

9 ERLÄUTERUNG ZU DEN WERTUNGSKRITERIEN für alle Wettkämpfe

9.1 KOMPOSITIONSNOTE – A-NOTE

Der A- Kampfrichter bewertet die kompositorischen Qualitäten, die der Wettkämpfer zeigt, basierend auf:

Die Zusammenstellung der Aerobic-Bewegungen, Elemente, Übergänge/Verbindungen und Hebefiguren
Die Umsetzung / der Einsatz der Musik
Die Kombination der Aerobic-Bewegungen
Die Ausnutzung der Wettkampffläche
Die Präsentation und Partnerarbeit

Die Kompositionsnote (A-Note) basiert auf einer Bandbreite von 10,0 Punkten bei DM und DJM, 7,5 Punkten beim Cup und 5,0 Punkten beim DTB-Newcomer.

Der Wettkämpfer wird innerhalb jedes Teilbereiches der A-Note nach folgender Einteilung bewertet:

	2,0 Punkte Meisterschaft	1,5 Punkte Cup	1,0 Punkt Newcomer B
<i>Exzellent</i>	1,90 bis 2,00	1,40 bis 1,50	0,9 bis 1,0
<i>Gut</i>	1,70 bis 1,80	1,20 bis 1,30	0,7 bis 0,8
<i>Zufriedenstellend</i>	1,50 bis 1,60	1,00 bis 1,10	0,5 bis 0,6
<i>Ungenügend</i>	1,30 bis 1,40	0,80 bis 0,90	0,3 bis 0,4
<i>Schlecht</i>	1,00 bis 1,20	0,50 bis 0,70	0,0 bis 0,2

9.1.1 Die Zusammenstellung der Aerobic-Bewegungen, Elemente, Übergänge/Verbindungen und Hebefiguren max. 2 Punkte

Die Komposition einer Aerobic-Übung:

WAS	WIE
Aerobic-Bewegungen	Ausgewogen in Auswahl und Platzierung
Elemente	Flüssig/harmonisch in den Verbindungen
Übergänge/Verbindungen	Reibungslos in den Übergängen
Formationen und Positionen	Variantenreich
Hebefiguren	Originell
Körperkontakte	

A) Die Auswahl und die Platzierung aller Bewegungen müssen ausgewogen in der gesamten Übung gezeigt werden.

- B) Alle Bewegungen müssen variantenreich und ohne Wiederholung gezeigt werden.
- C) Elemente müssen kreativ und harmonisch mit den vorhergehenden und folgenden Bewegungen verbunden sein.
- D) Übergänge zwischen den drei Ebenen müssen dynamisch, flüssig und harmonisch sein.
- E) Eine exzellente Übung muss einen einzigartigen Charakter haben.

9.1.2 Die Umsetzung und der Einsatz der Musik **max. 2 Punkte**

Idee/Konzept der Musik und Umsetzung

WAS	WIE
Anregend	Klare Bewegungen
Kraftvoll	Kraftvolle Bewegungen
Fröhlich, heiter	Elegante Bewegungen
Weich	Weiche Bewegungen
Melodiös	

- A) Die gewählte Musik muss dem Wettkämpfer einen Vorteil bringen und seinen Charakter und Stil verdeutlichen.
- B) Der Stil der Übung muss mit der Idee der Musik harmonieren.
- C) Die Komposition der Bewegungen muss mit der Musik harmonieren.
- D) Bei Musikarrangements von mehreren Stücken müssen diese flüssig ineinander übergehen, bzw. „harmonisch“ miteinander verbunden sein.
- E) Falls Soundeffekte vorhanden sind, müssen sie Teil der Musik sein, eine gute Qualität und eine angebrachte Lautstärke haben. Soundeffekte müssen effektiv mit den gezeigten Bewegungen übereinstimmen.

9.1.3 Die Kombination der Aerobic-Bewegungen **max. 2 Punkte**

WAS	WIE
Grundschrte	Komplexe/einfache Kombinationen
Armbewegungen	Symmetrisch/asymmetrisch
	Langer/kurzer Hebel
	High/low Impact (mit hoher oder geringer Belastung)

- A) Aerobic-Bewegungen müssen mit variantenreichen Grundschrten und Armbewegungen durchgeführt werden.
- B) Aerobic-Bewegungen müssen während der gesamten Übung durchgeführt werden.
- C) Aerobic-Bewegungen müssen einen hohen Koordinationsgrad haben.

9.1.4 Die Ausnutzung der Wettkampffläche**max. 2 Punkte**

Wettkampffläche/-raum

WAS	WIE
Ecken und Mitte Vorne, hinten, rechts, links, diagonal Boden, Stand, Luft	Ausgewogen Häufig

- A) Die Fläche muss effektiv während der gesamten Übung genutzt werden.
 B) Alle Bewegungsrichtungen müssen gezeigt werden.
 C) Alle drei Ebenen (Luft, Stand, Boden) müssen genutzt werden.

9.1.5 Präsentation und Partnerarbeit**max. 2 Punkte**

Ausdruck

WAS	WIE
Gesicht Körper Gestaltung/Ausdruck	Selbstbewusstsein Physische Energie Showcharakter

- A) Der Wettkämpfer muss eine klare Vorstellung von Aerobic-Bewegungen mit hoher Qualität zeigen.
 B) Der Wettkämpfer muss physische Energie und Dynamik ohne Grimassen und Gesang zeigen.
 C) Der Wettkämpfer muss Selbstbewusstsein und eine natürliche Mimik zeigen (nichts Künstliches oder Exaltes).
 *** Für MP, TR und GR: Die Wettkämpfer müssen zeigen, dass sie eine Einheit bilden, sie müssen den Vorteil, mehr als eine Person auf der Fläche zu sein, deutlich machen. Sie müssen auch die Zusammenarbeit untereinander zeigen.
 *** Für GR: Die Wettkämpfer müssen den Wechsel zwischen Partnerarbeit und Teamwork deutlich machen. Das wird nicht nur durch die Choreographie vermittelt, sondern auch durch die Bewegungen und den gesamten Körperausdruck.

Beispiel: Wiederholtes Zeigen von Beugung und Streckung im Ellenbogengelenk (auf der gleichen Ebene) und Fehlen von Kreisbewegungen.

B 2: Wiederholtes Zeigen von Hebefiguren des gleichen Stiles.

Beispiel: Bei einem Trio wird in allen 3 Hebefiguren der gleiche Wettkämpfer gehoben.

Beispiel: Bei allen Hebefiguren wird die gleiche Technik angewandt.

B 3. Übergänge ohne Variationen (wenn die Ebene gewechselt wird: Boden-Stand-Luft).

Beispiel: Lunge-Verbindungen vom Stand zur Bodenarbeit werden ständig wiederholt.

Beispiel: Aufstützen einer Hand auf den Oberschenkel, um vom Boden zu einer Standposition zu kommen.

B 4: Wiederholung desselben Grundschrilles oder einer Position.

Beispiel: Vorwärtsbewegung mit einfachem Jogging, Lunge oder Skipping für mehr als 8 Zählzeiten.

Beispiel: Dieselbe Pose wird wiederholt gezeigt.

C) Elemente müssen kreativ und harmonisch mit den vorhergehenden und folgenden Bewegungen verbunden sein.

Verbindungen: Zusammentreffen von Bewegungen ohne Ebenenwechsel

Das Zusammentreffen von maximal 2 Elementen kann die Kreativität erhöhen.

C 1: Die Bewegung stoppt vor der Ausführung des Elements. Es ist leicht vorauszusehen, welches Element ausgeführt werden wird.

Beispiel: Ein Stop vor einer Drehung.

C 2: Es fehlt die Kreativität in der Verbindung von Elementen oder Bewegungen.

Beispiel: Nach einem Stützelement folgt durch eine einfache Körperpositionsveränderung ein Liegestützelement.

D) Übergänge zwischen den drei Ebenen müssen dynamisch, flüssig und harmonisch sein.

D 1: Der Übergang vom Boden zum Stand erscheint „müde“, mit einem Verlust an Energie (schwerfällig, unschlüssig).

Beispiel: Von einem Liegestützelement werden beide Hände auf den Boden gestützt, die Füße nah an die Hände gesetzt, um das Gesäß in einer schwerfälligen Art und Weise beim Aufstehen zu heben.

D 2: Der Bewegungsfluss stoppt nach der Landung von einer Sprungphase.

Beispiel: Nach der Landung von einem Grätschsprung stoppt der Wettkämpfer (pausiert), um auf den Beat der Musik zu hören und die Bewegung erneut zu beginnen.

D 3: Der Rhythmus der Bewegung bricht zusammen, wenn von der Bodenarbeit zur Standposition gegangen wird.

E) Eine exzellente Übung muss einen einzigartigen Charakter haben.

(Für MP, TR und GR: Hebefiguren, Körperkontakte und Formationen müssen originell komponiert werden.)

Körperkontakte sollen den Vorteil, mehr als eine Person auf der Fläche zu sein, herausstellen.

Hebefigur: Wenn ein oder mehrere Wettkämpfer gehoben, gehalten, gestützt und/oder getragen wird/werden. Eine Hebefigur kann jede Kombination von Wettkämpfern beinhalten.

Kreative Hebefiguren sollen eines oder mehrere der folgende Beispiele zeigen:

1. Verschiedene Ebenen des gehobenen Partners in Relation zur Schulterachse (über oder unter Schulterhöhe)
 2. Kraft und/oder Beweglichkeit des Wettkämpfers
 3. Ein Wechsel der Form während der Bewegungsausführung: Die Position der gehobenen Person zeigt unterschiedliche Formen.
- Formationen: Positionierung der Wettkämpfer, Abstände in den verschiedenen Formationen zwischen den Wettkämpfern (nah/weit)

Beispiel für Formationen bei Paaren

1	2	3	4	5

Beispiel für unterschiedliche Formationen bei Trios

1	2	3	4	5

Beispiel für unterschiedliche Formationen bei Gruppen

1	2	3	4	5

E 1: Die Choreographie eines anderen Wettkämpfers wird kopiert.

Beispiel: Die gleichen Posen/Bewegungen von anderen Wettkämpfern werden in einer Übung gezeigt.

Beispiel: Exakt die gleiche Hebefigur/Körperkontakte von anderen Wettkämpfern wird in der Übung gezeigt.

E 2: Armbewegungen sind monoton (rechts-links, hoch-runter) und es ist deutlich, dass es keine Varianten oder Kreativität gibt.

E 3: Kleine Wechsel der Formationen (Gestalt/Form/Größe/Umfang/Ausmaß) und ein Wettkämpfer positioniert sich immer in der Mitte/ im Zentrum.

Beispiel: Die meist gezeigte Formation hat eine Dreiecksform.

E 4: Die Körperkontakte sind nicht kreativ und nur einfache/schlichte Berührungen werden gezeigt.

Beispiel: In einem Trio halten sich die drei Wettkämpfer an den Händen und gehen so einige Schritte.

E 5: Bei MP, TR und GR sind der Formations- und Positionswechsel schlecht (nah/weit).

Beispiel: Es wird immer eine Formation in der gleichen Größe gezeigt.

Beispiel: Die Positionen der Wettkämpfer wechseln, aber die Formationen breiten sich immer über die ganze Wettkampffläche aus. Im Gesamtbild ist keine räumliche Veränderung zu sehen.

9.2.1.1 Kriterien für die Notengebung „Komposition der Übung“:

Exzellente 2.0 – 1.9

- Alle 5 Punkte haben keine negativen Faktoren und die Übung ist exzellente komponiert.
- Alle Aerobic-Bewegungen, Elemente, Verbindungen/Übergänge werden mit vielen Variationen ohne Wiederholung derselben Bewegung gezeigt.
- Während der Übung werden alle Bewegungen ausgeglichen gezeigt.
- Alle Bewegungen und Elemente werden kreativ und flüssig in einen harmonischen Ablauf der Übung eingebunden.
- Um die drei Ebenen miteinander zu verbinden, werden dynamische Verbindungen ausgeführt.
- Eine Übung mit kreativer Komposition, deren Ablauf nicht vorhergesagt werden kann und die einen hohen Level der physischen Kapazitäten des Wettkämpfers (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Geschicklichkeit) aufweist, wird gezeigt.

Gut 1.8 – 1.7

- Alle 5 Punkte weichen geringfügig von exzellente ab oder haben 1 negativen Faktor in einem Punkt.
- Alle Bewegungen werden variationsreich und mit dynamischen Verbindungen gezeigt.
- Ausgewogene Auswahl. Die Bewegungen sind angemessen in die Übung eingearbeitet.
- Alle Elemente sind kreativ und fließend miteinander verbunden.
- Obwohl alle Bewegungen gut komponiert und ohne Wiederholungen sind, ist eine einzigartige, kreative Charakteristik nicht gegeben.

Befriedigend 1.6 – 1.5

- Alle 5 Punkte sind befriedigend dargestellt und kein Punkt ist hervorragend, oder die Übung hat einen negativen Faktor in zwei Punkten.
- Ausgewogene Auswahl. Die Bewegungen sind ohne Abweichung von einer befriedigenden Auswahl in der Übung platziert.
- Alle anderen Bewegungen -außer den Elementen- sind mit Variationen und fließend verbunden.
- Die Übung ist ohne Wiederholung derselben Bewegung zusammengestellt, aber die Übergänge vom Boden zu Standpositionen sind einfach und insgesamt wird keine Kreativität gezeigt.

Genügend 1.4 – 1,3

- Alle 5 Punkte erfüllen die Minimal Kriterien und Anforderungen, aber kein Punkt ist hervorragend dargeboten.
- Es gibt keine besondere Dominanz in der Platzierung oder Auswahl der Bewegungen, aber der Inhalt der Übung ist durchschnittlich und entbehrt der Kreativität.
- Es gibt keine Wiederholungen derselben Bewegungen, aber die meisten Bewegungen sind durchschnittlich und einfach verbunden.

- Es werden keine dynamischen Verbindungen gezeigt und die ganze Übung hinterlässt keinen starken Eindruck.

Schlecht 1.2 – 1.0

- Alle 5 Punkte sind nicht perfekt und sind unbefriedigend.
- Es ist ein Übergewicht in der Platzierung und Auswahl der Bewegungen vorhanden.
- Es gibt Wiederholungen derselben Bewegung und alle sind durchschnittlich und entbehren der Kreativität.
- Verlust der flüssigen Verbindungen vor und nach den Elementen. Es gibt Bewegungspausen.
- Verbindungen sind nicht dynamisch und werden in einer „unbeholfenen“ Weise demonstriert.
- Unzulänglichkeiten ziehen sich durch die gesamte Übung.
- Bewegungen anderer Disziplinen sind eingebunden und sind unangebracht in einer Aerobic-Übung.

9.2.2 Die Umsetzung und der Einsatz der Musik

max. 2 Punkte

Idee/Konzept der Musik und der Stil der Darbietung

WAS	WIE
Anregend, Kraftvoll Fröhlich, heiter Weich Melodiös	Klare Bewegungen Kraftvolle Bewegungen Elegante Bewegungen Weiche Bewegungen

A) Die gewählte Musik muss dem Wettkämpfer einen Vorteil bringen und seinen Charakter und Stil verdeutlichen.

Die eingesetzte Musik muss zum Stil und Charakter des Wettkämpfers passen.

A 1: Die gewählte Musik trifft nicht den Charakter und Stil des Wettkämpfers.

Beispiel: Die gewählte Musik eines männlichen Wettkämpfers ist weich und die Bewegungen sind ebenfalls weich und elegant und treffen nicht den männlichen Charakter.

Beispiel: Wettkämpfer, die nur unzureichend weiche Bewegungen ausführen können, nutzen sanfte Melodien und sie sind nicht in der Lage, diese Sanftheit in Bewegungen auszudrücken.

Beispiel: Wettkämpfer, die stark in der Ausführung von kraftvollen Bewegungen sind, nutzen sanfte Musik, welche die Charakteristik des Wettkämpfers vermindert zur Geltung bringen.

B) Der Stil der Übung muss mit der Idee der Musik harmonieren.

Idee/Konzept der Musik: Rhythmus, Beats, Akzente, Phrasen

B 1: Die Idee/Konzept der Musik und der Stil der Übung passen nicht zueinander.

Beispiel: Bodenarbeit wird ausgeführt, während die Musik ein hohes Tempo vorgibt.

Beispiel: Komplexe Aerobic-Schrittkombinationen werden ausgeführt während einer sanften Melodie.

Beispiel: Kraftvolle Bewegungen werden zu sanfter Musik ausgeführt.

Beispiel: Gradlinige Bewegungen werden zu sanfter/weicher Musik ausgeführt.

Beispiel. Monotone Bewegungen werden zu „dramatischer“ Musik ausgeführt.

C) Die Komposition der Bewegungen muss mit der Musik harmonieren.

C 1: Musik wird als Hintergrundmusik verwandt (Back Ground Musik = BGM).

Beispiel: Wenn die Musik sich dem „Höhepunkt“ nähert (Crescendo) und die Bewegungen sich nicht ändern.

Beispiel: Wenn die Musik eine ruhige Phase hat, die Bewegungen aber eine komplexe Aerobic-Schritt-Kombination zeigt.

C 2. Die Bewegungen treffen nicht die Akzente der Musik.

Beispiel: Die Komposition der Bewegungen ist eine Bewegung von einfachem Joggen, während die Musik heftig, eindrucksvoll und laut ist.

C 3: Die Bewegungen sind nicht in die Phrasen der Musik eingebunden.

Beispiel: Ignorieren der Musikphrase. Die Bewegung beginnt innerhalb der 8-Counts.

D) Bei Musikarrangements von mehreren Stücken müssen diese flüssig ineinander übergehen bzw. „harmonisch“ miteinander verbunden sein.

D 1: Unterschiedliche Stile zweier Musikstücke sind zusammengeschnitten und der Fluss der Musik ändert sich plötzlich.

Beispiel: Ein „klassischer“ Musiktitel wird abrupt mit einem Rap-Teil verbunden, ohne dass sich die Choreographie ändert.

Beispiel: Der Zusammenschluss von zwei Stücken ist zu plötzlich und die Absicht ist nicht mehr übereinstimmend.

D 2: Mehrerer Lieder sind unnötig verbunden, so dass keine Einheit und Zusammengehörigkeit erreicht werden.

Beispiel: Der Beginn ist ein Pop-Song, dann kommt ein orientalischer Song und es endet mit einem Euro-Beat-Song, und es wird keine Verbindung miteinander aufgezeigt.

D 3: Ein unklares Ende der Musikphrase.

Beispiel: Nur ein Song wird genutzt, aber die Musik bricht in der Mitte der Musikphrase ab.

E) Falls Soundeffekte vorhanden sind, müssen sie Teil der Musik sein, eine gute Qualität und eine angebrachte Lautstärke haben. Soundeffekte müssen effektiv mit den gezeigten Bewegungen übereinstimmen.

E 1: Die Soundeffekte sind bedeutungslos, ineffektiv und ohne Bezug zu Musik und Übung.

E 2: Die Lautstärke der Soundeffekte ist größer als die des genutzten Musikstückes oder die Musik ist unangebracht laut.

Beispiel: Der Soundeffekt einer Pfeife ist so stark, dass der „Hauptsong“ nicht mehr gehört werden kann.

E 3: Die Bewegungen und die Soundeffekte passen nicht zueinander.

Beispiel: Ein explosiver, lauter Soundeffekt wird wiederholt für beiläufige, kleine Armbewegungen genutzt.

E 4: Ein Soundeffekt wird sinnlos eingesetzt und verdirbt so die „Eleganz“ der Originalmelodie.

Beispiel: Ein Soundeffekt, der in einer Aerobic-Übung unangebracht ist: z.B. Gähnen, Hundegebell, Pistolenschuss, Schrei, Sexstimme, unhöfliche oder rüde Laute.

E 5: Der Soundeffekt passt nicht zum Zeitablauf der ausgeführten Bewegung.

Beispiel: Der Soundeffekt ist ein Klatschen, hat aber keinen Bezug zur Ausführung des Elementes.

9.2.2.1 Kriterien für die Notengebung für die Notengebung

Exzellente 2.0 – 1.9

- Alle 5 Punkte haben keinen negativen Faktor und die Übung harmoniert mit der gewählten Musik.
- Die gewählte Musik passt perfekt und stellt die Vorzüge der Wettkämpfer in Charakteristik und Stil heraus.
- In der Übung harmonieren Musik und Choreographie. Es ist, als wäre die Musik für die Übung gemacht.
- Bewegungen, die mit dem Beat, den Akzenten und Phrasen übereinstimmen, Höhepunkte werden in der Übung demonstriert und erreichen das Publikum/binden es ein.
- Der Gebrauch der Soundeffekte passt perfekt zu den Elementen und/oder Akzenten der Bewegungen.
- Ein Musikarrangement ist der Mittelpunkt der Übung, aber es wird mit natürlichen fließenden Übergängen gemacht, so dass es als ein perfektes Ganzes erscheint.
- Die Bewegungen des Wettkämpfers bilden eine Einheit mit der Musik vom Beginn der Übung bis zum Ende, sie erhöhen den Effekt der Übung.

Gut 1.8-1.7

- Alle 5 Punkte weichen etwas von der exzellenten Darstellung ab oder die Übung hat in einem Punkt einen negativen Faktor.
- Die gewählte Musik zeigt den Vorzug des Charakters des Wettkämpfers.
- Der Stil der Vorführung passt zur Idee der Musik, nur ein Teil ist unharmonisch.
- Im großen Ganzen passen Musik und Bewegungen zueinander.
- Soundeffekte und Musikarrangement gehen natürlich ineinander über und sind kein „Bruch“ der Übung.

Befriedigend 1.6-1.5

- Alle 5 Punkte sind befriedigend ohne besonderen Fehler oder die Übung hat einen negativen Faktor in zwei Punkten.
- Die gewählte Musik trifft den Stil und Charakter des Wettkämpfers.
- Der Stil der Übung trifft die Idee der Musik und die meisten Bewegungen harmonieren mit der Musik.
- Der Zusammenschluss der Musikstücke ist ein wenig unnatürlich und einige Soundeffekte passen nicht zu den Bewegungen.

Genügend 1.4 – 1.3

- Alle 5 Punkte erfüllen gerade die Minimal Kriterien und Erfordernisse, aber es wird kein Punkt besonders gestaltet.
- Die gewählte Musik harmoniert nicht mit der Charakteristik und dem Stil des Wettkämpfers und befindet sich auf einem durchschnittlichen Level.
- Die Bewegungen treffen die Musikentwicklung im Allgemeinen aber ein Teil befinden sich außerhalb der Übung.
- Die gesamte Übung nutzt Musikarrangements vieler Stücke, aber es ist noch tolerierbar.

Schlecht 1.2-1.0

- Alle 5 Punkte sind unvollständig und unbefriedigend.

- Die gewählte Musik harmoniert nicht mit der Charakteristik und dem Stil des Wettkämpfers und er/sie versteht es nicht, die Bewegungen der Musik anzupassen.
- Der Stil der Übung zeigt keinen Zusammenhang mit der Musik und der Gedanke der Musik wird nicht umgesetzt.
- Die Bewegungen haben nur wenig Bezug zur Musikentwicklung und nur die zeitlichen Bewegungsabläufe passen zum Beat der Musik.
- Das Arrangement der Musikstücke ist grob und bedeutungslose Soundeffekte sind eingearbeitet.
- Der Musikcharakter wird komplett ignoriert und auch bei Veränderungen in der Musik gibt es keine Veränderungen in der Choreographie (sie wechselt nicht).
- Die ganze Choreographie hat keinen Bezug zur Musik, sie wird nur als Hintergrundmusik (BGM) genutzt.

9.2.3 Die Kombination der Aerobicbewegungen

max. 2 Punkte

WAS	WIE
Grundschrirte Armbewegungen	Komplexe/einfache Kombinationen Symmetrisch/asymmetrisch Langer/kurzer Hebel High/low Impact (mit hoher oder geringer Belastung)

7 traditionelle Aerobicsschritte und Variationen:

- March

Variationen inklusive des Wechsels des Winkels, der Höhe oder Richtung, z.B. V-Step, Drehschritt, Double-Step, box-step.

- Jog

Variationen inklusive des Wechsels des Winkels und der Richtungen.

Knie sind ausgerichtet unter oder frontal vor den Hüftknochen.

- Knee lift

Variationen inklusive Ebenenwechsel, Winkel, im High oder Low Impact.

- Kick

Variationen inklusive des Wechsels von Ebenen, Höhen im High- oder Low-Impact und Richtungen, z.B. Middle Kick, High Kick, vertikaler Kick.

- Jumping Jack

Variationen inklusive der Winkelveränderungen im Hüft- oder Kniegelenk, im High- oder Low-Impact z.B. squat.

- Lunge

Variationen inklusive einschließlich dem Wechsel von Ebenen, Winkel, im High- oder Low-Impact.

- Skip

Variationen inklusive dem Wechsel von Ebenen, Winkel und Richtungen, im High- oder Low-Impact.

Der Wechsel der folgenden Faktoren stellt Variationen dar:

Armbewegungen: Höhe, Winkel, Ebene, Bewegungsweite, Hebellänge, Tempo, Rhythmuswechsel sowie asymmetrische und symmetrische Bewegungen.

Beinbewegungen: Höhe, Winkel, Ebene, Bewegungsweite, Hebellänge, Tempo, Rhythmuswechsel, Bewegungsrichtungen, Raumorientierung sowie High- und Low-Impact.

Komplexe Kombinationen: Eine komplexe Kombination ist eine 8-count mit Aerobic-Bewegungen.

A) Aerobic-Bewegungen müssen mit variantenreichen Grundschritten und Armbewegungen durchgeführt werden.

A 1: Schritte sind einfach /monoton und sie zeigen kein Komplexität.

Beispiel: Es gibt keine Variationen der Schritte, nur die Grundschritte des Joggens werden gezeigt.

Beispiel. Obwohl Schrittvariationen gezeigt werden, werden viele Kicks nur in sagitaler oder frontaler Ebene ausgeführt.

Beispiel: Obwohl ein großes Bewegungsausmaß gezeigt wird, wird es nur mit langen Hebeln gezeigt, ohne Veränderung der Hebellänge.

Beispiel: Obwohl die Bewegungen variiert werden, ist der Rhythmus monoton und es gibt keine Betonung bei der Reihenfolge der Bewegungsserien.

A 2: Die Armbewegungen sind einfach/monoton und zeigen keine Komplexität.

Beispiel. Es werden viele Kreise/ Drehungen mit wenigen Variationen gezeigt.

Beispiel: Obwohl Kombinationen von Armbewegungen gezeigt werden, werden viele Armbewegungen nur in einer Ebene ausgeführt.

Beispiel: Obwohl ein großes Bewegungsausmaß gezeigt wird, wird es nur mit langen Hebeln gezeigt, ohne Veränderung der Hebellänge.

Beispiel: Obwohl die Bewegungen variiert werden, ist der Rhythmus monoton und es gibt keine Betonung bei der Reihenfolge der Bewegungsserien.

Beispiel: Der „Pfad“/die Ausführung der Bewegungen ist nur gradlinig, einfach/monoton.

B) Aerobic-Bewegungen müssen während der gesamten Übung durchgeführt werden.

B 1: Während der gesamten Übung werden nur einige Aerobicbewegungen ausgeführt.

Beispiel: Die Kombinationen sind komplex oder einfach, aber sie werden nicht während einer kompletten 8-count durchgeführt.

Beispiel: Obwohl die Schritte kontinuierlich sind, ist es schwierig, sie als komplexe Kombination zu erkennen.

C) Aerobic-Bewegungen müssen einen hohen Koordinationsgrad haben.

C 1. Die Ausgewogenheit zwischen Ober- und Unterkörperbewegungen ist nicht gegeben.

Beispiel: Obwohl die Armbewegungen komplex sind, sind die Schrittkombinationen einfach und leicht.

Beispiel: Die Bewegungen der Arme und Beine zeigen immer den gleichen Rhythmus.

Beispiel: Das Bewegungsmaß von Armen und Beinen ist immer das gleiche.

9.2.3.1 Kriterien für die Notengebung

Exzellente 2.0 – 1.9

- Alle 3 Punkte haben keinen negativen Faktor und während der gesamten Übung (außer den Elementen) werden Variationen von komplexen Aerobicbewegungen demonstriert.
- Komplexe variantenreiche Schrittkombinationen werden mit komplexen Armbewegungen gleichzeitig gezeigt.
- Die Verbindung von Ober- und Unterkörperbewegungen ist exzellente und auf einem hohen Level ausgeführt.
- Komplexe Kombinationen mit flüssigen Fortbewegungen (vor-rückwärts usw./Travelling), bei denen es „Schlag auf Schlag“ geht (Impuls und Reaktion).
- Es gibt komplexe Kombinationen, die durch die Ausnutzung der unterschiedlichen Stellungen und Bewegungen der Gelenke die Dreidimensionalität demonstrieren.
- Mit komplexen und einzigartigen Kombinationen lange und kurze Entfernungen fließend zu überbrücken.

Gut 1.8-1.7

- Alle drei Punkte weichen geringfügig von Exzellente ab. Die Übung hat einen negativen Faktor in einem Punkt.
- Die Kombinationen werden gezeigt und kombiniert mit charakteristischen Aerobic-Schrittmustern.
- Obwohl die Kombination von Armbewegungen viele Variationen haben, sind keine kreativen Kombinationen vorhanden.
- Die Bewegungsmuster zeigen einen Impuls und die darauf folgende Reaktion, erfolgen mit komplexen Kombinationen, es werden lange Distanzen fließend überwunden.

Befriedigend 1.6-1.5

- Alle drei Punkte sind befriedigend ohne fehlenden Faktor. Die Übung zeigt einen negativen Faktor in zwei Punkten.
- Einige Kombinationen entsprechen den charakteristischen Aerobic-Schritten, aber es werden nicht viele Variationen gezeigt.
- Obwohl die Kombination von Armbewegungen Variationen zeigt, fehlt die Kreativität.
- Einige Bewegungsmuster zeigen einen Impuls und die darauf folgende Reaktion und die Fortbewegung ist fließend.
- Die Fortbewegung ist fließend, aber nur auf kurze Entfernung.
- Einige Sequenzen beinhalten Rotationen.

Genügend 1.4 – 1.3

- Alle 3 Punkte erfüllen die Minimalkriterien und Erfordernisse und es fehlt kein Faktor.
- Einige Kombinationen entsprechen den charakteristischen Aerobic-Schritten, aber es werden nur wenige Variationen gezeigt.
- Die Kombination der Armbewegungen sind gewöhnlich/üblich, zeigen kaum Variationen und Kreativität.
- Die meisten Bewegungsmuster sind stationär ohne Impuls und eine darauf folgende Reaktion und es wird nur wenig Fortbewegung gezeigt.

- Es wird nur wenig Fortbewegung mit Aerobic-Bewegungsmustern gezeigt aber generell nur über kurze Distanzen.

Schlecht 1.2-1.0

- Alle drei Punkte sind fehlerhaft und unbefriedigend.
- Einige Kombinationen entsprechen den charakteristischen Aerobic-Schritten, aber es werden keine Variationen gezeigt.
- Es gibt nur wenige Variationen der Kombinationen, die Häufigkeit der Kombinationen ist gering.
- Die Kombination der Bewegungen ist einfach/monoton und schlicht.
- Einige Teile der Fortbewegung sind fließend, aber insgesamt werden einfaches Gehen oder schleppende Schritte gezeigt.
- Innerhalb der Bewegungsmuster sind die Fortbewegungen kurz. Die meisten Bewegungen werden stationär gezeigt.
- Posen und Verbindungen sind betont. Die Aerobic-Bewegungsmuster umfassen keine kompletten 8-counts.
- Die Bewegungen des Ober- und Unterkörpers sind isoliert (einzeln für sich).

9.2.4 Die Ausnutzung der Wettkampffläche

max. 2 Punkte

Wettkampffläche/-raum

WAS	WIE
Ecken und Mitte Vorne, hinten, rechts, links, diagonal Boden, Stand, in der Luft	Ausgewogen Häufig

A) Die Fläche muss effektiv während der gesamten Übung genutzt werden.

A 1: Gestaltung nur im engen Raum ohne Nutzung der Ecken.

Beispiel: Die Gestaltung bleibt mehr als 1 Meter von den Ecken entfernt.

Beispiel: Die Gestaltung findet hauptsächlich in der Mitte der Wettkampffläche statt und es gibt selten Fortbewegung zu den 4 Ecken.

A 2: Ein bevorzugter Gebrauch der Wettkampffläche.

Beispiel: Eine Ecke wird nie genutzt.

Beispiel: Nur kurzzeitiger Aufenthalt in den 4 Ecken, der Rest der Übung wird in der Mitte des Fläche ausgeführt.

Beispiel: Dauerndes Gestalten und Fortbewegen im vorderen Teil der Fläche.

B) Alle Bewegungsrichtungen müssen gezeigt werden.

B 1: Viele ähnliche Pfade/Wege (lokal/örtlich) sind zu erkennen.

Beispiel: Diagonale Fortbewegungen von der hinteren rechten Ecke zur vorderen linken Ecke werden wiederholt gezeigt.

Beispiel: Es gibt nur gradlinige und keine kreisförmigen Bewegungen.

Beispiel: Bei MP, TR und GR sind die Formationswechsel einfach und unzureichend.

B 2: Orientierungswechsel sind unzureichend.

Beispiel: Die Körperorientierung ist immer zur Vorderseite gewandt, sogar während der Fortbewegungen und Raumwege wird wenig variiert.

Beispiel: Alle Wettkämpfer bei MP, TR und GR orientieren sich in die gleiche Bewegungsrichtung, daher hat es immer wieder den gleichen äußeren Anschein (wirkt immer identisch).

B 3: Der Wettkämpfer legt unterschiedliche Weiten in unterschiedliche Richtungen mit Aerobic-Bewegungsmustern zurück.

Beispiel: Die Schrittkombinationen sind komplex, aber die Distanzen bei der Fortbewegung sind gering oder es werden stationäre Positionen gezeigt.

Beispiel: Die Fortbewegung ist immer nur in der gleichen Distanz (kurz oder lang).

Beispiel: Die Fortbewegung ist immer nur in der gleichen Richtung (vorwärts, rückwärts, seitwärts, diagonal oder kreisförmig).

C) Alle drei Ebenen (Luft Stand Boden) müssen genutzt werden.

C 1: Nutzung nur einer Ebene für einen längeren Zeitraum

Beispiel: Nutzung der Standposition für 8 Serien von Bewegungen (8x8) am Beginn und die nächsten 8 Serien von Bewegungen (8x8) werden am Boden ausgeführt.

Luft: X X X
Stand: X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X
Boden: X X X X X X X X X X X X X

C 2: Übergewicht in einer Ebene

Beispiel: Neben den Bodenelementen rollt oder gleitet der Wettkämpfer über den Boden.

Luft: X X X X
Stand: X X X X X X X X X X X X X X
Boden: X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X

9.2.4.1 Kriterien für die Notengebung

Exzellente 2.0 – 1.9

- Alle drei Punkte haben keine negativen Faktoren und während der gesamten Übung wird die Nutzung der Fläche effektiv genutzt, um die Übungswirkung zu erhöhen.
- Die Übergänge werden mit variationsreichen Bewegungen gezeigt, um in alle drei Ebenen zu wechseln.
- Die Übung zeigt die Nutzung aller Ecken der Wettkampffläche so oft wie möglich und zeigt kein Übergewicht einer Flächenteilnutzung.
- Die „Bewegungsspur“ zeigt gerade Linien und Kurven in vielen Variationen.
- Die Bewegungsrichtungen variieren, zeigen vorwärts, rückwärts, seitwärts, diagonale und kreisförmige Formen während der gesamten Übung.
- Die Körperorientierung wechselt ständig und ist variantenreich.

Gut 1.8-1.7

- Alle drei Punkte weichen ein wenig von Exzellente ab, oder die Übung hat einen negativen Faktor in einem Punkt.
- Alle Übergänge wechseln fließend und sanft/harmonisch zwischen den drei Ebenen.
- Die Übung zeigt einen ausgewogenen Gebrauch aller Ecken und bevorzugt keinen Teil der Wettkampffläche.
- Die meisten „Bewegungsspuren“ sind gradlinig und kurvenförmig mit Variationen.
- Die Fortbewegungen sind vorwärts, rückwärts, seitwärts, diagonal und kreisförmig.
- Die Körperorientierung wechselt.
- Insgesamt demonstriert die Übung einen hinlänglichen Gebrauch der Fläche oder Übergewicht eines Teils der Fläche.
-

Befriedigend 1.6-1.5

- Alle drei Punkte sind befriedigend ohne fehlenden Faktor. Die Übung zeigt einen negativen Faktor in zwei Punkten.
- Die meisten Übergänge sind beim Wechsel der drei Ebenen fließend.
- Alle Ecken werden in einer ausgewogenen Weise genutzt.
- Die „Bewegungsspuren“ zeigen gradlinige und kurvige Ausführungen mit einigen Variationen.
- Es sind nicht alle fünf Bewegungsrichtungen vorhanden.
- Die Körperorientierung ist hauptsächlich frontal und ändert sich nicht (kaum).
- Insgesamt zeigt die Übung den Gebrauch der Fläche ohne Übergewicht eines Teils der Fläche.

Genügend 1.4 – 1.3

- Alle drei Punkte erfüllen die Minimalkriterien und Erfordernisse. Kein Punkt wird vermisst.
- Alle Übergänge zwischen den drei Ebenen sind schlicht.
- Keine bevorzugte Nutzung der Fläche, aber keine optimale Nutzung der Ecken.
- Die „Bewegungsspuren“ zeigen gerade und kurvenförmige Ausführungen ~~gezeigt~~, aber die Variationen sind simpel/schlicht.
- Die Körperorientierung ist hauptsächlich in eine Richtung, dreidimensionaler Gebrauch der Fläche wird nur teilweise gezeigt.

Schlecht 1.2-1.0

- Alle 3 Punkte sind unzulänglich und unbefriedigend.
- Die Übergänge beim Wechsel der drei Ebenen werden gezeigt, aber die meisten Bewegungen finden in der Standposition statt und wechseln nicht oft von der Vertikalen.
- Die Übergänge zu den drei Ebenen werden nur durch Elemente oder einfache Bewegungen gezeigt.
- Ein Teil der Fläche wird hauptsächlich genutzt. Der optimale Gebrauch der Ecken wird nicht gezeigt.
- Die „Bewegungsspuren“ sind meist gradlinig, die Richtungen überwiegend vorwärts-rückwärts und einfach.
- Die Körperorientierung ist nur in einer Richtung und es ist kein dreidimensionaler Gebrauch der Wettkampffläche gegeben.
- Insgesamt ist die Ausnutzung des Wettkampfraumes klein oder stationär.

Ausdruck

Was	Wie
Gesicht	Selbstbewusstsein
Körper	Physische Energie
Gestaltung/Ausdruck	Showcharakter

A) Der Wettkämpfer muss eine klare Vorstellung von Aerobic-Bewegungen mit hoher Qualität zeigen.

A 1: Es wird kein sportlicher Eindruck vermittelt, der für Aerobic-Wettkämpfe geeignet ist.

Beispiel: Wiederholtes Posen, übertriebene Muskeldarstellungen und Figuren. Die Choreographie ist nur kraftvoll dargestellt und gibt keinen Eindruck von Leichtigkeit.

A 2: Die Bewegungen sind bei der Ausführung (Technik) nicht abzuziehen aber so vieldeutig, dass sie keinen Eindruck von klarer Bewegungsausführung (Schärfe) vermitteln.

Beispiel: Keine klaren Bewegungen wegen unzureichender Streckung/Beugung der Knie, Füße und/oder Ellenbogen erkennbar.

B) Der Wettkämpfer muss physische Energie und Dynamik ohne Grimassen und Gesang zeigen.

B 1: Der Wettkämpfer erreicht nicht das Publikum.

Beispiel: Die Atmosphäre der Übung ist „dunkel“ und gibt einen schlechten Eindruck.

Beispiel: Der Inhalt der Übung ist vulgär/unanständig.

B 2: Die Konzentration geht verloren und ein unpassender Ausdruck wird gezeigt.

Beispiel: Die Bewegungen sind unklar oder sehen so aus, als ob sie vergessen worden wären, sie machen das Publikum unruhig/unbehaglich.

B 3: Es ist keine Verbindung mit der Übung, ein Verlust von Leidenschaft und Energie.

Beispiel: Viele Bewegungen sind unklar und vermissen die Intention, dem Publikum etwas zu vermitteln.

B 4: Grimassen, Schrei oder Gesang betonen die Übung.

Beispiel: Eine laute Stimme soll etwas Kraftvolles anzeigen.

Beispiel: Eine laute Stimme betont das Ende der Übung.

Beispiel: Der Wettkämpfer singt zur Musik, ohne dass er Laute von sich gibt (öffnet nur den Mund).

C) Der Wettkämpfer muss Selbstbewusstsein und eine natürliche Mimik zeigen (nichts Künstliches oder Exaltiertes).

C 1: Übertriebene Mimik

Beispiel: Ein „Kuss“ oder „sexy“ Mimik werden gezeigt.

Beispiel: Übertrieben weites Öffnen des Mundes.

Beispiel: Ein sehr ernster Gesichtsausdruck während der gesamten Übung.

C 2: Gestaltung mit einer unnatürlichen Mimik.

Beispiel: Genau dasselbe künstliche Lächeln wird während der gesamten Übung gezeigt. Es wird kein Wechsel des Ausdrucks gezeigt.

Die Gestaltung erfolgt mit natürlichem, fröhlichem Ausdruck, nur wenn die Elemente gezeigt werden, wird die Mimik ernst.

C 3: Verlust von Selbstvertrauen während der Übung und ein nervöser Ausdruck erscheint.

Beispiel: Erscheinen auf der Fläche mit einem ruhelosen/nervösen Ausdruck.

Beispiel: Gestaltung ohne Konzentration.

** Für MP, TR und GR: Die Wettkämpfer müssen zeigen, dass sie eine Einheit bilden, sie müssen den Vorteil, mehr als eine Person auf der Fläche zu sein, deutlich machen. Sie müssen auch die Zusammenarbeit untereinander zeigen.

** Für GR: Die Wettkämpfer müssen den Wechsel zwischen Partnerarbeit und Teamwork deutlich machen. Das wird nicht nur durch die Choreographie vermittelt, sondern auch durch die Bewegungen und den gesamten Körperausdruck.

**Für MP: Sie müssen die Zusammenstellung männlich/weiblich verdeutlichen.

**Für TR und GR: Sie müssen die Bedeutung der Einheit als Team herausstellen. Die Harmonie zwischen den Wettkämpfern (Gleichwertigkeit) muss gezeigt werden; die Übung kann nicht von einem einzelnen Wettkämpfer gestaltet werden.

9.2.5.1 Kriterien für die Notengebung

Exzellente 2.0 – 1.9

- Alle drei Punkte haben keine negativen Faktoren und während der gesamten Übung fesselt der Wettkämpfer das Publikum.
- Die Bewegungen werden scharf und klar gezeigt (sauber, mit Absicht/zielgerichtet), hinterlassen einen sportlichen Eindruck und sind einer Aerobic-Übung angepasst.
- Die Übung zeigt energische und kraftvolle Bewegungen und erreicht mit ihrer Ausstrahlung das Publikum.
- Ein dramatischer Ausdruck fließt dynamisch (vom Inneren des Körpers nach außen) ohne Schrei oder Bühneneffekte (verfälschten oder gekünstelten Ausdruck/Bewegung).
- Die Bewegungen der Übung sind gleichbleibend/folgerichtig vom Anfang bis zum Ende und es gibt keinen Verlust von Konzentration in der Mitte der Übung.
- Das Selbstvertrauen des Wettkämpfers wird von einem natürlichen Ausdruck getragen und die Übung vermittelt einen klaren sportlichen Eindruck.

Gut 1.8-1.7

- Alle drei Punkte weichen ein wenig von Exzellente ab oder die Übung hat einen negativen Faktor in einem Punkt.
- Die Bewegungen werden scharf und klar gezeigt, ein sportlicher Eindruck wird demonstriert und sie sind einer Aerobic-Übung angepasst.
- Insgesamt wird die Übung mit Energie, Leidenschaft und Dynamik gezeigt.
- Es gibt keine unnatürlichen Körper- oder Gesichtsausdrücke.

- Das Selbstvertrauen wird in einer ruhigen/entschiedenen Weise vermittelt.

Befriedigend 1.6-1.5

- Alle Punkte sind befriedigend ohne fehlenden Faktor. Die Übung zeigt einen negativen Faktor in zwei Punkten.
- Die Übung spiegelt einen sportlichen Eindruck wider und ist einer Aerobic-Übung angepasst.
- Insgesamt ist die Übung energiegeladen, dynamisch, aber in einigen Teilen ist ein Wechsel des Gesichtsausdrucks zu sehen.
- Insgesamt sind keine unnatürlichen Körper- oder Gesichtsausdrücke zu sehen.
- Das Verhalten des Wettkämpfers ist ruhig/entschieden.

Genügend 1.4 – 1.3

- Alle drei Punkte erfüllen die Minimalkriterien und Erfordernisse. Kein Punkt wird vermisst.
- Die sportliche Erscheinung des Wettkämpfers ist durchschnittlich und zeigt nichts Bemerkenswertes in der Übung.
- Das Bewusstsein/Gefühl der Bewegungen (Bewegungskontrolle) wie bei den Knien, Gelenken und Fußspitzen ist verloren und gibt einen nicht sehr klaren Eindruck.
- Insgesamt wird die Übung energievoll gezeigt, aber es fehlt die Ausstrahlung.
- Teilweise wird ein unnatürlicher Gesichtsausdruck gezeigt, der aber nicht durchgängig in der Übung zu sehen ist.
- Obwohl das Verhalten des Wettkämpfers ruhig und entschieden ist, ohne viele unnatürliche Ausdrücke, gerade vor der Ausführung von einigen Elementen wird ein Verlust von Selbstvertrauen in der Mimik erkennbar.

Schlecht 1.2-1.0

- Alle 3 Punkte sind unzulänglich und unbefriedigend.
- Ein sportlicher Eindruck wird während der Übung nicht vermittelt.
- Die Bewegungen sind nicht sauber und klar, so dass die Übung nur einen unklaren Eindruck vermittelt.
- Der Versuch, Energie durch unnatürliche Mimik oder einen gezwungenen Ausdruck zu zeigen.
- Es gibt keine Ausstrahlung.
- Es ist ein unnatürlicher Ausdruck während der gesamten Übung zu sehen.
- Das Verhalten des Wettkämpfers ist ruhelos und nervös (ängstlich/schüchtern), oder die Art/Wirkung wird übermittelt.
- Unnatürliche, künstliche Mimik und/oder ein Verhalten, das nicht zur Aerobic passt.

9.3 AUSFÜHRUNGSNOTE - B-NOTE

Alle Bewegungen müssen mit einer perfekten Ausführung gezeigt werden.

Der B-Kampfrichter bewertet die Ausführungsqualität, die der Wettkämpfer zeigt, basierend auf :

- der Technik
- der Synchronität
- dem Timing

Die Anleitung zum Bewerten der Ausführungs- und der Schwierigkeitsnote siehe unter Punkt XX

Die Ausführungsnote basiert auf einer Bandbreite von 10,0 Punkten (Aerobic Cup 7,5 / Newcomer 5,0), Abzüge werden davon subtrahiert.

9.3.1 Kriterien und Abzüge

9.3.1.1 Technik

Die *Fähigkeit*, Bewegungen mit einem Höchstmaß an Präzision zu zeigen.

Die physischen Fähigkeiten

Eine ausgezeichnete Übung demonstriert perfekte Haltung, Körperlinien und Körperausrichtung, aktive und passive Beweglichkeit, Energie, Kraft und muskuläre Ausdauer.

a) Form und Körperhaltung

Die *Fähigkeit*, während der gesamten Übung in den Schwierigkeitselementen, den Aerobic-Schritten, den Aerobic-Bewegungen und Übergängen am Boden, im Stand, in der Luft oder während der Landung eine korrekte Körperhaltung und Ausrichtung beizubehalten.

1. Die Haltung und Stabilität des Rumpfes, des unteren Rückens, der Hüfte und der Kontraktion der Bauchmuskeln.
2. Die Haltung des oberen Rumpfes, des Halses, der Schultern und des Kopfes in Relation zur Wirbelsäule.
3. Die Stellung der Füße in Relation zu den Fuß- und Kniegelenken sowie zum Hüftgelenk.
4. Die korrekte Gelenkstellung.

b) Präzision

Die *Fähigkeit*, durchgehend in allen Teilen des Körpers eine hohe Vollkommenheit einer Bewegung darzustellen.

1. Jede Bewegung hat eine klare Anfangs- und Endposition.
2. Eine Bewegung ist in jeder Phase zu beherrschen und zu kontrollieren.
3. Die saubere Ausführung in allen Bewegungen, Übergängen, Elementen, Absprüngen und Landungen.

c) Energie, Kraft und muskuläre Ausdauer

Die *Fähigkeit*, Kraft und Explosivkraft zu demonstrieren und Intensität während der gesamten Übung beizubehalten. Dazu zählt auch die Bewegungsweite während der Sprünge und Schnellkräftelemente.

9.3.1.2 Synchronität und Timing

Synchronität

Die *Fähigkeit*, alle Bewegungen bei Paaren, Trios und Gruppen als eine Einheit auszuführen.

Es soll eine völlige Übereinstimmung in der Bewegungsqualität, der Bewegungsweite, der Sprunghöhe und der Präzision einer Bewegung erreicht werden. Dies schließt die Armbewegungen mit ein. Jede Bewegung muss präzise und identisch sein.

Timing

Die Fähigkeit, sich zeitgleich mit der Musik auf die „Schläge“ (beats) und den musikalischen Phrasen zu bewegen.

9.3.2 Abzüge Technik, Synchronität und Timing

Abzüge werden für jeden Fehler vorgenommen.

- | | |
|--------------------------------------|----------------------|
| • Sehr kleiner Fehler | jedes Mal 0,1 Punkte |
| • kleiner Fehler | jedes Mal 0,2 Punkte |
| • mittlerer Fehler | jedes Mal 0,3 Punkte |
| • großer Fehler | jedes Mal 0,4 Punkte |
| • inakzeptable Ausführung oder Sturz | jedes Mal 0,5 Punkte |

Maximaler Abzug für ein fehlerhaftes Element 0,5 Punkte

Maximaler Abzug für Timing insgesamt 0,5 Punkte

Maximaler Abzug für Synchronität 1,0 Punkte

=> Ein sehr kleiner Fehler ist als nahezu fehlerlose Ausführung definiert.

=> Ein kleiner Fehler ist definiert als kleine/leichte Abweichung von einer fehlerlosen Ausführung.

=> Ein mittlerer Fehler ist definiert als deutliche Abweichung von einer fehlerlosen Ausführung oder kann als befriedigende oder durchschnittliche Ausführung definiert werden.

=> Ein großer Fehler ist definiert als gravierende Abweichung von einer fehlerlosen Ausführung oder ist mit einer unbefriedigenden Leistung zu vergleichen.

=> Eine inakzeptable Ausführung ist definiert, wenn eine Bewegung in keiner Weise mit der erforderlichen Körperhaltung oder Bewegungsausführung übereinstimmt.

=> Ein Sturz wird so definiert, dass neben den zur korrekten Ausführung benötigten Körperteilen ein oder mehrere Teile des Körpers (mit einem Kontrollverlust) den Boden berühren.

Beispiel :

einarmiger Liegestütz – Brust oder/und ein Knie berühren den Boden;

L-Support – eine Ferse und /oder das Gesäß berührt den Boden mit Unterbrechung des Bewegungsflusses.

Wertung

Die Ausführungsnote kommt durch negative Bewertung zustande. Sie startet bei 10 Punkten (Aerobic Cup 7,5 / Newcomer 5,0) und es werden die Fehlerpunkte abgezogen.

9.4 SCHWIERIGKEITSNOTE (S-NOTE)

9.4.1 Aufgabenstellung des Schwierigkeitskampfrichters:

Die Schwierigkeitskampfrichter zeichnen die gesamte Übung mit all ihren Schwierigkeitselementen auf. Sie nutzen die offiziellen FIG-Zeichen (Shorthands –Kurzschrift). Sie zählen die Anzahl der Schwierigkeitselemente. Bei mehr als den erlaubten Elementen (siehe Tabelle in den einzelnen Wettkämpfen) gibt es für jedes weitere gezeigte Element einem Abzug.

Bezogen auf die ersten 12 / 10 / 8 oder 6 gezeigten Elemente (je nach Wettkampf)

- a) vergeben sie einen Schwierigkeitswert für jedes Element (0,0 bis 1,0 Punkte) und einen Bonus von 0,1 Punkt für jede Kombination innerhalb der erlaubten Elementanzahl;
- b) geben sie Abzüge für fehlende Elementgruppen aus dem Schwierigkeitskatalog;
- c) geben sie Abzüge für mehr als erlaubte am Boden gezeigte Schwierigkeitselemente;
- d) geben sie Abzüge für mehr als erlaubte gezeigte Landungen im Liegestützverhalten und/oder Spagatlandungen (Liegestützverhalten max. 2, Spagatlandung max.2);
- e) geben sie Abzüge für mehr als erlaubte einarmige Elemente;
- f) geben sie Abzüge für gezeigte Wiederholungen von Schwierigkeitselementen;
- g) *geben sie 1 Punkt Abzug für gezeigte Elemente (z.B. im Jugendbereich), die einen höheren Schwierigkeitswert als erlaubt haben (bzw. beim Newcomer B nicht in dem erlaubten Elementekatalog stehen).*

9.4.2 Bewertungskriterien

Niederschrift und Zählen der Schwierigkeitselemente

Alle gezeigten Schwierigkeitselemente müssen schriftlich festgehalten werden. Dazu werden die vorgeschriebenen FIG-Kürzel genutzt. Diese Aufzeichnung erfolgt unabhängig von den festgelegten Minimalkriterien. In den Erwachsenenklassen der Deutschen Meisterschaft werden Schwierigkeitselemente mit der Wertigkeit 0,1 und 0,2 nicht gezählt.

Bewertung der Schwierigkeitselemente

Der Wert eines Schwierigkeitselementes wird gemäß des Schwierigkeitskataloges und den Wertigkeiten für jedes Element festgelegt. Der Wert darf nur dann vergeben werden, wenn das Minimalkriterium erreicht wurde. Ein Schwierigkeitswert darf nur für die ersten 12 / 10 / 8 oder 6 gezeigten Elemente vergeben werden. Schwierigkeitselemente mit einem Sturz werden mit dem Wert Null belegt. Für die Bewertung von Schwierigkeitselementen bei Paaren, Trios und Gruppen sind die speziellen Kriterien in Punkt 9.5 zu berücksichtigen.

Bei allen Elementen wird festgehalten, ob sie mit Körperkontakt zu/mit anderen Wettkämpfern erfolgen oder einzeln gezeigt werden.

Kombination von 2 Elementen

Bei Nutzung der erlaubten Elementanzahl können 2 Elemente **direkt** mit einander kombiniert werden ohne Stop, Verzögerung oder Verbindung. Sie können aus derselben Elementgruppe, aber müssen aus

unterschiedlichen Familien kommen. Sie werden als 2 Elemente gezählt und dürfen nicht wiederholt werden. Mit den Kombinationselementen wird die Elementgruppe nicht erfüllt! Um den Bonuspunkt von 0,1 zu erhalten, müssen beide Elemente die Minimalkriterien erfüllen. Alle Wettkämpfer (MP, TR, GR) müssen die gleiche Kombination der 2 Elemente zur selben Zeit ausführen!

Beispiele:

Gruppe A: Double leg 1/1 circle + Flair

Gruppe A/B: Straddle cut to L support + L support 2/1 turn

Gruppe B: L support 2/1 turn + Straddle V support

Gruppe C: 1/1 turn Tuck jump + Air turn to split

oder Straddle leap + Pike jump to Push up

Gruppe C/A: Straddle jump to Push up + Plio Push up airborne

Gruppe D: Free support Illusion to split + split roll

Zuviel gezeigte Schwierigkeitselemente

Ein Abzug wird für jedes Schwierigkeitselement gegeben, das die maximale Anzahl von 12 / 10 / 8 oder 6 überschreitet. Alle gezeigten Schwierigkeitselemente, auch wenn sie den Wert Null erreichen, werden in der Gesamtzahl berücksichtigt.

Schwierigkeitselemente am Boden (nur DM / DJM)

Als Bodenelemente werden Schwierigkeitselemente aus allen Elementgruppen (A;B;C und D), die auf dem Boden ausgeführt oder gelandet werden, gewertet. Sprünge, die auf einem oder zwei Füßen beendet werden, sind keine Bodenelemente (Beispiele Bodenelement: push-up, wenson, Spagat, Straddle jump zum Push up.).

Die maximale Anzahl ist der Tabelle unter Punkt 6.5.4 zu entnehmen.

Schwierigkeitselemente mit Landung in der Liegestützposition oder im Spagat

Schwierigkeitselemente mit Landungen in der Liegestützposition oder im Spagat sind all die Elemente, die aus dem Stand begonnen werden und in einer Liegestützposition oder im Spagat landen.

Die maximale Anzahl ist den Tabellen in den einzelnen Wettkämpfen zu entnehmen.

Wiederholung eines Elementes

Alle gezeigten Elemente müssen aus unterschiedlichen Familien ausgewählt werden.

9.4.2.1 Klassifizierung der Familien durch die FIG (Stand Januar 2005)

Elementgruppe A / Dynamische Kraft

- PUSH UP
- WENSON
- PLIO
- A-FRAME
- CUT
- LEG CIRCLE
- FLAIR
- HELICOPTER
- CAPOEIRA

Elementgruppe B / Statische Kraft

- STRADDLE SUPPORT
- L SUPPORT
- V SUPPORT
- WENSON SUPPORT
- FULL SUPPORT LEVER
- PLANCHE

Elementgruppe C / Sprünge

- AIR TURN
- FREE FALL
- GAINER
- SAGITAL SCALE
- TUCK
- STRADDLE
- COSSAK
- PIKE
- SPLIT
- FRONTAL SPLIT
- SWITCH SPLIT
- SCISSORS KICK
- SCISSOR LEAP

Elementgruppe D / Beweglichkeit und Gleichgewicht

- TURN
- BALANCE
- HIGHT LEG KICK
- SPLIT
- FRONTAL SPLIT
- ILLUSION

Ausnahme Gruppe

Werden in einer Gruppe max. zwei verschiedene Schwierigkeitselemente zur gleichen Zeit gezeigt und diese Elemente im unmittelbaren Anschluss von den restlichen Gruppenmitgliedern wiederholt, wird dies nicht als Wiederholung gewertet. Bei Erreichen der Minimalkriterien beider Elemente wird der Gruppe der niedrigere Schwierigkeitswert anerkannt. Die Elemente können nicht zur Erfüllung einer Elementgruppe dienen. Beispiel: Wettkämpfer 1, 2 und 3 zeigen einen Straddle jump und Wettkämpfer 4, 5 und 6 zeigen einen pike jump $\frac{1}{2}$ turn. Unmittelbar danach zeigen Wettkämpfer 1,2 und 3 zeigen einen pike jump $\frac{1}{2}$ turn und Wettkämpfer 4, 5 und 6 zeigen einen Straddle jump (Wert 0,3 für Straddle jump). Jede Aufteilung von Wettkämpfern kann diese zwei unterschiedlichen Elemente ausführen (z.B.: Ein WK Element Nr. 1 (staddle jump) und die fünf anderen WK Element 2 (pike jump); oder zwei WK Element Nr. 1 und die vier anderen WK Element Nr. 2; oder drei WK Element Nr. 1 und die drei anderen WK Element Nr. 2).

Elemente während einer Hebefigur

Ein Element, das während einer Hebefigur ausgeführt wird, wird nicht aufgeschrieben und gezählt.

Wenn sich MP, TR und GR bei der Ausführung der Elemente berühren oder andere Körperkontakte haben, die nicht als Hebefiguren definiert sind, werden die Elemente gezählt, wenn sie die Minimal Kriterien erfüllen. Die Körperkontakte verändern nicht den Wert eines Elementes.

Fehlende Elementgruppen aus dem Schwierigkeitskatalog

Jedes Fehlen einer der vier Elementgruppen aus dem Schwierigkeitskatalog führt zu einem Punktabzug.

Abzüge des Schwierigkeitskampfrichters

- Zuviel gezeigte Schwierigkeitselemente je Element 1,0
- Zuviel gezeigte Bodenelemente je Element 1,0
- Zuviel gezeigte Elemente mit Landung im Liegestützverhalten oder in der Spagatposition je Element 1,0
- Zuviel gezeigte einarmige Elemente je Element 1,0
- Wiederholung eines Schwierigkeitselementes je Element 1,0
- Fehlen von Pflichtelementen je Element 1,0
- Fehlen einer Elementgruppe je fehlende Gruppe 1,0
- Elemente, die einen höheren Schwierigkeitswert als erlaubt haben je Element 1,0
- Bei Newcomer B: Elemente, die nicht im Elemente-Katalog aufgeführt sind je Element 1,0

9.4.3 Bewertung

- Schwierigkeitselemente werden gemäß ihres Schwierigkeitswertes bewertet (siehe Schwierigkeitskatalog).
- Alle Werte der Schwierigkeitselemente (der 12 erlaubten), welche die Minimal Kriterien erfüllen, werden zusammengezählt und durch 2 geteilt. Dieses Ergebnis stellt den Schwierigkeitswert einer Übung dar. Das Ergebnis ist in maximal zwei Dezimalstellen auszuweisen.
- Die Abzüge für fehlende Elementgruppen, für mehr als 12 /10 / oder 6 gezeigte Schwierigkeitselemente, für zuviel gezeigte Schwierigkeitselemente, für mehr Schwierigkeitselemente am Boden incl. der Schwierigkeitselemente mit Landung im Liegestütz- oder Spagatverhalten und für die Wiederholung eines Schwierigkeitselementes werden addiert. Diese Summe wird durch 2 geteilt und ergibt die Abzugsnote der Schwierigkeitskampfrichter. Die Abzüge werden in maximal zwei Dezimalstellen ausgewiesen.

9.5 Anleitung zum Bewerten der Ausführungs- und Schwierigkeitsnote

Diese Anleitung ist wie folgt strukturiert:

Information für den Ausführungskampfrichter:

- generelle Beschreibung der perfekten Ausführung, die für alle Schwierigkeitselemente dieser Familie zutreffen, es sei denn, sie sind anders definiert; Beschreibung der „Grundschritte“ und Armbewegungen
- Beispiele für Abzüge durch den Ausführungskampfrichter
Anmerkung: Die Beispiele sind keine vollständige Liste, sondern nur eine Auswahl von möglichen Abzügen.

Information für den Schwierigkeitskampfrichter:

- die Minimalkriterien der Schwierigkeitselemente als Anleitung für die Schwierigkeitskampfrichter

9.5.1 Kampfgericht für die Ausführung

- Die Ausführungskampfrichter bewerten die technische Ausführungen aller Bewegungen einschließlich der Schwierigkeitselemente, Grundschritte, Kombinationen, Übergängen und Verbindungen.
- Daraus abgeleitet muss der Ausführungskampfrichter eine Vorstellung über die perfekte Ausführung für alle Bewegungen und der Schwierigkeitselemente besitzen.
- Sie erteilen Abzüge für jede Abweichung von der perfekten Ausführung.
- Bei MP, TR und GR bewerten die Kampfrichter zusätzlich die gezeigten Hebefiguren und alle Bewegungen, welche die Wettkämpfer zeigen, als ob sie eine Einheit wären (die Synchronität).
- Zusätzlich bewerten sie das Timing.

9.5.2 Schwierigkeitskampfrichter

Die Schwierigkeitsnote wird am Beispiel der 12 erlaubten Elemente aus dem DM-Bereich erläutert und muss jeweils auf die erlaubte Anzahl von 10,8 oder 6 Elementen reduziert werden. Dies gilt auch für die erlaubten Bodenelemente.

Für alle Kategorien: Die Übung muss Ausgeglichenheit zwischen den Elementen in der Luft, im Standverhalten und auf dem Boden zeigen.

- Die Schwierigkeitskampfrichter bewerten alle Schwierigkeitselemente und vergeben einen Schwierigkeitswert von 0,1 bis 1,0 Punkte, vorausgesetzt das Schwierigkeitselement erfüllt die Minimalkriterien.
- Die Schwierigkeitskampfrichter zählen alle gezeigten Schwierigkeitselemente und vergeben einen Wert für die 12 erstgezeigten Elemente.
- Schwierigkeitselemente mit einem Sturz werden als Element gezählt, erhalten aber den Wert Null.
- Ein Element, das den Minimalkriterien nicht entspricht, zählt zwar zu den 12 Elementen, hat aber den Wert 0,0 Punkte.

- Ein Maximum von 12 Elementen kann von jedem Wettkämpfer gezeigt werden. Bei der Nutzung der 12 ausgewählten Elemente können 2 Elemente aus der gleichen oder unterschiedlichen Elementgruppen miteinander kombiniert werden, aber sie müssen aus unterschiedlichen Familien kommen.
- Um jede Elementgruppe anerkannt zu bekommen, müssen alle Wettkämpfer ein Element jeder Gruppe ohne Kombination zeigen.
- Die Schwierigkeitsnote ist der Gesamtwert der 12 erstgezeigten Elemente plus dem Wert für die Kombinationen.
- Alle gezeigten Elemente müssen aus unterschiedlichen Familien kommen.
- Ein Maximum von 6 Bodenelementen, einschließlich der Landung im Spagat, ist erlaubt.
- Ein Maximum von je 2 Elementen, deren Landung in der Liegestützposition und in der Spagatposition erfolgt, ist erlaubt.
- Wenigstens ein Element jeder Familie aus dem Elemente-Pool muss enthalten sein.

Für Teams gilt:

- Um die Anerkennung der 4 Elementgruppen zu erhalten, müssen sie dasselbe Element zur gleichen Zeit oder unmittelbar hintereinander in derselben oder in unterschiedlichen Richtungen zeigen (außer bei einer Hebefigur).
- Um einen Wert für die verbleibenden Elemente zu erhalten, können die Wettkämpfer maximal zwei Elemente zur selben Zeit oder unmittelbar hintereinander folgend ausführen.

9.5.3 Beschreibungen der Begriffe

Definition FIG:

- **TURN** - Drehung : eine Drehung, die entweder mit Bodenkontakt oder in senkrechter Körperachse in der Luft vollzogen wird;
- **TWIST** - Drehung : eine Drehung, die außerhalb der senkrechten Körperachse vollzogen wird;
- **JUMP** - Sprung : ein senkrechter Sprung, bei dem Absprung- und Landestelle identisch sind;
- **LEAP** - Sprung: beinhaltet eine Vorwärtsbewegung zwischen dem Absprung und der Landung.

9.5.4 Grundschritte

Allgemeine Beschreibung:

In der Ausführung von Schritten müssen sich der Rumpf, der Hals und der Kopf stets in einer Körperlinie befinden.

- **LOW IMPACT** – bedeutet, dass stets ein Fuß im Bodenkontakt ist.
- **HIGH IMPACT** – bedeutet, dass sich beide Füße, wenn auch kurz, vom Boden lösen.
- **MARCH** – ist eine Low- Impact Bewegung, bei der der Fuß vom Ballen zur Ferse abgerollt wird.
- **JOG** – ist eine abwechselnde High-Impact-Bewegung, bei dem die Knie sich unter oder vor der Hüfte befinden.
- **KNEE LIFT** – ist eine High- oder Low-Impact-Bewegung, bei der das Knie angehoben wird. Der Hüftwinkel darf max.90° betragen, für den Kniewinkel gilt kein Kriterium. Die Fußgelenke sind entweder in einer gestreckten oder gebeugten Position.

- **KICK** – ist eine High- oder Low-Impact-Bewegung, beginnend vom Beugen der Hüften mit einem gestreckten Bein. Die Fußgelenke befinden sich in gestreckter oder gebeugter Position.
- **JUMPING JACK** – ist eine High-Impact-Bewegung, bei der sich beginnend von der Hüfte die Beine seitlich öffnen und schließen. Der Schwerpunkt bleibt dabei stets zwischen den Füßen, das Körpergewicht wird gleichmäßig auf jedes Bein verlagert, Die Knie stehen dabei in Körperlinie mit den Füßen (leicht ausgedreht). Beine werden leicht gebeugt mit abfederndem Bodenkontakt.
- **LUNGE** – ist eine High-Impact-Bewegung, die beginnend von der Hüfte die Beine diagonal öffnet und schließt. Das Knie des Standbeines wird gebeugt und bleibt dabei direkt über dem Fuß. Die rückwärtige Ferse muss dabei nicht Bodenkontakt haben. Die Beine werden hierbei parallel bewegt, wobei die Knie in Linie mit den Füßen bleiben.
- **SKIP** – ist eine High- oder Low-Impact-Bewegung, die eine kontrollierte Kniestreckung mit einer Hüftbeugung kombiniert. Die Fußgelenke befinden sich entweder in gestreckter oder gebeugter Position.

9.5.5 Armbewegungen

Alle Armbewegungen müssen kontrolliert und präzise geführt werden, hierbei ist jede Belastung der Hand-, Ellbogen- und Schultergelenke zu vermeiden.

Gelenkbewegungen:

- beugen und strecken
- öffnen und schließen
- drehen und kreisen
- Handwendung auswärts und einwärts (Supination / Pronation)
- waagerechte Beugung und Streckung
- Auswärts- und Einwärtsdrehung
- heben und senken

9.5.6 Kraft

Kraft wird durch die Fähigkeit des Athleten demonstriert, z.B. einen push up auszuführen, im push up nach einem Sprung zu landen oder im freien Fall, ohne mit der Brust den Boden zu berühren. Wenn beim push up die Schultern nicht parallel zum Boden sind, zeigt dies einen Mangel an Kraft in einen oder beiden Armen. Wenn die Brust nicht wenigstens 10 cm tief zum Boden kommt, zeigt dies ebenfalls einen Kraftmangel. Die statische Kraft zeigt die Fähigkeit des Athleten, einen Stütz über 2 oder mehr Sekunden zu halten.

9.5.7 Timing und Synchronität

Timing ist die Fähigkeit, sich zeitgleich mit der Musik auf die „Schläge“ (beats) und den musikalischen Phrasen zu bewegen.

Synchronität bedeutet die Fähigkeit, alle Bewegungen bei Paaren, Trios und Gruppen als eine Einheit auszuführen. Die Bewegungen müssen eine identische Bewegungsweite haben, einen gleichzeitigen Beginn und gleichzeitiges Ende sowie dieselbe Bewegungsqualität besitzen.

Dies schließt die Armbewegungen mit ein. Jede Bewegung muss präzise und identisch sein.

Beispiele für Abzüge für den Ausführungskampfrichter

Beispiel	Abzug
1. Fehlerhafte Körperhaltung	bis 0,5
2.Fehlerhafte Gelenkstellung des Beines, z.B. Knie über dem Fuß beim Lunge	0,1
3.Unkorrekte Position der Füße in Relation zum Knie	0,1
4. Zu geringer Hüftwinkel beim Knee lift	0,1
5. Technisch unkorrekte Landung	0,2
6.Unkontrollierte Kniestreckung/-beugung	0,1
7.Überstreckte Kniegelenke	0,2
8.Beine sind beim Lunge nicht parallel	0,1
9.Unpräzise Arm- und Handbewegung	0,1
10.Unkontrollierte Arm- und Handbewegung	0,1
11.Die Distanz des Brustbeins zum Boden beträgt beim push up mehr als 10 cm	bis zu 0,3
12. Während der Beinkreise und bei den cuts (durchgrätschen) berühren die Füße den Boden	0,2
13. Mangel an statischer Kraft: wenn ein Element keine 2 Sekunden gehalten wird	0,5
14. Wenn ein Wettkämpfer nicht zur selben Zeit wie ein anderer Wettkämpfer nach einem Flugelement landet	jedes Mal 0,1
15.Wenn die Hände eines Wettkämpfers nicht exakt das Gleiche während einer Aerobicbewegung ausführen wie die des/der anderen Wettkämpfer/s	jedes Mal 0,1
16.Wenn ein Wettkämpfer früher eine Drehung beendet oder die Balance verliert und einen Schritt ausführt, bevor der/die anderen Wettkämpfer ihre Drehung beendet haben	jedes Mal 0,1
17.Wenn ein Wettkämpfer einen Knee lift mit einem anderen Winkel ausführt als die anderen Wettkämpfer	jedes Mal 0,1

9.6 Elementgruppen/Familien

9.6.1 PUSH UP FAMILY – Liegestützbewegungen

a) Allgemeine Beschreibung

- Anfang und / oder Endposition : Eine Hand oder beide Hände haben Bodenkontakt, die Ellbogen sind gestreckt, die Schultern stehen waagrecht zum Boden, der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Hüfte wird durch Anspannung der Bauch- und Hüftbeugemuskulatur gestreckt.
- 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 Schulterachse waagrecht zum Boden vollzogen.
- Bei Absprung- oder Landebewegungen verlassen oder berühren die Hände und Füße den Boden zur gleichen Zeit.
- Bei einarmigen/ einbeinigen Liegestützen oder gegrätschten Liegestützen dürfen die Füße nicht weiter als schulterbreit auseinander stehen.

aa) Allgemeine Beschreibung der „Wenson“ Elemente

- Allen Elementen der „Wenson family“ sind die gestreckten Beine und eine überdurchschnittliche Hüftbeweglichkeit gemeinsam.
- Die Beine befinden sich dabei auf oder über dem Tricepsmuskel.

b) Beispiele für Abzüge durch den Ausführungskampfrichter

Push up family – Liegestützbewegungen

Beispiele	Abzüge
Fehlerhafte Körperhaltung	bis zu 0,5
Der Abstand des Brustbeins zum Boden ist größer als 10 cm	bis zu 0,3
Andere Körperteile als die Füße oder die Hände berühren den Boden	0,5
Bei einbeinigen Liegestützen: das tragenden Bein ist gebeugt	0,1
Bei einbeinigen Liegestützen: das tragende Bein hat eine inkorrekte Fußstellung	0,1
Gegrätschte Beine: der Abstand zwischen den Füßen ist weiter als schulterbreit	0,2
Bei wenson Elementen : das ausgestellte Bein liegt tiefer als der Trizepsmuskel	0,1

c) Minimalkriterien für den Schwierigkeitskampfrichter

Push up family / wenson push up – Liegestützbewegungen

- Der Abstand zwischen Brust und Boden darf nicht mehr als 10 cm betragen.

Plio push up family

- Beide Hände müssen den Boden gleichzeitig verlassen oder, bei Elementen mit einer Drehung unmittelbar hintereinander um eine Phase ohne Handkontakt nach dem Armimpuls zu zeigen (eine angemessene Flugphase).

A-Frame family

- Die Bückposition während der Flugphase (60° zwischen Oberkörper und Beinen)

Cut family

- Die Flugphase muss vor dem Durchgrätschen gezeigt werden (vorwärts oder rückwärts).

In allen Familien muss das Element ohne Sturz gezeigt werden.

9.6.2 LEG CIRCLE und Helicopter FAMILIES

a) Allgemeine Beschreibung

Leg circles:

- Die Füße dürfen vor Vollendung der halben oder ganzen Beinkreise nicht den Boden berühren.
- Bei allen Leg circles muss die Hüfte angehoben und gestreckt werden.

Helicopter:

- Volle, nacheinander ausgeführte Beinkreise, bei dem die Beine nah an der Brust sind. Während der Zirkulation der Beine ist der Körper in der Rückenlage auf dem oberen Anteil des Rückens (BWS).
- Die Bewegung endet in der gleichen Blickrichtung, in der sie begonnen wurde.
- Bei Liegestützlandungen müssen Hände und Füße gleichzeitig in einer kontrollierten Weise den Boden berühren.

Capoeira:

- Aus einer sitzenden Position wird ein Bein angewinkelt, ein Bein gestreckt, das gestreckte Bein impulsiv zur Schulter „gekickt“, um mit gleichzeitigem Abdruck des gebeugten Beines einen Stütz auf einem Arm zu erreichen, mit Zeigen einer Spagatposition.
- Der Rumpf muss unter der Senkrechten bleiben.
- Ein Bewegungsimpuls vom Arm ausgehend muss nach dem Stütz gezeigt werden.

b) Beispiele für Abzüge durch den Ausführungskampfrichter

Leg circle und Helicopter family – Beinkreise

Beispiele	Abzüge
Die gestreckten Beine sind in einer Phase des Elementes gebeugt	0,1
Die gestreckten Beine wischen über den Boden während des Beinkreises (ohne Unterbrechung der fließenden Bewegung)	0,2
Die Drehung ist nicht vollständig	bis zu 0,3
Die Hüfte ist während der Streckphase nicht angehoben	0,2

Bei einem einbeinigen Beinkreis ist das gestreckte Bein nicht horizontal	0,1
Bei einem beidbeinigem 1/1 Beinkreis oder einer Flanke sind die Beine während der Kreisphase nicht zusammen/geschlossen	0,2
Bei einem beidbeinigem 1/1 Beinkreis, einem Flair oder einem Cut wischen die Beine/Füße über den Boden (ohne Unterbrechung der fließenden Bewegung)	0,2
Beim Helicopter wird die Längsdrehung auf dem gesamten Rücken ausgeführt und/oder die Blickrichtung der Endposition ist nicht identisch mit der Startposition	0,2
Beim Capoeira wird der Körper nicht auf einer Hand gestützt, mit den Schultern in einer senkrechten Haltung	0,1

c) Minimalkriterien für den Schwierigkeitskampfrichter

Leg circle and cuts family – Beinkreise

- Die Füße dürfen während der Ausführung des Elementes (halbe oder ganze Beinkreise müssen vollständig vollendet sein) den Boden nicht berühren.
- Bei unvollständigen Beinkreisen (90° oder mehr) wird der Schwierigkeitswert um 0,1 Punkt reduziert.

Helicopter

- Nach dem Beinkreisen nahe am Oberkörper muss die Längsdrehung auf dem oberen Teil des Rückens (Brustwirbelsäule) beginnen und in der gleichen Richtung enden wie die Ausgangsposition.

Capoeira

- Nach einem einarmigen Stütz mit einem hohen seitlichen Kick muss ein Bewegungsimpuls vom Arm ausgehend gezeigt werden.

In allen Familien muss das Element ohne Sturz gezeigt werden.

9.6.3 SUPPORTS FAMILY - Statische Kraft – Stütze

a) Allgemeine Beschreibung

- Diese Elemente zeigen eine isometrische Kraft und müssen für 2 sec gehalten werden.
- Bei Stützverhalten mit Drehungen muss der Stütz vor Beginn, während oder am Ende der Drehung 2 sec gehalten werden.
- Der Körper wird vollständig von einem oder beiden Armen getragen, allein die Hände/Hand haben/hat Kontakt mit dem Boden.
- Füße und/oder Hüfte dürfen den Boden während der gesamten Bewegungsausführung nicht berühren.
- Während des Stützes müssen die Handflächen oder die Fäuste/Faust flach am Boden sein. Bei einarmigen Stützen ist die Position des freien Armes freigestellt.
- Körperpositionen :

Straddle: die Hüfte ist gebeugt und die Beine sind mindestens 90° geöffnet und befinden sich parallel zum Boden;

- L-:** die Beine sind gestreckt geschlossen und parallel zum Boden;
- Straddle V:** die Hüfte ist gebeugt, die Beine sind mind. 90° geöffnet und befinden sich in einer senkrechten Position mit einem Minimum von 90°
- V-support :** die Hüfte ist gebeugt und die Beine befinden sich geschlossen in einer senkrechten Position;
- Lever :** der Körper ist gestreckt parallel zum Boden.

b) Beispiele für Abzüge durch den Ausführungskampfrichter

Support family – statische Kraft – Stütze

Beispiele	Abzüge
Wenn gestreckte Beine während einer Phase des Elementes gebeugt werden	0,1
Wenn die Hände nicht flach am Boden aufliegen	0,1
Mehr als 4 Handwechsel während eines L- Supports 1/1 Drehung	0,2
Die Beine sind während des L- supports nicht geschlossen	0,1
Die Beine werden nicht parallel zum Boden gehalten beim L-oder straddle support	0,1
Die Beine sind in der Grätschposition nicht mind. 90° geöffnet Ausnahme: Waagen	0,2
Das Element wird nicht vor Beginn, während oder am Ende der Drehung 2 sec gehalten	0,5
Unvollständige Drehungen	bis zu 0,3
<u>Stützwaagen:</u> Wenn der Körper oder die Beine nicht parallel zum Boden sind	0,3
<u>High V Support:</u> Wenn der Rücken nicht parallel zum Boden gestützt wird	0,3

c) Minimalkriterien für den Schwierigkeitskampfrichter

Support family – statische Kraft – Stütze

- Jedes Element muss mindestens 2 sec gehalten werden, ohne dass die Hüfte, die Beine oder die Füße den Boden berühren oder über den Boden streifen.
Ausnahme Newcomer B Langsitz-Stütz: 1 Fuß bleibt am Boden, hier muss die Hüfte deutlich 2 sec hochgehoben werden bei sichtbar herunter gedrückten Schultern, Hände stützen neben oder vor der Hüfte.
- Im Fall einer Drehung muss der Stütz 2 sec vor Beginn, während oder am Ende der Drehung gehalten werden.
- Unvollständige Drehungen (90° oder mehr) werden um 0,1 Punkt reduziert.

In allen Familien muss das Element ohne Sturz gezeigt werden.

9.6.4 JUMPS & LEAPS FAMILY – Sprünge

a) Allgemeine Beschreibungen

- Alle Elemente in dieser Gruppe müssen Explosivkraft und ein Maximum an Bewegungsweite darstellen.
- Alle Sprünge können einbeinig oder beidbeinig abgesprungen werden. Sie werden als das gleiche Element betrachtet und sie erhalten den gleichen Wert.
- Sie zeigen eine perfekte Körperhaltung während der Landung.
- Die Körperpositionen während der Flugphasen müssen klar erkennbar sein.
- Bei Landungen im Liegestützverhalten nach Flugphasen müssen Hände und Füße gleichzeitig in einer kontrollierten Weise den Boden berühren.
- bei Landungen im Spagatverhalten dürfen die Hände den Boden berühren.
- Landungen auf einem Fuß oder zwei Füßen werden als Variation des gleichen Elementes angesehen, dies gilt auch bei Absprünge.

aa) Beschreibung der Körperpositionen in der Luft :

- **STRAIGHT (gestreckt)** Der Körper ist gestreckt, die Hüfte ist fixiert – 3 verschiedene Arten von Sprüngen
 - o **senkrecht: alle Drehsprünge (Air turns)**
 - o **von der Senkrechten zur Waagerechten: Free fall und Gainer**
 - o **waagrecht: Tamaro**
- **TUCK (Hocke)**: Beide Beine werden geschlossen und eng mit gebeugten Knien zur Brust gezogen.
- **STRADDLE (gegrätscht)**: Die Beine werden in eine gegrätschte Flugposition (mindestens 90°) parallel oder höher zum Boden gehoben. Arme und Rumpf liegen gestreckt darüber. Der Winkel zwischen Rumpf und Beinen darf nicht größer sein als 60°.
- **PIKE (gebückt)**: Die Beine werden geschlossen und gestreckt in eine gebückte Flugphase parallel zum Boden oder höher gehoben. Der Winkel zwischen Rumpf und Beinen darf nicht größer sein als 60°.
- **COSSACK**: Die Beine werden in eine gebückte Position während der Flugphase parallel oder höher zum Boden, die Beine (Oberschenkel) geschlossen, 1 Bein gestreckt, das andere gebeugt, gehoben. Der Winkel zwischen Rumpf und Beinen darf nicht größer sein als 60°. Der Kniewinkel des gebeugten Beines darf nicht größer als 60° sein.
- **SPLIT (Querspagat)**: Die Beine sind nach vorne und hinten völlig gestreckt in einer Querspagatposition 180° mit aufrechtem Oberkörper.
- **FRONTAL SPLIT (Seitspagat)**: Die Beine sind vollständig seitlich geöffnet, rechts wie links, in einer Seitspagatposition von 180° mit aufrechtem Oberkörper.
- **SWITCH SPLIT (Durchschlag)**: Nach dem Absprung wechselt das führende Bein mit dem hinteren Bein zu einer 180° weiten Spagatposition in der Luft.
- **SCISSORS**: Das führende Bein beginnt mit der Scherbewegung vorwärts.

Allgemeine Beschreibung:

- **Free Fall & Gainer**:
 - Jede Startposition wie beschrieben.

- Körper und Beine müssen geschlossen und gestreckt sein, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Der Körper muss sich im freien Fall befinden, bevor eine Drehung beginnen darf.
- In den meisten Fällen endet ein freier Fall in der Liegestützposition. Es sind jedoch auch andere Möglichkeiten erlaubt.
- Während der Landung soll von Kopf bis Fuß eine perfekte Körperhaltung gezeigt werden.
- Alle Landungen müssen kontrolliert vollzogen werden.
- Bei Liegestützlandungen müssen Hände und Füße den Boden zur gleichen Zeit berühren.

b) Beispiele für Abzüge durch den Ausführungskampfrichter

Jumps & Leaps family – Sprünge

Beispiele	Abzüge
Jeder Sprung (straddle, pike, cossack, split jumps and leaps) unter der Waagerechten	0,2
Jeder Sprung (straddle, pike, cossack) mit einem Hüftwinkel von mehr als 60°	0,2
Wenn andere Körperteile als Füße (Fuß) oder Hände (Hand) bei der Landung in der Liegestützposition den Boden berühren	0,5
Unkontrollierte Landung	0,1
Mangel an Bewegungsweite	bis zu 0,4
Landung bei beidbeinigen Sprüngen nicht geschlossenen Füßen	0,1
Bei Landungen in der gegrätschten Liegestützposition: wenn der Abstand zwischen den Füßen weiter als schulterbreit ist (außer bei 1armigen Landungen)	0,2
Die Beine sind auseinander oder gebeugt, wenn sie geschlossen oder gestreckt sein sollen	0,2
Unvollständige Drehungen	bis zu 0,3
Wenn Hände und Füße den Boden nach einer Flugphase nicht gleichzeitig berühren (normalerweise in Kombination mit einer Bückposition)	0,2
Wenn beim Tamaro der Körper nicht gestreckt und parallel zum Boden ist	bis zu 0,2

c) Minimalkriterien für den Schwierigkeitskampfrichter

Jumps & Leaps family – Sprünge

- Für alle Sprünge (außer Tuck jump, Free fall, Gainer): Die Beine müssen eine waagerechte Position in der Luft zeigen. (Ausnahme Cup / Newcomer B: Spagatsprung mind. 170°)
- Die Beinposition bei Hocksprüngen: Die Knie müssen wenigstens bis zur Taillenhöhe angehoben werden.
- Bei Gainer, Free fall und Tamaro müssen Hände und Füße gleichzeitig den Boden berühren.
- Beim Double Fan Kick müssen die Beine einen vollen Kreis in Brustbeinnähe zeigen.
- Bei allen Sprüngen, die in der Liegestützposition enden, dürfen keine zusätzlichen Körperteile (die nicht benötigt werden) den Boden berühren.
- Unvollständige Drehungen, mehr als 90°, (Absprung oder Landung), werden um 0,1 Punkt reduziert.
- Beim Hitch Kick und beim Scissors Kick muss das erste Bein eine waagerechte Position in der Luft zeigen.

In allen Familien muss das Element ohne Sturz gezeigt werden.

9.6.5 BALANCE & FLEXIBILITY FAMILY – Gleichgewicht und Beweglichkeit

a) Allgemeine Beschreibungen:

- In allen Bewegungen muss eine korrekte Körperhaltung / Körperausrichtung gezeigt werden.
- Körperpositionen müssen klar erkennbar sein.
- Beine müssen gestreckt sein
- Alle Übungen, die Drehungen enthalten, müssen mit vollständigen Rotationen gezeigt werden.
- In allen Beweglichkeitselementen muss ein vollständiger Spagat von 180° während der Bewegung gezeigt werden.

b) Beispiele für Abzüge durch den Ausführungskampfrichter :

Flexibility & Balance family – Beweglichkeit und Verschiedenes

Beispiele	Abzüge
Spagatposition weniger als 180°	0,2
Unvollständige Rotation in einer senkrechten Linie/Ebene des gehobenen Beines (Illusion)	0,2
Unvollständige Drehungen	bis zu 0,3
Anheben der Hüfte beim pancake	0,2
Beim Capoeira: Wenn der Rumpf höher ist als parallel zum Boden	bis zu 0,5
Wenn bei Wettkämpfen, bei denen Elemente mit einem Wert von 0,1 und 0,2 Punkten zählen, die Gleichgewichtselemente weniger als 2 Sekunden gehalten werden	0,5

c) Minimalkriterien für den Schwierigkeitskampfrichter

Flexibility & balance family – Beweglichkeit und Gleichgewicht

Gleichgewichtselemente:

- Bei Wettkämpfen, bei denen Elemente mit einem Wert von 0,1 und 0,2 Punkten zählen, müssen die Gleichgewichtselemente 2 Sekunden gehalten werden.

Beweglichkeitselemente:

- Der Beinwinkel muss mindestens 170° betragen.

Drehungen:

- Alle Drehungen müssen flüssig ausgeführt werden. Der Fuß muss den Kontakt zum Boden behalten.
- Unvollständige Drehungen (90°) werden um 0,1 Punkt reduziert.

Illusion:

- Die Drehung des freien Beines muss vollständig in der vertikalen Ebene erfolgen.

In allen Familien muss das Element ohne Sturz gezeigt werden.