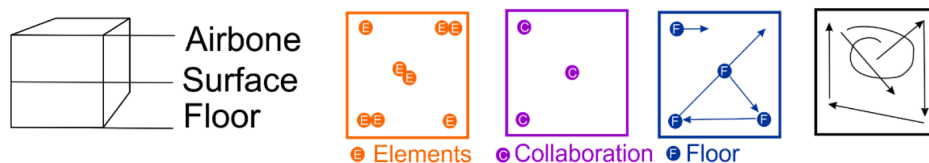


Abb 2.: FIG (Hrsg.). Code of Points 2025-2028. Abgerufen von https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1%20-%20AER%20CoP%202025-2028.pdf

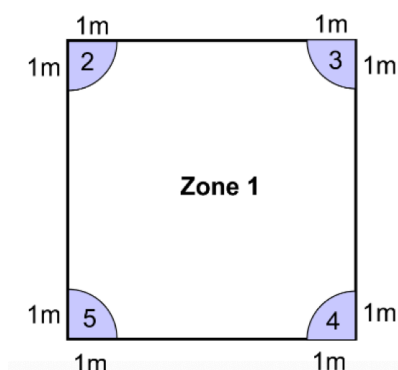


Abb 3.: FIG (Hrsg.). Code of Points 2025-2028. Abgerufen von https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1%20-%20AER%20CoP%202025-2028.pdf

Tab. 14. Zusammenfassung der Anforderungen Kriterium Genereller Inhalt

Zusammenfassung Kriterium Generellen Inhalt	
Übergänge/ Verbindungen/ Partnerstellen/ Kollaborationen, Formationen, Raumnutzung	
Hauptmerkmale	Beispiele von Abweichungen
Sinnvolle Übergänge/ Verbindungen	Bedeutungslose Präsentation von Akrobatikelementen
Vielfalt an Übergängen/ Verbindungen/ Partnerstellen/ Kollaborationen, Formationen	deutlich erkennbare Wiederholung von Übergängen/ Verbindungen/ Partnerstellen/
Nutzung des Wettkampffläche	Keine optimale Nutzung der Wettkampffläche

Nutzung der verschiedenen Ebenen	<i>deutlich erkennbare Wiederholung der Raumwege und Distanzen</i>
Verteilung der Bewegungen in der Übung	<i>Unausgewogene Verteilung der Bewegungen</i>
Vielfalt an Formationen/Entfernungen	<i>deutlich erkennbare Wiederholung von Kollaborationen, Formationen</i>
Fließende Verbindung der Bewegungen	<i>Unterbrechung der fließenden Bewegungen</i>

Tab. 15. Abzüge

Abweichung	Abzug
AK 6-8/ 9-11/ 12-14: weniger als 2 Kollaborationen AK 15-17: weniger als 3 Kollaborationen AK 18+: weniger als 3 Kollaborationen	-0,5
Fehlende Zone	- 0,5

2.1.3.4 Choreografie

Aufbau, Einzigartigkeit und Interpretation der Choreographie (max. 2,0 Pkt.)

Bei einzigartigen/einprägsamen Übungen passen alle Komponenten der Choreografie perfekt zusammen, um eine sportliche Übung in eine künstlerische Leistung mit kreativen und einzigartigen Eigenschaften umzuwandeln. Denkwürdige Übungen faszinieren und beeindrucken das Publikum.

Originalität/ Kreativität der Übungen schließt nicht nur das gewählte Thema/den Stil der Übung ein, sondern auch die ausgewählte Musik und die Innovation und Einzigartigkeit anderer Bewegungen (Partnerarbeit, Übergänge usw.), die mit natürlichem und echtem Ausdruck gezeigt werden. Die Übung sollte wie ein kleines Kunstwerk betrachtet werden, das einen unvergesslichen Eindruck hinterlässt, basierend auf den Eigenschaften des Aerobicturnens. Bewertet wird zudem wie aussagekräftig eine Übung startet und wie sie endet.

Aufbau

- Die Choreografie der Übung sollte die Geschichte unter Berücksichtigung der Merkmale des Aerobicturnens widerspiegeln.
- Die Übung muss eine gut konstruierte/strukturierte Choreografie sein, wobei alle Komponenten perfekt mit der Choreographie übereinstimmen
- Die Eröffnung der Choreografie (Opening) beginnt mit der ersten Bewegung des/der Sportlers/ Sportlerin und nicht mit der Musik. Jede Übung sollte eine „Eröffnung“ („Intro“) enthalten die zur Musik passen, um das Thema/ den Stil der Übung einzuführen.
- Auch das Ende der Choreografie sollte eine Bedeutung haben und die Übung abschließen.
- Eine Übung kann keine ausgezeichnete oder sehr gute künstlerische Note erhalten, wenn es kein Intro gibt oder die Übung direkt mit einem Element endet.

Tab. 16. Zusammenfassung der Anforderungen Kriterium Choreografie

Zusammenfassung Kriterium Choreografie	
Aufbau, Einzigartigkeit und Interpretation der Choreographie (Thema/ Stil)	
Hauptmerkmale	Beispiele von Abweichungen
Übung ist wie ein kleines Kunstwerk in sportlicher Manier.	<i>Keine Geschichte</i>
Die Choreografie zeigt eine starke Verbindung mit der Geschichte/Idee der Routine.	<i>Keine Interpretation der Übung</i>
Enthält originale/einzigartige Bewegungen.	<i>Nur wenige Bewegungen haben eine Verbindung zur Geschichte</i>
Unvergessliche/beeindruckende Routinen.	<i>Gewöhnliche Übung, an die man sich nicht erinnert</i>
	<i>Monotone Übung, keine Entwicklung der Übung</i>

Tab. 17. Abzüge

Abweichung	Abzug
Fehlendes Intro (Einführung)	- 0,5
Fehlendes Ende	- 0,5

2.1.3.5 Präsentation

technische Präsentation aller Bewegungen (Elemente und AMPs) und künstlerische Präsentation (max. 2,0 Pkt.)

Die Sportler*innen müssen die Komposition von einer gut strukturierten Übung in eine künstlerische Darbietung verwandeln, indem sie ihre Persönlichkeit, ihren einzigartigen Stil, ihre Leidenschaft und ihre hervorragende Art, die Musik zu verwenden, einsetzen.

Sportler*innen repräsentieren dabei die Besonderheiten der entsprechenden Kategorie und ihr Alte und verwandeln die Übung in ein einzigartiges künstlerisches Ganzes.

In Duos, Trios und Teams arbeiten die Sportler*innen als Einheit und nutzen Zusammenarbeit/ Partnerstellen, um den Vorteil der Teamarbeit zu demonstrieren. Sie verbinden die Elemente der Kunst und des Sports des Aerobicturnens auf sportliche Weise zu einer attraktiven Botschaft an das Publikum.

Bei der Präsentation werden die Technik aller Bewegungen, das Zeigen von Emotionen und Charisma, das Demonstrieren von Teamwork bei Duos, Trios und Teams und das Zeigen der Charakteristik des Aerobicturnens bewertet.

Technische Präsentation aller Bewegungen

Eine gute Präsentation ist nur mit einer perfekten Ausführung aller Bewegungen möglich. Das synchrone Zusammenarbeiten der Sportler*innen in Duos, Trios und Teams ist unerlässlich. Wird eine Übung mit einer unfreiwilligen Berührung des Bodens (touch) oder einem Sturz ausgeführt, kann diese nicht mehr perfekt sein.

Künstlerische Präsentation

Bewertet wird:

- wie sich ein/e Sportler*in oder eine Gruppe von Sportler*innen im Allgemeinen der Öffentlichkeit präsentiert
- wie Emotionen während der Übung gezeigt werden
- der Grad der Ausdrucksfähigkeit dem Publikum gegenüber
- die flüssige Darstellung.

Die Haltung und Gefühlsvielfalt soll nicht nur in den Gesichtern, sondern auch im Körper der Sportler*innen im Sport zum Ausdruck kommen.

Duos, Trios und Teams haben sich als Einheit zu präsentieren und den Vorteil eines Team zu zeigen.

Tab. 18. Zusammenfassung der Anforderungen Kriterium Präsentation

Zusammenfassung Kriterium Präsentation	
technische und künstlerische Präsentation aller Bewegungen	
Hauptmerkmale	Beispiele von Abweichungen
Perfekte Qualität der Bewegungen	<i>Touch oder Sturz, wodurch die Kontinuität der Übung leidet</i>
Perfekte Synchronisation	<i>Schwache Qualität in der Ausführung der Bewegungen/ unklar</i>
Einzigartige Übungen	<i>Bewegungen, die nicht zur Kategorie passen</i>
Das Publikum in den Bann ziehen	<i>Fehlen von Selbstvertrauen, Emotionen, Energie</i>
Charisma und Leidenschaft	<i>Kein Teamwork</i>
Emotionen	
Einzigartigkeit	
Persönlichkeit	
Beziehungsarbeit zwischen Teammitgliedern.	

Tab. 15. Abzüge

Abweichung	Abzug
mehrere Touches/ Sturz	- 0,5

2.2 Bewertung der Ausführung (B-Note)

2.2.1 Funktion des B-Kampfrichtes (Ausführungsnote)

Ein/Eine B-Kampfrichter*in bewertet die technischen Fertigkeiten der gesamten Übung vom Anfang bis zum Ende aller nachfolgend beschriebenen Bewegungen (inklusive Start-/Endpositionen).

- Alle Bewegungen müssen mit maximaler Präzision (Perfektion) ausgeführt werden.
- Jede Abweichung von der perfekten Ausführung wird ausgehend von 10,0 Punkten abgezogen.
- Duo/Trio/Teams: Der größte Fehler wird als Wert abgezogen.
- Das B-Kampfgericht gibt nach Beendigung der Übung die Abzüge als Wertung im Wertungssystem ein (negativer Wert).
- Betrachtet werden folgende Kriterien:

- | | | |
|---|---|---------------------|
| 1. Technik der AMP Sequenzen | } | Choreografie |
| 2. Übergänge/ Verbindungen | | |
| 3. Partnerstellen/ Kollaborationen | | |
| 4. Synchronität bei Duos, Trios, Teams | | |
| 5. Schwierigkeits- und Akrobatikelemente | | |

2.2.2 Technische Anforderungen

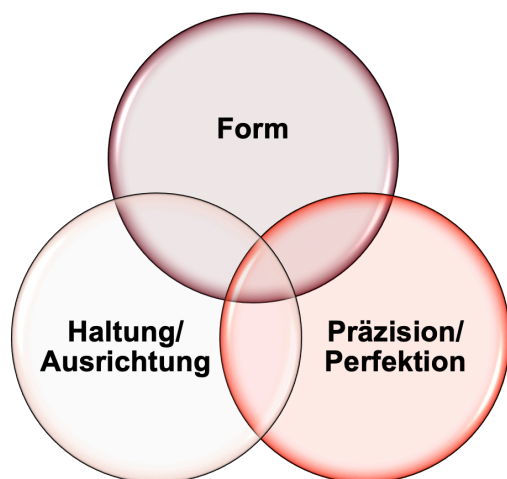


Abb 4.: Technische Anforderungen B-Note

- **Form:** Gezeigt werden soll eine klare Form jeder einzelnen Bewegung (z.B. knee-lift, Spagatposition)
- **Haltung/ Ausrichtung:** Gezeigt werden soll eine klare Ausrichtung/ Position jedes einzelnen Körperteils. (z.B. maximal gestreckte Beine, Nacken-/ Schulter- und Kopfhaltung in Relation zur Wirbelsäule)
- **Präzision/ Perfektion:** Gezeigt werden soll die richtige Technik unter Nutzung der erforderlichen körperlichen Leistungsfähigkeit mit klarem Anfang und Ende jeder Bewegung.

2.2.3 Fehler allgemein

Tab. 16. Beschreibung der allgemeinen **Fehler**

kleiner Fehler	minimale Abweichung von der perfekten Ausführung	-0,1
mittlerer Fehler	deutliche Abweichung von der perfekten Ausführung	-0,3
großer Fehler	falsche Technik / Bodenberührung (touch einmalig)	-0,5
Sturz	Sturz/ mehrere touches durch totalen Kontrollverlust	-1,0

2.2.4 Bewertung der Kriterien im Detail

2.2.4.1 Choreografie

Bewertet werden die perfekte Ausführung mit maximaler Präzision während aller AMP Sequenzen, Übergänge/ Verbindungen/ Partnerstellen/ Kollaborationen.

Tab. 17. Abzüge Kriterium *Choreografie*

	kleiner Fehler	mittlerer Fehler
Technik der AMP- Sequenzen (jede Bewegung)	- 0,1	
Präzision der Übergänge / Verbindungen (jedes Mal)	- 0,1	- 0,3
Präzision der Kollaborationen/ Partnerstellen (jedes Mal)	- 0,1	- 0,3

2.2.4.2 Synchronität

Bewertet werden alle Sportler:innen als eine Einheit. Diese haben alle Bewegungen mit identischem Bewegungsumfang, präzisiertem Timing und gleicher Qualität auszuführen.

Tab. 18. Abzüge Kriterium *Synchronität*

	kleiner Fehler
präzises timing, identische Reichweite und gleiche Qualität aller Bewegungen	- 0,1 (jedes Mal)

2.2.4.3 Schwierigkeits- und Akrobatik Elemente

Bewertet werden die technischen Fähigkeiten jedes ausgeführten Elements.

Tab. 20. Abzüge Kriterium *Schwierigkeits- und Akrobatik Elemente*

kleiner Fehler	mittlerer Fehler	großer Fehler	Sturz
- 0,1	- 0,3	- 0,5	- 1,0
Mehrere Fehler werden bis zu einem Maximum von -0,8 addiert. Der maximale Abzug bei einem <u>Sturz</u> bleibt -1,0 .			

2.2.5 Allgemeine Fehler

Die folgende Liste zeigt Beispiele für generelle Abzüge auf, die durch das B-Kampfgericht erteilt werden- immer ausgehend von der perfekten Ausführung und Präzision aller Bewegungen.

Tab. 21. Allgemeine Fehler

Beispiele	Small	Medium	Large
extra Vorbereitung auf ein Element	0,1		
Korrektur/ Anpassung der Handposition	0,1		
Stop/ Unterbrechung oder extra Schritt/ Bewegung zwischen Elementen	0,1		
falsche Körperposition	0,1	0,3	
falsche Fußstellung	0,1	0,3	
gebeugte Knie/Füße	0,1	0,3	
Füßen nicht geschlossen (vw, rw, sw)	0,1 (≤ hüftbreit)	0,3 (> hüftbreit)	
falsche/ unkontrollierte Bewegungen	0,1	0,3	
Unterbrechung des Bewegungsflusses	0,1	0,3	
unvollständige Drehungen	0,1 (< 45°)	0,3 (≥ 45°)	
Verlust der Balance	0,1	0,3	
falsche Form der Bewegung	0,1	0,3	0,5
Falsche/ unkontrollierte Landung (Spagat- und Liegestützpositionen)	0,1	0,3	0,5
falsche Technik			0,5
unfreiwillige Berührung des Bodens (einamliges touch)			0,5
unfreiwilliges Berühren/ Aneinanderstoßen der Sportler*innen (Duos, Trios, Teams)			0,5
Ende in Wenson-Position: Bein verzögert	0,1 (< 45°)	0,3 (> 45°-120°)	0,5 (> 120°)
Wenson-Position: Spielbein tiefer als oberer Triceps	0,1	0,3	
Elemente mit Drehungen: unvollständige Drehungen oder Zusatzdrehungen	0,1 (< 45°)	0,3 (≥ 45°)	
Landung im Liegestütz: Füße und Hände landen nicht gleichzeitig auf dem Boden	0,1	0,3	

2.2.6 Spezifische Fehler

2.2.6.1 Gruppe A

Tab. 22. Spezifische Fehler Familie 1 „Dynamische Kraft“

Familie 1 "Dynamische Kraft"			
-------------------------------------	--	--	--

	Small	Medium	Large
Liegestützposition: Schultern sind nicht in einer Linie mit dem Oberarm	0,1	0,3	
Fehlen einer Flugphase			0,5
A-Frame: Bückposition mehr als 60°		0,3	
A-Frame: deutlich ungleiches Verlassen/ Landen der Hände und Füße vom/am Boden		0,3	
Straddle Cut: Grätschwinkeposition wird nicht gezeigt (Beine kleiner als 90°)		0,3	
Straddle Cut: Hüfte ist höher als die Schultern während der Flugphase		0,3	
Explosive High-V: Beine nicht parallel zum Boden	0,1		
Explosive High-V: Hüfte ist tiefer als die Schultern		0,3	
Explosive High-V: Bückposition (Winkel zwischen Oberkörper und Beinen)	0,1 (0°- 45°)	0,3 (>45°)	
Explosive Capoeira: unteres Bein ist tiefer als parallel	0,1		

Tab. 23. Spezifische Fehler Familie 2 „ Statische Kraft“

Familie 2 "Statische Kraft"	Small	Medium	Large
Schwierigkeit wird nicht mind. 2s lang gehalten			0,5
Instabiler Körper während der Schwierigkeit	0,1		
Straddle Support: Beine enger als 90°	0,1		
V-support: Beine nicht in senkrechter Linie	0,1		
High V-support: Beine nicht parallel zum Boden	0,1		
High V-support: Hüfte ist tiefer als die Schultern		0,3	
Planche: Oberkörper und/oder Beine sind nicht parallel zum Boden (höher oder niedriger)	0,1 (< 20°)	0,3 (20°- 45 °)	0,5 (> 45°)
Horizontal Supports: Arme sind nicht gestreckt		0,3	

Tab. 24. Spezifische Fehler Familie 3 „ Leg circle“

Familie 3 "Leg Circle"	Small	Medium	Large
Flairs: Hüfte wird in der Streckphase nicht angehoben		0,3	
Flairs: Beine werden nach vorne in die Grätschstellung geschoben			0,5
Flairs mit Flugphase: fehlende Flugphase			0,5
Helicopter: Bein wird in Auftaktbewegung nicht über dem anderen gekreuzt		0,3	
Helicopter: Drehen auf dem Boden vor dem Beinkreisen		0,3	
Helicopter: mit Armen ausgeführt, die die Beine halten		0,3	

2.2.6.2 Gruppe B

Tab. 25. Spezifische Fehler Familie 4 „Dynamische Sprünge“

Familie 4 "Dynamische Sprünge"	Small	Medium	Large
Air Turn: Füße und Hände springen ab/landen nicht gleichzeitig	0,1		
Axel: keine Vorwärtsbewegung	0,1	0,3	
Gainer: Schwungbein unter Horizontalen	0,1 (0° - > 45°)	0,3 (> 45°)	
Scale: kein Zeigen der Standwagenposition vor dem Absprung		0,3	
Butterfly: Kopf über der Hüftposition während der halbkreisförmigen Schwungbewegung des Oberkörpers		0,3	
Butterfly: Position des Oberkörpers und der Beine über/unter 45° (horizontale Ebene) während der Hauptphase		0,3	
Off Axis: Position des Oberkörpers und der Beine über/unter 45° (horizontale Ebene) während der Hauptphase		0,3	

Tab. 26. Spezifische Fehler Familie 5 „Form Sprünge“

Familie 5 "Form Sprünge"	Small	Medium	Large
Hocke, Kosacke, Bücke, Grätschwinkel: Bein(e) tiefer als horizontale Linie	0,1 (0° - 10°)	0,3 (> 10°)	
Grätschwinkel/ Seitspagat (frontal): Beine nicht symmetrisch	0,1	0,3	

Tab. 27. Spezifische Fehler Familie 6 „Spagat Sprünge“

Familie 6 "Spagat Sprünge"	Small	Medium	Large
Scissor Leap, Switch Split: Schwungbein unter Horizontalen	0,1 (0° - > 45°)	0,3 (> 45°)	
Spagatsprünge: Spreizwinkel kleiner als 180°	0,1 (170°)	0,3 (< 170° - 120°)	0,5 (< 120°)

2.2.6.3 Gruppe C

Tab. 28. Spezifische Fehler Familie 7 „Drehungen“

Familie 7 "Drehungen"	Small	Medium	Large
Elemente enden mit geöffneten Füßen	0,1 (≤ hüftbreit)	0,3 (> hüftbreit)	
Passé Turn/ Horizontal Turn: "hopping" während/ am Ende des Elements		0,3	

Passé Turn/ Horizontal Turn: kein Drehen auf dem Ballen		0,3	
Passé Turn/ Horizontal Turn: Spielbeinfuß unter Kniehöhe (Kniescheibe)		0,3	
Horizontal Turn: Spielbeinposition ist nicht horizontal	0,1 (0°- 10°)	0,3 (> 10°)	
Illusion: Unfähigkeit ,die komplette Rotation abzuschließen		0,3	
Illusion: Zusätzliche Drehung nach dem Element		0,3	
Illusion: Beinkreis ist außerhalb der Senkrechten	0,1	0,3	
Illusion: „Slide“ oder „hopping“		0,3	

Tab. 29. Spezifische Fehler Familie 8 „Beweglichkeit/ Balance“

Familie 8 "Beweglichkeit/ Balance"	Small	Medium	Large
Free Vertical Split: Hand ist am Standbein angelegt während der Ausführung			0,5
Split Elemente: Beinwinkel kleiner als 180°	0,1 (170°)	0,3 (< 170°- 120°)	0,5 (< 120°)
Vertical Split: Standfuß vom Boden gelöst			0,5
Balance: Schwierigkeit wird nicht mind. 2s lang gehalten			0,5
Balance Turn: Ausführung mit "hopping" oder nicht auf dem Ballen		0,3	

2.3 Bewertung der Schwierigkeiten (S- Note)

2.3.1 Funktion des S-Kampfgerichtes

Ein/Eine S-Kampfrichter*in bewertet die Schwierigkeitselemente der gesamten Übung vom Anfang bis zum Ende. Die beiden Kampfrichter*innen der S-Note sind verpflichtet, jedes Element, das gemäß den technischen Kriterien korrekt ausgeführt wird, zu bestätigen, anzuerkennen und anzurechnen.

Die beiden Kampfrichter*innen der S-Note:

- zeichnen die gesamte Übung auf (alle Schwierigkeits- und Akrobatikelemente)
- zählen die Anzahl der Schwierigkeitselemente, Familien, Base name Elemente, Wenson Positionen, der Liegestütz- und Spagatlandungen und geben den entsprechenden Wert
- wenden die Schwierigkeitsabzüge an
- geben nach Abgleich den Wert und die Abzüge ins Wertungssystem ein (Im Falle eines unüberbrückbaren Unterschieds beraten sie sich mit dem Oberkampfgericht.)

2.3.2 Kriterien

Alle durchgeführten Schwierigkeitselemente müssen unter Verwendung der FIG-Kurzschrift aufgeschrieben werden (Elementpool und Werte), unabhängig davon, ob die technischen Voraussetzungen erfüllt sind oder nicht.

2.3.2.1 Klassifizierung der Schwierigkeitselemente

Die Schwierigkeitselemente sind aufgrund bestimmter Kriterien in folgende Gruppen unterteilt:

- Unterteilung unter Berücksichtigung der physikalischen Voraussetzungen, die für jede Bewegung nötig ist
- Unterteilung in „Familien“ = Elemente, die eine ähnliche Technik in jeder Gruppe haben

Tab. 30. Klassifizierung Gruppe A

Gruppe A			
	Familie 1	Familie 2	Familie 3
Base Name	Push Up	Support	Flair
	A-Frame	V- support	Helicopter
	Straddle Cut	Planche	
	Explosice High- V		
	Explosice Capoeira		

Tab. 31. Klassifizierung Gruppe B

Gruppe B			
	Familie 4	Familie 5	Familie 6
Base Name	Air Turn	Tuck	Switch Split
	Axel	Cossack	Scissors Leap
	Free Fall	Pike	Sagittal Split
	Gainer	Straddle/ Frontal Split	
	Scale		
	Butterfly		
	Off Axis		

Tab. 32. Klassifizierung Gruppe C

Gruppe C		
	Familie 7	Familie 8
Base Name	Passé Turn	Split
	Horizontal Turn	Vertical Split
	Illusion	Balance

2.3.2.2 Basisregeln für Schwierigkeitselemente

Tab. 33. Altersklasse 18+

Alle Kategorien	- maximal 8 Schwierigkeitselemente - mindestens 4 unterschiedliche Familien
-----------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> - maximal 2 Elemente von jeder Familie - maximal 1 Element von jedem Base Name-Element - maximal 2 Wenson-Positionen (jede Phase, die die Wenson-Form einbezieht, zählt als Wenson-Position) - maximal 3 Elemente mit Landung in der Liegestütz und/oder Spagatlandung (Spagatlandungen: ausgenommen alle männlichen Sportler)
Einzel männlich	verpflichtend gezeigt werden muss mindestens 1 Element der aus Familie 4 nicht erlaubt ist das Zeigen von Elementen aus Familie 8
Einzel weiblich	verpflichtend gezeigt werden muss mindestens 1 Element der aus Familie 7
Duo/Trio/Team	Alle Sportler*innen müssen das gleiche Element zur gleichen Zeit zeigen.

2.3.2.3 Kombination von Schwierigkeits- und Akrobatikelementen

2 oder 3 Elemente können direkt miteinander kombiniert werden, müssen aber ohne Stopp oder Unterbrechung gezeigt werden.

Tab. 34. Basisregeln für Kombinationen von Schwierigkeits- und Akrobatikelementen Altersklasse 18+

Alle Kategorien	<p>maximal 1 Kombination die Kombination von Schwierigkeitselementen kann aus der unterschiedlichen oder der gleichen Familie/n sein Akrobatikelmente können mit Schwierigkeitselementen kombiniert werden männlichen Sportler dürfen auch Akrobatikelemente nicht im Spagat landen</p>
Einzel männlich/ Einzel weiblich	maximal 3 Elemente können miteinander kombiniert werden
Duo/Trio/Team	maximal 2 Elemente können miteinander kombiniert werden alle Sportler*innen müssen das gleiche Schwierigkeits-/ Akrobatikelement zur gleichen Zeit zeigen

Tab. 35. Bonuswerte für Kombinationen von Schwierigkeits- und Akrobatikelementen Altersklasse 18+

Kategorien	Bonuswerte	Beispiele
Alle Kategorien	kein Bonus	A+A
IW/IM	+ 0,1	D+D/ D+A/ A+D
	+ 0,2	D+D+D/ D+D+A/ D+A+D/ A+D+D/D+A+A/ A+D+A/ A+A+D
Duo/Trio/Team	+ 0,1	D+D/ D+A/ A+D

2.3.2.4 Bewertung der Schwierigkeitselemente

- Der Wert wird gemäß festgelegt, sofern das Element die „technischen Anforderungen erfüllt. Der Schwierigkeitsgrad wird nur mit eindeutigem „Anfang“, eindeutigem „Hauptphase“ und eindeutigem „Ende“ anerkannt.
- Wenn das Element die „Technischen Anforderungen“ nicht erfüllt, wird es als Element gezählt. Es wird jedoch kein Wert angegeben.

- Ein Wert wird nur für die ersten 8 durchgeführten Schwierigkeitselemente vergeben.
- Alle Elemente mit einem Touch / mehreren Touches / Sturz erhalten den Wert „0“, werden aber in der Anzahl gezählt.
- Bei Elementen aus Familie 5 und Familie 6 mit Drehungen, muss die Position während der Flugphase gezeigt werden.
- Wenn ein Element ausgeführt wird, das aufgrund einer unvollständigen Rotation nicht im CoP (keine Abwertung möglich) vorhanden ist, erhält es den Wert der abgeschlossenen Umdrehungen.
- Bei Elementen mit Drehungen müssen mindestens 3/4 der letzten Runde gezeigt werden, um den Wert zu erhalten (Abstufung auf nächstniedrigeren Wert, wenn möglich).
- Bei Elementen aus Familie 5: Bei Ausführung mit einbeinigem Absprung wird das Element um -0,1 herabgestuft.
- Wenn Sportler*innen aufgrund einer unvollständigen Rotation ein anderes Element ausgeführt haben, erhalten Duos, Trios, Teams den Wert vom niedrigsten Element, sofern die technischen Anforderungen erfüllt sind.
- Zeigen Duos, Trios, Teams unterschiedliche Absprünge in Familie 5 (einbeinig/ beidbeinig) erhalten sie den Wert „0“.
- Zeigen Duos, Trios, Teams unterschiedliche Elemente zur gleichen Zeit, erhalten sie den Wert „0“.
- Es dürfen keine überlappenden Elemente durchgeführt werden (drei oder mehr Sportler*innen) in einer Reihe zum Kampfgericht gezeigt werden.
- Bei Ausführung wird das Element gezählt, erhält aber den Wert „0“.
- Alle zusätzlichen gezeigten Elemente werden gezählt, jedoch NICHT für die Familie.

2.3.2.5 Bewertung der Kombinationen

- Wenn alle Schwierigkeitselemente in einem Kombinationsset die technischen Anforderungen erfüllen, erhalten sie einen zusätzliche Bonus von +0,1 bis +0,2 Punkten.
- Kombinationen mit mehr als der zulässigen Anzahl an Elementen erhalten keinen zusätzlichen Bonus und werden abgezogen.
- Kombinierte Elemente ausgeführt mit einem Touch / Multiple Touches / Sturz oder/und ohne die technischen Anforderungen erhalten keinen zusätzlichen Bonus. Sie werden aber als einzelne Elemente und als Kombination gezählt (ohne Wert) gezählt.

Tab. 36. *Beispielbewertungen*

Beispiele		Zählt als Element	Zählt für die Familie	Wert	Bonus
1	erfüllt nicht die technischen Kriterien	Ja	ja	nein	nein
2	Element mit touch/Sturz	Ja	ja	nein	nein
3	Duos, Trios, Teams zeigen 2 unterschiedliche Elemente gleichzeitig	ja als 1	nein	nein	nein

4	Duos, Trios, Teams zeigen Überlappung	Ja	ja	nein	nein
5	Zeigen eines 9. Elements	Ja	nein	nein	nein
6	Alle 2 bzw. 3 Elemente in einer Kombination erfüllen technische Kriterien	Ja	ja	ja	ja (+0,1 bzw. +0,2)

2.3.2.6 Abzüge

Es werden für die folgenden Fehler -0,5 Punkte pro Element bzw. Kombination abgezogen:

Tab. 36. Auflistung Abzüge

Alle Kategorien	<ul style="list-style-type: none"> - mehr als 8 elemente - weniger als 4 Familien - mehr als 2 Schwierigkeitselemente der gleichen Familie - Wiederholung eines Base Name-Elements - mehr als 2 Wenson-Positionen (jede Phase, die die Wenson-Form einbezieht, zählt als Wenson-Position) - mehr als 3 Elemente mit Landung in der Liegestütz und/oder Spagatlandung - männliche Sportler: Zeigen einer Spagatlandung in Gruppe B - mehr als 1 Kombination - mehr als 2 (Duo, Trio, Teams) bzw. 3 (IW, IM) Elemente in einer Kombination
Einzel männlich/	Fehlen der Familie 4 Zeigen der Familie 8
Einzel weiblich	Fehlen der Familie 7
Duo/Trio/Team	Zeigen unterschiedlicher Elemente oder Kombinationen mit unterschiedlichen Elementen und/oder zur gleichen Zeit.

2.3.2.7 Technische Kriterien

Die Sportler*innen sollen in ihrer Übung nur solche Elemente einbeziehen, die sie sicher und mit hohem technischen Maß beherrschen. Alle Elemente müssen technische Kriterien erfüllen, um den entsprechenden Wert zu erhalten.

- Wenn ein Element nicht das technische Kriterium erfüllt, dann erhält es keinen Wert, zählt aber in der Gesamtanzahl der Elemente.
- Alle Elemente in allen Gruppen müssen ohne toch/ mehreren touches/ Sturz gezeigt werden.
- Alle Elemente haben eine klare Phasenstruktur: Start-, Haupt- und Endphase

Gruppe A

Tab. 37. Technische Kriterien Familie 1

Base Name- Element	Technische Kriterien
Alle Elemente (außer Push Up) müssen eine Flugphase zeigen.	
Push Up	Ellbogen in Linie mit den Schultern - in der tiefsten Phase
A-Frame	Bückposition (mindestens 90°) und Flugphase
Straddle Cut	Die Schultern müssen höher als die Hüfthöhe sein, bevor der Cut in der Flugphase gezeigt wird.
Explosive High-V	Die Hüfte muss mindestens in Linie mit der Schulter sein.
Explosive Capoiara	Das untere Bein muss mindestens parallel zum Boden sein.

Tab. 38. Technische Kriterien Familie 2

Base Name- Element	Technische Kriterien
Support	Muss mindestens 2 Sekunden gehalten werden.
V-Support	Muss mindestens 2 Sekunden gehalten werden.
Planche	Muss mindestens 2 Sekunden gehalten werden. Der Oberkörper (oberhalb der Taille) darf nicht mehr als 20° über der Horizontalen sein.

Tab. 39. Technische Kriterien Familie 3

Base Name- Element	Technische Kriterien
<ul style="list-style-type: none"> • Alle Elemente müssen mit einer vollen Rotation der Beine gezeigt werden. • Alle Elemente mit „Airborne Twists“ (A308, A309, A310, A319, A338, A340) müssen eine Flugphase zeigen. 	
Flair	<ul style="list-style-type: none"> - Schwingen von der Startposition in den freien frontalen Stütz auf beiden Händen - Rotation des Körpers im Stütz auf den Händen (eine nach der anderen)
Helicopter	<ul style="list-style-type: none"> - Kreuzen des Spielbeins über das andere Bein - Zeigen eines Beinkreises - Hände/ Arme dürfen die Beine während der Drehung nicht halten. - Die Drehung muss mindestens zu $\frac{3}{4}$ ausgeführt werden.

Gruppe B

Tab. 40. Technische Kriterien Familie 4

Base Name- Element	Technische Kriterien
Für männliche Sportler: Müssen verpflichtend 1 Element aus dieser Familie zeigen.	
Air Turn	Beide Füße müssen gleichzeitig abspringen und landen.
Axel	- Es muss einbeinig abgesprungen und auf dem anderen gelandet werden. - Es muss eine Vorwärtsbewegung erfolgen (Ortsveränderung).
Free fall	Hände und Füße müssen gleichzeitig landen.
Gainer	Hände und Füße müssen gleichzeitig landen.
Scale	- Es muss eine Standwaagenposition vor dem Absprung gezeigt werden. - Hände und Füße müssen gleichzeitig landen.
Butterfly	- Der Körper darf nicht mehr als 45° über oder unter der Horizontalen sein. - Der Kopf darf nicht über der Hüftposition während der halbkreisförmigen Schwungbewegung des Oberkörpers sein.
Off Axis	Die Position des Oberkörpers und der Beine darf nicht über/ unter 45° (horizontale Ebene) während der Hauptphase sein.

Tab. 41. Technische Kriterien Familie 5

Base Name- Element	Technische Kriterien
Alle Elemente müssen die Base Name-Form in der Hauptphase zeigen. Alle Elemente, die mit einbeinigem Absprung ausgeführt werden, werden um 0,1 reduziert. Duos, Trios, Teams: Alle Sportler*nnen müssen den gleichen Absprung ausführen.	
Tuck	Der Oberschenkel muss mindestens parallel zum Boden sein.
Cossack	Beine müssen mindestens parallel zum Boden sein.
Pike	Beine müssen mindestens parallel zum Boden sein.
Straddle/ Frontal Split	Beine müssen mindestens parallel zum Boden sein.

Tab. 42. Technische Kriterien Familie 6

Base Name- Element	Technische Kriterien
Alle Elemente müssen mit einem Spreizwinkel von mindestens 160° gezeigt werden..	
Switch Split Leap	- Gerades Schwungbein muss mindestens 45° zum Boden geführt werden. - Durchschlagbewegung muss in der Flugphase erfolgen.
Scissor Leap	- Schwungbein (1. Bein) muss mindestens 45° zum Boden geführt werden. - Durchschlagbewegung muss in der Flugphase erfolgen.
Sagittal Split	Spagatform muss in der Flugphase gezeigt werden.

Tab. 43. Technische Kriterien Familie 7

Base Name- Element	Technische Kriterien
Für Einzelsportlerinnen: Muss verpflichtend durch mindestens ein Element dieser Familie gezeigt werden. Alle Drehungen (turn) müssen auf dem Ballen ausgeführt werden ohne „hopping“. En dedans- Elemente: Müssen mit der Drehung in die entgegengesetzte Richtung vom Stützbein durchgeführt werden. En dehors- Elemente: Müssen mit der Drehung in die gleiche Richtung wie das Stützbein durchgeführt werden	
Passé Turn	Das Spielbein muss während der Drehung eine Passéposition haben.
Horizontal Turn	Das Spielbein darf während der Drehung nicht mehr als 15° unter der Horizontalen sein.
Illusion	Das Spielbein muss eine vollständige Drehung vollführen.

Tab. 44. Technische Kriterien Familie 8

Base Name- Element	Technische Kriterien
Diese Elemente dürfen von männlichen Sportlern nicht ausgeführt werden.	
Split	Der Spreizwinkel muss mindestens 160° haben.
Vertical Split	- Das Stützbein darf den Boden nicht verlassen. - Der Spreizwinkel muss mindestens 160° haben.
Balance	- Der Spreizwinkel muss mindestens 160° haben.

	<ul style="list-style-type: none">- Elemente mit Drehungen müssen auf dem Ballen und ohne „hopping“ ausgeführt werden.- Balanceelemente ohne Drehung müssen mindestens 2 Sekunden gehalten werden.
--	---

3. Aerobic Dance (AD)

3.1 Allgemeine Bestimmungen

- AD ist eine Gruppenchoreografie im Dance Stil (6-12 Sportler*innen, beliebige Komposition) unter Verwendung der Aerobic Grundschriffe und Armbewegungen zur Musik.
- Die Übung muss ein **THEMA** haben, das sich in der Choreografie auszudrücken hat.
- Eine Dance-Übung muss **32-64 counts** eines **zweiten Stils** (jeder Tanzstil ist erlaubt) beinhalten, der sich von der restlichen Choreografie unterscheidet.
- Einer der wichtigen Aspekte ist die Synchronität aller Sportler*innen als Einheit.
- Akrobatik- und/oder Schwierigkeitselemente sind erlaubt, bekommen aber keinen Wert.

Altersklassen

- 6-11 Nachwuchs
- 12-14 Jugend
- 15-17 Junior*innen
- 18+ Senior*innen

Wettkampffläche

- 10m x 10 m

Musiklänge

- AK 6-11/ 12-14: 1:15 min (± 5s)
- AK 15-17/ 18+: 1:25 min (± 5s)

Musiklänge

- Jeder Musikstil (weltberühmte oder gut bekannte Musik wird empfohlen) ist erlaubt.

Kleiderordnung

- Athletisches Erscheinungsbild
- durchgehender Anzug oder zweiteiliges Trikot (Hosen, lange Leggings, Shorts und Oberteil) ist erlaubt
- Die Unterwäsche darf nicht gesehen werden.
- Die Kleidung kann zwischen den Mitgliedern unterschiedlich sein, sollte aber ein harmonisches Erscheinungsbild abgeben.
- Zu große (lose) Kleidung ist nicht erlaubt.
- Der Teilnehmer muss (stützende) Aerobic- oder Sportschuhe tragen.
- Die Haare müssen fixiert sein und dürfen das Gesicht und die Schultern nicht berühren. Ein kleiner Pferdeschwanz ist erlaubt.
- Zusatzartikel (Rohre, Stöcke, Bälle etc.) und Zubehör (Gürtel, Hosenträger, Bands usw.) sind nicht erlaubt.
- Kleidung mit Darstellungen von Krieg, Gewalt oder religiösen Themen ist verboten.
- Für Männer sind Pailletten nicht erlaubt.

- Ein Rock, der nicht weiter als bis zum Beckenbereich über dem Trikot, der Strumpfhose oder der Ganzanzug ist erlaubt (wie in der Rhythmischen Sportgymnastik).
- Der Stil des Rocks (Schnitt oder Verzierungen) ist frei, aber der Look eines Ballett-Tutu ist verboten.
- Körperbemalung ist nicht erlaubt.
- Es sind nur hautfarbene Tapes erlaubt.
- Trikots, die überwiegend hautfarben sind, sind nicht erlaubt (um den Eindruck von „Nacktheit“ zu verhindern).

Kollaborationen

- Mindestens 3 Kollaborationen müssen gezeigt werden.

3.2 Oberkampfrichter*in

3.2.1 Funktion

s. Kapitel 1.1

Akrobatische Elemente

Die Übung kann Bewegungen anderer Disziplinen enthalten, die gut in die Choreographie integriert sind.

Nachwuchs/ Jugend:

- Es dürfen nur die Akrobatik-elemente A1 bis A4 (inklusive Variationen) gezeigt werden. (A-5 darf nur im Rahmen der Kollaborationen gezeigt werden, muss aber mit der aktiven Unterstützung/Hilfe des/der Partner(s) landen. Wenn A-5 ohne Mitwirkung ausgeführt wird, gilt dies als verbotenes Akrobatik-element).
- Wenn alle 6-12 Sportler:innen ein akrobatisches Element zeigen, muss dies das **gleiche** Akrobatik-element zur **gleichen Zeit** sein.

Junior*innen/ Senior*innen:

- kein Limit für das Zeigen eines **einzelnen** akrobatischen Elements

Kombination von akrobatischen Elementen

Nachwuchs/ Jugend:

- keine Kombination von Akrobatischen Elementen erlaubt.

Junior*innen/ Senior*innen:

- Maximal 2 akrobatische Elemente dürfen in Kombination (Set) gezeigt werden, aber zur gleichen Zeit.
- Kombinationen von 2 akrobatischen Elementen (A + A) dürfen in der Übung 3x bei Senior*innen bzw. 2x bei Junior*innen gezeigt werden.

Verbotene Kollaborationen

Pyramiden dürfen während einer Kollaboration 2 Personen, die aufeinander stehen, nicht überschreiten.

3.2.2 Kriterien und Abzüge

Tab. 45. Abzüge AeroDance

Präsentationsfehler	-0,3
Inkorrekte Kleidung	-0,3
Zeitfehler (Toleranz \pm 5s)	-0,5
Verspätetes Erscheinen auf der WK-Fläche (20 Sek.)	-0,5
Verbotene Kollaboration (Höhe der Pyramide)	-0,5 jedes Mal
Nachwuchs/ Jugend: Zeigen verschiedener Akrobatikelemente zur gleichen Zeit.	-0,5 jedes Mal
Nachwuchs/ Jugend: Zeigen gleicher Akrobatikelemente zu unterschiedlichen Zeiten.	-0,5 jedes Mal
Verbotene Elemente	-0,5 jedes Mal
Verbotene Landungen: - männliche Sportler: Landung von Akrobatikelementen einschließlich Variationen im Spagat. - Nachwuchs/ Jugend/ Junior*innen: A5 in Kollaboration ohne Unterstützung der Partner*innen.	-0,5 jedes Mal
Mehr Akrobatikelemente als in einer Kombination erlaubt sind.	-0,5 jedes Mal
Mehr Akrobatikkombinationen als erlaubt.	-0,5 jedes Mal
Nachwuchs/ Jugend: Zeigen von Kombinationen mit Akrobatikelementen (A+A)	-0,5 jedes Mal
Unterbrechung der Übung zwischen 2 und 10 Sek.	-0,5 jedes Mal
Stop der Übung länger als 10 Sek.	-5,0
Themen, die der Olympic Charter oder/und dem Code of Ethics widersprechen	-5,0
Undiszipliniertes /Verhalten	-0,5 jedes Mal
Falsche Bekleidung bei der Siegerehrung	Verwarnung
Aufenthalt in verbotenen Zonen	Verwarnung
Unangebrachtes Benhemen/ Verhalten	Verwarnung
Walk over (verspätetes Erscheinen von mehr als 60 Sek.)	Disqualifikation
Ernsthafter Verstoß gegen die Vorschriften/Statuten	Disqualifikation

3.3 A-Note

(siehe auch Kapitel 2.1)

Tab. 46. Skala AeroDance

Kriterium	schwach				befriedigend		gut		sehr gut		herausragend
	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	
Musik	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Dance Inhalt	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Genereller Inhalt	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Künstlerische Note	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Choreografie	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0

Tab. 47. Abzügeliste AeroDance

Kriterium	Abweichung	Abzug
Dance Inhalt	fehlende 6 AMP in Dance Style	- 0,5 (jedes Mal)
	fehlender 2. Stil/ mehr als 64 ZZ	- 0,5
Genereller Inhalt	fehlende Zone (Raum)	- 0,5
	weniger als 3 Kollaborationen	- 0,5
Choreografie	fehlendes Thema	- 0,5
	fehlendes Intro (Anfang)	- 0,5
Präsentation	Sturz	- 0,5

Komponenten der AeroDance-Übung

- AMP´s im Dance Stil
- 2. Stil (2nd style)
- Übergänge/ Verbindungen (links/ transitions)
- Partnerstellen/ Zusammenarbeit (partnerships/collaborations)
- Schwierigkeits- und Akrobatikelemente (optional)
- Formnationen und Raum

Thema

- Die Übung muss ein "THEMA" haben. Es muss mit Bewegungen im Zusammenspiel mit der Musik ausgedrückt werden.
- Es sollte der Übung eine Geschichte geben. Nicht nur mit der Kleidung, sondern auch mit den Bewegungen (Schritten) und der Musik (die sportliche Art respektierend). Das Team muss die Choreografie als Einheit präsentieren.
- Fehlt der Übung ein Thema werden im Bereich Choreographie 0,5 Punkte abgezogen.

AMP Sequenzen im Dance Stil

- Im Hinblick auf die AMPs sollten dieser freier ausgeführt werden. Der ganze Körper und Kopf sollen kontrolliert genutzt werden wie in einem Tanz über die gesamte Übung hinweg.
- Keine roboterartigen Bewegungen
- Die Übung muss mindestens 6 AMPs im Dance Stil enthalten (exklusive 2. Stil).

Zweiter Stil (2nd style)

- Im AeroDance wird der Block durch den 2. Stil ersetzt.
- Die Übung muss **32-64 counts** eines zweiten Stils beinhalten, der sich von der restlichen Choreographie unterscheidet.
- Jeder Tanzstil ist erlaubt.
- Der 2. Stil sollte gut integriert und nicht separiert von der Choreographie sein.

3.4 B- Note

(siehe auch 2.2)

Alle Bewegungen müssen mit höchster Präzision (Perfektion) ausgeführt werden. Jede Abweichung wird von 10,0 Punkten in Schritten von 0,1 Punkten abgezogen. Die/der Sportler*in mit dem größten Fehler/der schwächsten Ausführung wird bewertet.

Folgende Aspekte werden bewertet:

- Synchronität (Schlüssel beim AD)
- Technik der AMP's (inklusive dem „2. Stil“)
- Übergänge & Verbindungen
- Partnerarbeit & Kollaborationen
- Schwierigkeits- und Akrobatikelemente (optional)

Tab. 48. Beschreibung der allgemeinen Fehler

kleiner Fehler	minimale Abweichung von der perfekten Ausführung	-0,1
mittlerer Fehler	deutliche Abweichung von der perfekten Ausführung	-0,3
großer Fehler	falsche Technik / Bodenberührung (touch einmalig)	-0,5
Sturz	Sturz/ mehrere touches durch totalen Kontrollverlust	-1,0

Tab. 49. Abzüge für Schwierigkeits- und Akrobatikelemente

kleiner Fehler	mittlerer Fehler	großer Fehler	Sturz
- 0,1	- 0,3	- 0,5	- 1,0
Mehrere Fehler werden bis zu einem Maximum von -0,8 addiert. Der maximale Abzug bei einem <u>Sturz</u> bleibt -1,0 .			

Kriterien und Abzüge

1. Choreografie

Bewertet wird die perfekte Ausführung mit maximaler Präzision während der Ausführung von Dance Sequenzen, Übergängen und Partnerarbeit.

Tab. 50. Abzüge Choreographie

Kriterium Choreographie	klein	mittel
-------------------------	-------	--------

Präzision der Dance Sequenzen (jede 8count- Einheit)	-0,1	-0,3
Übergänge/ Verbindungen (jedes Mal)	-0,1	-0,3
Partner*innenarbeit und Kollaborationen (jedes Mal)	-0,1	-0,3

2. Synchronität (keine Beschränkung)

Die Bewegungen müssen zeitgleich oder im Kanon gezeigt werden. Alle Bewegungen müssen von allen Sportler*innen mit identischer Bewegungsweite, der selben Bewegungs-qualität und mit präzisem timing gezeigt werden.

Tab. 51. Abzüge Synchronität

Kriterium Synchronität	klein
Alle Bewegungen	-0,1

4. Aerobic Step (AS)

4.1 Allgemeine Bestimmungen

- AS ist eine Gruppenchoreografie mit einem Stepbrett zur Musik (8 Teilnehmer, beliebige Komposition), unter Verwendung der aeroben Grundschritte und Armbewegungen.
- Die Übung darf **KEINE** Schwierigkeits- und Akrobatik Elemente enthalten (einschließlich Variationen).
- Die Choreographie muss ein „THEMA“ haben, das sich in der Choreographie ausdrücken muss.
- Während der Übung muss das Step maximal genutzt werden, indem Bewegungen auf/anden Steps mit Aerobic Basic Steps in Kombination mit Armbewegungen durchgeführt werden.
- Die Übung muss einen Step Block enthalten (hintereinander ausgeführte 3x 8 Zählzeiten am gleichen Stepbrett von allen Sportler*innen zur gleichen Zeit (ohne Umbau des Stepbrettes).

Altersklassen

- 6-11 Nachwuchs
- 12-14 Jugend
- 15-17 Junior*innen
- 18+ Senior*innen

Wettkampffläche

- 10m x 10 m

Musiklänge

- AK 6-11: 1:15 min (± 5s)
- ab AK 12: 1:25 min (± 5s)

Musiklänge

- Jeder Musikstil (weltberühmte oder gut bekannte Musik wird empfohlen) ist erlaubt.

Kleiderordnung

- Athletisches Erscheinungsbild
- durchgehender Anzug oder zweiteiliges Trikot (Hosen, lange Leggings, Shorts und Oberteil) ist erlaubt
- Die Unterwäsche darf nicht gesehen werden.
- Die Kleidung kann zwischen den Mitgliedern unterschiedlich sein, sollte aber ein harmonisches Erscheinungsbild abgeben.
- Zu große (lose) Kleidung ist nicht erlaubt.
- Der Teilnehmer muss (stützende) Aerobic- oder Sportschuhe tragen.
- Die Haare müssen fixiert sein und dürfen das Gesicht und die Schultern nicht berühren. Ein kleiner Pferdeschwanz ist erlaubt.

- Zusatzartikel (Rohre, Stöcke, Bälle etc.) und Zubehör (Gürtel, Hosenträger, Bands usw.) sind nicht erlaubt.
- Kleidung mit Darstellungen von Krieg, Gewalt oder religiösen Themen ist verboten.
- Für Männer sind Pailletten nicht erlaubt.
- Ein Rock, der nicht weiter als bis zum Beckenbereich über dem Trikot, der Strumpfhose oder der Ganzanzug ist erlaubt (wie in der Rhythmischen Sportgymnastik).
- Der Stil des Rocks (Schnitt oder Verzierungen) ist frei, aber der Look eines Ballett-Tutu ist verboten.
- Körperbemalung ist nicht erlaubt.
- Es sind nur hautfarbene Tapes erlaubt.
- Trikots, die überwiegend hautfarben sind, sind nicht erlaubt (um den Eindruck von „Nacktheit“ zu verhindern).

Kollaborationen

- Maximal 3 Kollaborationen dürfen gezeigt werden.

4.2 Oberkampfrichter*in

4.2.1 Funktion

(s. 1.1)

Verbotene Elemente/ Bewegungen sind:

- das Bauen (Stapeln) der Steps, außer wenn es in der Endpose, enthalten ist.
- das durch/in die Luft werfen der Steps zu einem anderen Teilnehmer (oder es zu kicken). jedes Schwierigkeits-/Akrobatik-Element.
- Springen von einem Step zum anderen.
- Verbotene Elemente sind nicht erlaubt.

Verbotene Kollaborationen

Pyramiden dürfen während einer Kollaboration 2 aufeinander stehen Personen nicht überschreiten (s. allg. Vorschriften).

4.2.2 Kriterien und Abzüge

Tab. 52. *Abzüge AeroStep*

Präsentationsfehler	-0,3
Inkorrekte Kleidung	-0,3
Zeitfehler (Toleranz \pm 5s)	-0,5
Verspätetes Erscheinen auf der WK-Fläche (20 Sek.)	-0,5
Verbotene Kollaboration (Höhe der Pyramide)	-0,5 jedes Mal
Verbotene Elemente/ Bewegungen	-0,5 jedes Mal

Verbotene Landungen: Akrobatikerelemente in Kollaborationen ohne Partner*innenhilfe	-0,5 jedes Mal
Zeigen von Schwierigkeits- und Akrobatikerelementen	-0,5 jedes Mal
Mehr als 3 Kollaborationen	-0,5 jedes Mal
Unterbrechung der Übung zwischen 2 und 10 Sek.	-0,5 jedes Mal
Stop der Übung länger als 10 Sek.	-5,0
Themen, die der Olympic Charter oder/und dem Code of Ethics widersprechen	-5,0
Aufenthalt in verbotenen Zonen	Verwarnung
Unangebrachtes Benehmen/Verhalten	Verwarnung
Falsche Bekleidung bei der Siegerehrung	Verwarnung
Walk over (verspätetes Erscheinen von mehr als 60 Sek.)	Disqualifikation
Ernsthafter Verstoß gegen die Vorschriften/Statuten	Disqualifikation

4.4 A-Note

(siehe auch 2.1)

Tab. 52. Skala AeroDance

Kriterium	schwach				befriedigend		gut		sehr gut		herausragend
	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	
Musik	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Aerobic Inhalt	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Step Inhalt	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Künstlerische Note	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Choreografie	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0

Tab. 53. Abzügelliste AeroDance

Kriterium	Abweichung	Abzug
Step Inhalt	fehlende 9 Step AMP	- 0,5 (jedes Mal)
	fehlender Step Block (3 aufeinanderfolgende Sets)	- 0,5
Genereller Inhalt	fehlende Zone (Raum)	- 0,5
Choreografie	fehlendes Thema	- 0,5
	fehlendes Intro (Anfang)	- 0,5
Präsentation	Sturz	- 0,5

Komponenten der AeroStep- Übung

- Step Sequenzen
- Step Block

- Verbindungen und Übergänge
- Partnerarbeit (Kollaborationen) zwischen den Sportler*innen der Gruppe und der Steps
- Formationen und Raum

Die Bewegungen müssen für das Step geeignet sein und beziehen ein Maximum an Schritten mit weniger Choreografie in der Standposition ein.

Thema

Die Übung muss ein "THEMA" haben.

Es sollte der Choreografie eine Geschichte geben. Nicht nur mit der Kleidung, sondern auch mit den Bewegungen (Schritten) und Musik (die sportliche Art respektierend). Das Team muss die Choreografie als Einheit präsentieren. Fehlt der Übung ein Thema, werden 0,5 Punkte in dem Kriterium Choreographie abgezogen.

Step Sequenzen

- Zeigen der Grundschriffe (Step-up/Step-down, V-Step, Knee-Lifts, Kick, Step-Touch, Tap-up/Tap-down, Turn Step, Over the Top, Lunge, etc.) während der Übung in Kombination mit Armbewegungen. Dies bedeutet nicht, dass die Wiederholungen des gleichen Schritts wie im Fitnesskurs gezeigt werden. Während der gesamten Übung muss eine Vielzahl von Schritten demonstriert werden
- Es muss ein Minimum von **9 Step -Sets** mit Variationen von Step-Schritten während der Übung gezeigt werden (einschließlich des fortlaufenden 3er Blocks).

Step Block (fortlaufender 3er Block)

Die Übung muss 3 fortlaufende AMP- Sets (24-Counts) beinhalten, die von allen Sportler*innen am eigenen Step durchgeführt werden, ohne die Steps zu bewegen.

Dies wird wie der Block von AMP's bewertet.

Formationen

- Die Choreografie muss eine Vielfalt von Wechseln der Formationen mit oder ohne Step zeigen.

4.5 B- Note

(siehe Kapitel 2.2)

Alle Bewegungen müssen mit höchster Präzision (Perfektion) ausgeführt werden. Jede Abweichung wird von 10,0 Punkten in Schritten von 0,1 Punkten abgezogen. Der WK mit dem größten Fehler/der schwächsten Ausführung wird bewertet.

1. Synchronisation (Schlüssel zu AS)
2. Step Technik
3. Übergänge & Verbindungen
4. Partnerarbeit: Kollaborationen und Interaktionen
5. Platzierung der Steps auf dem Boden/der Fläche.

Tab. 54. Beschreibung der allgemeinen Fehler

kleiner Fehler	minimale Abweichung von der perfekten Ausführung	-0,1
mittlerer Fehler	deutliche Abweichung von der perfekten Ausführung	-0,3
großer Fehler	falsche Technik / Bodenberührung (touch einmalig)	-0,5
Sturz	Sturz/ mehrere touches durch totalen Kontrollverlust	-1,0

Kriterien und Abzüge

1. Choreografie

Bewertet die perfekte Ausführung mit maximaler Präzision während der Ausführung von Dance Sequenzen, Übergängen und Partnerarbeit.

Tab. 55. Abzüge Choreographie

Kriterium Choreographie	klein	mittel	Sturz
Step Sequenzen (jede 8count- Einheit)	-0,1	-0,3	
Übergänge/ Verbindungen (jedes Mal)	-0,1	-0,3	
Partnerarbeit und Kollaborationen (jedes Mal)	-0,1	-0,3	
Handhabung des Steps			-1,0

2. Synchronität (keine Beschränkung)

Die Bewegungen müssen zeitgleich oder im Kanon gezeigt werden. Alle Bewegungen müssen von allen Sportler*innen mit identischer Bewegungsweite, der selben Bewegungsqualität und mit präzisiertem timing gezeigt werden.

Tab. 56. Abzüge Synchronität

Kriterium Synchronität	klein
Alle Bewegungen	-0,1

5. AeroBasic

Die Regelungen des AeroMaster bilden die Grundlage des Wettkampfsystems AeroBasic mit den nachfolgenden Anpassungen.

5.1 Kategorien

AeroBasic gibt es ausschließlich in den folgenden Kategorien:

- Einzel
- 2-3er Team
- 4-6er Team

5.2 Altersklassen

AeroBasic gibt es ausschließlich in den folgenden Altersklassen:

- AK 9-11
- AK 12-14
- AK 15-17
- AK 18+ (Hinweis: Nur für die Kategorie Einzel weiblich und Einzel männlich)

5.3 Kleidung

In Anlehnung an den Breitensport im Gerätturnen ist neben den allgemein gültigen Regelungen aus dem AeroMaster folgendes erlaubt:

- enganliegende Hose jeder Länge
- Hose darf über oder unter dem Wettkampfanzug getragen werden
- die Farbe der Hose wird nicht eingeschränkt

5.4 Bewertung

5.4.1 A-Note

In allen Kategorien gibt es einen verpflichteten AMP-Block. Dieser besteht aus vier AMP-Sequenzen und zählt in der Bewertung wie der AMP-Block des AeroMaster.

- Der Pflichtblock besteht aus vorgegebenen Beinbewegungen: (Beschreibung:sieheTabelle1/ Videobeispiel:<https://aerobicwiki.de/unter,,Regularien 2025-2028>)
- Armbewegungen dürfen optional ergänzt werden.
- Die Frontausrichtung darf nicht verändert werden (siehe Videobeispiel).
- In den Teamkategorien darf die Aufstellung durch Veränderung der

Bewegungsrichtung (Ortsveränderung) bei bestehender Frontausrichtung (Translation ohne Rotation), variiert werden (Beispielvideos folgen).

Anerkennung AMP-Block

Der Pflichtblock wird anerkannt, wenn er ohne oder mit sehr geringen Abweichungen (bis zu drei kleine Fehler) gezeigt wird. Vier oder mehr kleine Fehler sowie die Nichteinhaltung der vorgegebenen Richtung führen zur Aberkennung des Blocks und haben einen Abzug von 0,5 Punkten von der gesamten A-Note zur Folge.

Kleine Fehler werden in die folgenden 3 Bereiche unterteilt:

1. **Falsche Seite:** Ein Schritt wird mit der falschen Seite gezeigt. (z.B.: Knee Lift mit rechts statt mit links)
2. **Zusatzschritt / Auslassung eines Schrittes:** Gezeigt wird ein zusätzlicher Schritt oder ein Schritt zu wenig. (z.B.: statt 2x jog à 1x oder 3x jog)
3. **Richtungswechsel:** Die Richtung während des Schrittes wird zu früh oder zu spät gezeigt. (z.B.: beim Öffnen des Jumping Jacks erfolgt bereits die 1/4 Drehung)

Wie sich die Fehler aus den genannten Bereichen zusammensetzen, ist nicht relevant. Werden z.B. drei Schritte mit der falschen Seite gezeigt und sonst ist alles korrekt, wird der Block anerkannt.

Pflichtblock

Tabelle 57: *Pflichtblock aus 4 AMP*

AMP-Sequenz	Zählzeit	Aerobicsschritte	Frontausrichtung
1	1-2	Jog re, Jog li	frontal
	3-4	Jumping Jack	frontal
	5-6	Low Kick back li, Schritt vor	frontal
	7-8	Knee Lift re	frontal
2	1-2	Low Kick li	frontal
	3-4	Lunge re mit ¼ Drehung über re	profil (seitlich) *
	5-6	Skip re	profil (seitlich)
	7-8	Skip li	profil (seitlich)
3	1-2	Jumping Jack (Schließen mit ¼ Drehung über re)	rückwärts *
	3-4	Jog re, Jog li	rückwärts
	5-6	Lunge li mit ½ Drehung über re	frontal *
	7-8	Knee Lift li	frontal
4	1-2	Low Kick side re, Schritt mit Kreuzen vorne	frontal
	3-4	Chassee li	frontal
	5-6	Jog li mit ¼ Drehung über li, Schritt vor	profil (seitlich)
	7-8	Jumping Jack (Schließen mit ¼ Drehung über re)	frontal *

* Frontausrichtung beim Schließen

5.4.2 B-Note

Die Bewertung der B-Note entspricht den Regularien des AeroMaster.

5.4.3 S-Note

Für alle Altersklassen gilt, dass die Elemente aus einem vorgegebenen Pool gewählt werden. Dies sind somit die Pflichtelemente.

Anforderungen

- In die Wettkampfübung müssen verpflichtend drei Elemente aus möglichen 5 Bereichen eines vorgegebenen Elementepools integriert werden. Diese verpflichtenden Elemente müssen aus drei verschiedenen Bereichen gewählt werden.
- Optional können bis zu 2 weitere, beliebige Elemente (nicht zwingend aus dem Elementepool) geturnt werden, die den vorgegebenen Maximalwert für die jeweilige Altersklasse (AK) nicht überschreiten dürfen.
- Elemente dürfen nicht wiederholt werden, Familien aber schon. Eine Beschränkung von Landungen und Bodenelementen gibt es nicht. Die Kombination von Elementen ist nicht erlaubt.

Tab. 58: *Elementepool*

Elementepool AeroBasic					
Pflicht: mindestens 3 Elemente aus diesen 5 Elementebereichen	Bereich	9-11	AK 12-14	AK 15-17	AK 18
	1	<ul style="list-style-type: none"> • Push up (A 101) • Wenson push up (A 102) 	<ul style="list-style-type: none"> • Push up (A 101) • Wenson push up (A 102) • Helicopter (A 334) 	<ul style="list-style-type: none"> • Push up (A 101) • Wenson push up (A 102) • Helicopter (A 334) 	<ul style="list-style-type: none"> • Push up (A 101) • Wenson push up (A 102) • Helicopter bis max. 1/1 turn (A 334, A 336)
	2	<ul style="list-style-type: none"> • L-Support (A 202) • Straddle Support (A 212) 	<ul style="list-style-type: none"> • L-Support bis max. 1/1 turn (A 202, A 204) • Straddle Support bis max. 1/1 turn (A 212, A 214) 	<ul style="list-style-type: none"> • L-Support bis max. 1/1 turn (A 202, A 204) • Straddle Support bis max. 1/1 turn (A 212, A 214) 	<ul style="list-style-type: none"> • L-Support bis max. 1/1 turn (A 202, A 204) • Straddle Support bis max. 1/1 turn (A 212, A 214)
	3	<ul style="list-style-type: none"> • Tuck jump (B 502) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tuck jump bis max. 1/1 turn (B 502, B 504) • Cossack jump (B 533) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tuck jump bis max. 1/1 turn (B 502, B 504) • Cossack jump (B 533) • Cossack jump turn to split (B 544) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tuck jump bis max. 1/1 turn (B 502, B 504) • Cossack jump bis max. 1/1 (B 533, B 535) • Cossack jump turn to split (B 544)

	4	<ul style="list-style-type: none"> Air turn (B 403) 	<ul style="list-style-type: none"> Air turn (B 403) Split jump (B 664) 	<ul style="list-style-type: none"> Air turn (B 403) Split jump (B 664) Split jump to split (B 675) 	<ul style="list-style-type: none"> Air turn (B 403) Split jump (B 664) max. 1/1 turn Split jump to split (B 675, B 676)
	5	<ul style="list-style-type: none"> 1/1 turn en dehors oder en dedans (C 701, C 702) Split through (C 802) Vertical split (C 811) 	<ul style="list-style-type: none"> 1/1 turn en dehors oder en dedans (C 701, C 702) Illusion (C 724) Split through (C 802) Vertical split (C 811) 	<ul style="list-style-type: none"> bis max. 2/1 turn en dehors oder en dedans (C 701, C 702, C 703, C 704) Illusion (C 724) Split through (C 802) 	<ul style="list-style-type: none"> bis max. 2/1 turn en dehors oder en dedans (C 701, C 702, C 703, C 704) Illusion (C 724) Split roll (C 803)
Maximalwert der optionalen Elemente		0,1 bis 0,3	0,1 bis 0,4	0,1 bis 0,5	0,1 bis 0,6

Beispiele für erlaubte Elemente














- 1) AK 9-11: Wenson Push Up, Vertical Split, Air Turn
- 2) AK 9-11: Straddle Support, Tuck Jump, Air Turn, 1/1 Turn
- 4) AK 12-14: Wenson Push Up, Straddle Support 1/1 Turn, Cossack Jump
- 5) AK 12-14: Helicopter, L-Support, Tuck Jump, Split Jump, Illusion
- 7) AK 15-17: Push Up, Air Turn, 2/1 Turn
- 8) AK 15-17: Helicopter, Straddle Support, Tuck Jump 1/1 Turn, Air Turn, Vertical Split
- 9) AK 18+: Helicopter 1/1 turn, Cossack Jump 1/1 turn, 2/1 Turn, Split Jump to Split, Illusion















Beispiele für nicht erlaubte Elemente









- 1) AK 9-11: Wenson Push Up, Tuck Jump, Straddle Support, A- Frame
→ Fehler: maximal nur 0,3 Wertigkeit erlaubt
- 2) AK 12-14: Helicopter, Straddle Support 1/1 Turn, Tuck Jump, Air Turn, Tuck Jump to Split
→ Fehler: Wiederholung des Elements (Tuck Jump)
- 3) AK 15-17: Helicopter to Wenson, L-Support, Tuck Jump 1/1 Turn, Split Jump to Split, Free Illusion
→ Fehler: fehlendes Pflichtelement (nur 2 Elemente aus dem Pool)
- 4) AK 18+: Helicopter 1/1 turn, L-Support 1/1, Tuck Jump 1/1 Turn, Split Jump to Split, Double free Illusion
→ Fehler: maximal nur 0,6 Wertigkeit erlaubt

Anhang

Difficulty Elements

GROUP A (FLOOR ELEMENTS)							
Push Up		High-V		V-Support		Planche Frontal planche	
Wenson PU		Capoeira		Straddle Planche		Flair	
A-Frame		Straddle Support				Helicopter	
Straddle Cut		L-Support					

GROUP B (AIRBORNE ELEMENTS)			
Air Turn		Tuck	
Axel		Cossack	
Free Fall		Pike	
Gainer		Straddle	
Scale		Switch Split	
Butterfly		Scissors Leap	
Off Axis		Sagittal Split	

















































































GROUP C (STANDING ELEMENTS)			
Passé Turn		Split	
Horizontal Turn		Vertical Split	
Illusion		Balance	
Free Illusion		Split Through (Pancake)	



































APPENDIX 09 – DIFFICULTY CHART


























GROUP	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
A	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
Family 1 – Dynamic Strength (Base Name: Push-Up, A-Frame, Straddle Cut, Explosive High-V, Explosive Capoeira)										
100	A101	A102	A103	A104	A105	A106	A107	A108	A109	A110
110	A110	A112	A113	A114	A115	A116	A117	A118	A119	A120
120	A121	A122	A123	A124	A125	A126	A127	A128	A129	A130
130	A131	A132	A133	A134	A135	A136	A137	A138	A139	A140
140	A141	A142	A143	A144	A145	A146	A147	A148	A149	A150
150	A151	A152	A153	A154	A155	A156	A157	A158	A159	A160
160	A161	A162	A163	A164	A165	A166	A167	A168	A169	A170
170	A171	A172	A173	A174	A175	A176	A177	A178	A179	A180
Family 2 – Static Strength (Base Name: Support, V-Support, Planche)										
200	A201	A202	A203	A204	A205	A206	A207	A208	A209	A210
210	A211	A212	A213	A214	A215	A216	A217	A218	A219	A220
220	A221	A222	A223	A224	A225	A226	A227	A228	A229	A230
230	A231	A232	A233	A234	A235	A236	A237	A238	A239	A240
240	A241	A242	A243	A244	A245	A246	A247	A248	A249	A250
250	A251	A252	A253	A254	A255	A256	A257	A258	A259	A260
260	A261	A262	A263	A264	A265	A266	A267	A268	A269	A270
270	A271	A272	A273	A274	A275	A276	A277	A278	A279	A280
Family 3 – Leg Circle (Base Name: Flair, Helicopter)										
300	A301	A302	A303	A304	A305	A306	A307	A308	A309	A310
310	A311	A312	A313	A314	A315	A316	A317	A318	A319	A320
320	A321	A322	A323	A324	A325	A326	A327	A328	A329	A330
330	A331	A332	A333	A334	A335	A336	A337	A338	A339	A340
340	A341	A342	A343	A344	A345	A346	A347	A348	A349	A350
350	A351	A352	A353	A354	A355	A356	A357	A358	A359	A360



GROUP	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
Family 4 – Dynamic Jump / Leap (Base Name: Air Turn, Axel, Free Fall, Gainer, Scale, Butterfly, Off Axis) Compulsory for IM										
400	B401	B402	B403 	B404	B405 	B406	B407	B408 	B409	B410
410	B410	B412	B413	B414	B415 	B416	B417 	B418	B419	B420 
420	B421	B422	B423	B424 	B425	B426 	B427 	B428 	B429 	B430 
430	B431	B432	B433	B434	B435 	B436	B437 	B438	B439 	B440
440	B441	B442	B443	B444	B445	B446 	B447	B448	B449 	B450
450	B451	B452	B453	B454	B455 	B456	B457 	B458 	B459 	B460 
460	B461	B462	B463	B464	B465 	B466 	B467 	B468 	B469 	B470 
Family 5 – Dynamic Jump (Base Name: Tuck, Cossack, Pike, Straddle) Compulsory for IM <i>Note: All the elements in Family 5: If performed from one foot take off, the element will be downgraded by -0.1</i>										
500	B501	B502 	B503	B504 	B505	B506 	B507	B508	B509	B510
510	B511	B512	B513 	B514 	B515 	B516 	B517 	B518	B519	B520
520	B521	B522	B523	B524 	B525 	B526 	B527 	B528 	B529	B530
530	B531	B532	B533 	B534	B535 	B536	B537 	B538	B539	B540
540	B541	B542	B543	B544 	B545 	B546 	B547 	B548 	B549	B550
550	B551	B552	B553	B554	B555 	B556 	B557 	B558 	B559 	B560
560	B561	B562	B563	B564 	B565	B566 	B567	B568 	B569	B570
570	B571	B572	B573	B574	B575 	B576 	B577 	B578 	B579 	B580
580	B581	B582	B583	B584	B585	B586 	B587 	B588 	B589 	B590 
590	B591	B592	B593	B594 	B595	B596 	B597	B598 	B599	B5100
5100	B5101	B5102	B5103	B5104	B5105 	B5106 	B5107 	B5108 	B5109 	B5110
5110	B5111	B5112	B5113	B5114	B5115	B5116 	B5117 	B5118 	B5119 	B5120 



GROUP	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
B	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
Family 6 – Split Jump / Leap (Base Name: Switch Split, Scissors Leap, Sagittal Split)										
600	B601	B602	B603	B604	B605 	B606	B607 	B608 	B609	B610
610	B611	B612	B613	B614	B615	B616 	B617 	B618	B619	B620
620	B621	B622	B623	B624	B625	B626 	B627 	B628	B629	B630
630	B631	B632	B633	B634	B635	B636	B637 	B638 	B639 	B640
640	B641	B642	B643	B644	B645	B646	B647	B648 	B649 	B650
650	B651	B652	B653	B654	B655	B656	B657	B658 	B659 	B660 
660	B661	B662	B663	B664 	B665	B666 	B667	B668 	B669	B670
670	B671	B672	B673	B674	B675 	B676 	B677 	B678 	B679 	B680
680	B681	B682	B683	B684	B685	B686 	B687 	B688 	B689 	B690 
690	B691	B692	B693	B694	B695	B696 	B697 	B698 	B699 	B700

GROUP	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
C	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
Family 7 – Turn (Base Name: Passé Turn, Horizontal Turn, Illusion) Compulsory for IW										
700	C701 	C702 	C703 	C704 	C705 	C706 	C707	C708	C709	C710
710	C711	C712	C713	C714	C715 	C716	C717 	C718	C719 	C720
720	C721	C722	C723	C724 	C725	C726 	C727	C728 	C729	C730
730	C731	C732	C733	C734	C735 	C736	C737 	C738	C739 	C740
Family 8 – Flexibility (Base Name: Split, Vertical Split, Balance) Not allowed for IM										
800	C801	C802 	C803 	C804	C805	C806	C807	C808	C809	C810
810	C811 	C812	C813 	C814	C815 	C816	C817 	C818	C819	C820
820	C821	C822 	C823	C824	C825 	C826	C827 	C828	C829 	C830

