

3. Newcomer (Pflichtkür)

Der Aerobic-Newcomer ist ein Angebot des Deutschen Turner-Bundes für Einzelstarter und Teams, die Aerobic in Form eines Wettkampfes austragen möchten. Er vollzieht sich auf der Grundlage der Wertungsvorschriften des DTB und ist angelehnt an die Bestimmungen der Leistungssportart Wettkampf-Aerobic.

In die Übung, die bis auf zwei Sequenzen freigestellt ist, werden vier Pflichtelemente integriert. 4 weitere Elemente aus dem Newcomer-Elemente-Katalog können eingebaut werden.

3.1. Allgemeine Bestimmungen

Aerobic-Newcomer soll in den Wettkampfkalender der Landesturnverbände aufgenommen sowie bei allen Landes- bzw. Gauturnfesten als fester Bestandteil ausgetragen werden. Auf Bundesebene ist die Teilnahme am Ländermannschaftsvergleich möglich.

3.2. Kategorien/Fläche

An den Start gehen können Einzelstarter, 2-3er Teams und 4-6er Teams. Ein Team kann sich auf unterschiedliche Weise zusammensetzen: rein weiblich, rein männlich oder gemischt.

Die Einzelstarter und die 2-3er Teams starten auf einer 7x7m-Fläche, die 4-6er Teams auf einer 10x10m-Fläche.

3.3. Altersklassen

In den folgenden Altersklassen wird der Wettkampf Newcomer ausgeschrieben: ‘

- AK 18 Jahre und älter
- AK 15-17 Jahre
- AK 12-14 Jahre

Auf Länderebene kann auch in der
AK 8-11 Jahre gestartet werden, sofern es in der Ausschreibung steht.

Gestartet wird immer in der Altersklasse, der die Mehrzahl der Wettkämpfer angehört, bei Gleichstand wird in der „älteren“ Kategorie gestartet.

Die Wettkämpfer dürfen aber nur der nächst höheren **oder** tieferen Altersklasse angehören. Bei Wettkämpfen mit geringer Beteiligung können Altersklassen zusammengelegt werden.

3.4. Musik

Die Länge der Musik beträgt 1:15 +/- 5 sec.

Die Übung wird zu einer fröhlichen, rhythmischen, dynamischen Musik gezeigt. Die Geschwindigkeit der Musik soll zwischen 138 und 150 bpm liegen. Die Übung kann zu einem Titel gezeigt werden, es können aber auch zwei oder mehrere Musiktitel gemischt werden. Soundeffekte sind erlaubt.

Die Wettkampfmusik muss auf einer CD aufgenommen sein. Es darf nur der eine Titel auf der CD sein.

3.5. Bekleidung/ Aussehen

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

- Frauen/Mädchen ab AK 12 müssen einen einteiligen Anzug oder ein eng anliegendes Oberteil mit enganliegender Hose mit hautfarbener oder transparenter Strumpfhose tragen.
 - Der Beinausschnitt darf nicht höher als Hüftknochen sein und muss intime Körperteile bedecken.
 - Der Anzug muss das Schambein vollständig bedecken: String (T-Po) ist nicht erlaubt.
 - Hat ein Anzug lange Ärmel, so müssen diese spätestens am Handgelenk enden.
- Männer/Jungen können einen einteiligen Anzug mit geradem Beinabschluss oder Shorts mit eng anliegendem Oberteil tragen.
- Unterwäsche darf nicht zu sehen sein.
- Bekleidung, die Krieg, Gewalt oder religiöse Themen darstellt, ist verboten.
- Die Wettkämpfer müssen Aerobic-Schuhe und gleichfarbige Socken wie die Schuhe (knöchelbedeckend) tragen.
- Bewegliche Teile wie Gürtel, Hosenträger oder Bänder sind nicht erlaubt.
- Jede Dekoration oder Ergänzung zum Anzug, in loser oder fester Form (Blumen, Bänder etc.) ist nicht gestattet.
- Schmuck (auch Piercing) darf nicht getragen werden.
- Hautfarbenes Taping ist erlaubt.
- Zusatzgeräte wie Tubes, Handgewichte, Stäbe etc. sind nicht gestattet.
- Make up sollte sparsam verwendet werden und ist nur für Frauen erlaubt.
- Die Haare müssen so fixiert sein, dass sie dem Sportler nicht ins Gesicht fallen.

3.6. Inhalt

3.6.1. Pflichtanforderungen

Für alle Kategorien werden zwei Pflichtsequenzen gefordert.

Die Sequenzen werden vom Kampfrichter der Schwierigkeitsnote (S-Note) bewertet und bei Nichtvorhandensein bzw. fehlerhafter Ausführung mit einem Abzug versehen.

Die Sequenzen sind eine Kombination aus aerobic-typischen Bewegungen. Die Sequenzen müssen von allen Teammitgliedern identisch und gleichzeitig gezeigt werden.

Die Armbewegungen sind frei wählbar.

Pflichtsequenz 1

Vorgegebene Schrittfolge über 2 mal 8 beats, wird frontal zum Kampfgericht begonnen, gerade Haltung, Schlussstellung.

Beat	Bewegung
1,2	Step touch rechts zur Seite, rechter Fuß beginnt, linken Fuß ransetzen
3,4	Jumping Jack
5,6	Knee lift links
7,8	High kick rechts
1	Knee lift rechts mit gleichzeitiger ¼ Drehung rechts
2	Schlussstellung
3,4	Lunge links
5	Jumping Jack öffnen
6	Jumping Jack schließen mit gleichzeitiger 1/4 Drehung links (Blick wieder zum Kampfgericht)
7,8	High kick links

Die einzelnen Schritte enden immer, d.h. auf jedem 2. Beat, in der neutralen Position (Schlussstellung)

Pflichtsequence 2

Die zweite Sequence ist eine vorgegebene Schrittfolge über 32 beats, beginnend mit dem Pflichtelement Dynamische Kraft.

Auch diese Sequence darf an jeder beliebigen Stelle der Kombi gezeigt werden. Sie muss nicht auf der „1“ beginnen.

Sie beginnt in der Liegestützposition, seitlich ausgerichtet, mit der rechten Schulter zum Kampfgericht.

Es ist freigestellt, wie der Wettkämpfer in diese Position gelangt, freie Fälle sind verboten. Auch die Formation ist freigestellt.

Schritte wie Grapevine zur Seite oder gelaufenen Drehung zur Seite etc. haben zwar eine grobe Richtungsvorgabe, können aber trotzdem zur Formations- oder Positionsänderung genutzt werden.

Beats	Bewegungen
1,2	Push up, Abwärtsbewegung Pflichtelement Dynamische Kraft
3,4	Push up, Aufwärtsbewegung
5,6	Linken Fuß zum tiefen Ausfallschritt nach vorne setzen
7,8	Hochdrücken zum einbeinigen Stand auf dem linken Bein, rechtes Bein im kneelift oder passé mit ¼ Drehung rechts (enden Blick zum Kampfgericht)
1-4	Grapevine nach rechts mit rechts begonnen, enden auf rechts mit curl links
5-8	Pivot links mit insgesamt 1/1 Drehung rechts
1	Low kick links
2+3	Cha cha cha links
4	Kneelift rechts
5+6	Jumping Jack öffnen, in der Luft schließen auf „+“, auf „6“, „offen“ landen
7	Side leg lift rechts
8	Side leg lift links
1-4	Jog links, jog rechts, jog links mit einer ganzen Drehung und Fortbewegung nach links zur Seite, enden in der Schlussstellung
5,6	V-step rechts/links öffnen
7	Rechter Fuß kreuzt rück hinter links, rechtes Bein bleibt gestreckt bis zum:
8	Seitlich Hinsetzen mit Hilfe der rechten Hand /mit geschlossenen, gestreckten Beinen, rechte Schulter zum Kampfgericht Als Vorbereitung zum.....
	Pflichtelement Statische Kraft (Langsitzstütz)

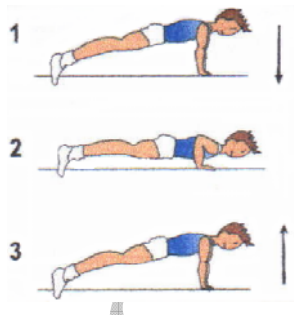
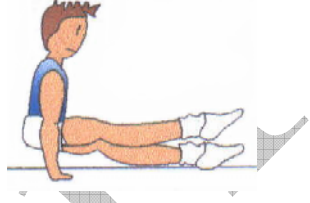
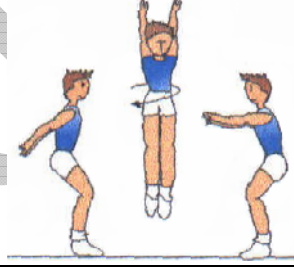

Kick: mit gestrecktem Bein (Kniegelenk und Fußgelenk)

Low Kick: bis 90°

High Kick: ab 90° bis Kopfhöhe

Cha cha cha: schneller Tripelschritt mit Raumweg

3.6.2. Pflichtelemente

Elementgruppe	Name	Beschreibung	Bild
Dynamische Kraft (A)	<u>Liegestütz</u>	Liegestützposition mit gestreckten Beinen und Körper in einer Linie. Bei der Ab- und Aufwärtsbewegung bleiben die Schultern parallel zum Boden. Mindestens bis 10 cm tief mit dem Brustbein zum Boden gehen. Bei einer perfekten Ausführung zeigen die Ellenbogen Richtung Füße (Trizepsliegestütz).	
Statische Kraft (B)	<u>Langsitzstütz</u>	Ausgangsposition: Streckstuhl →. Gleichzeitiges Anheben der Hüfte und eines gestreckten Beines. Hände stützen flach auf dem Boden neben oder vor der Hüfte. 2 Sekunden halten.	
Sprünge (C)	<u>Gesprungene 1/2 Drehung</u>	Beidbeiniger Absprung und beidbeinige Landung. 180°-Drehung in der Luft. Gestreckte Körperhaltung, der ganze Körper in einer Linie. Die Armhaltung ist freigestellt.	
Beweglichkeit und Balance (D)	<u>Oberkörper absenken</u>	Ausgangsposition: Grätschsitz mit aufrechtem Oberkörper. Vorbeugen des geraden Oberkörpers bis 45° oder weiter (auch Ablegen auf dem Boden möglich). Die Kniescheiben zeigen nach oben. Die Hände/Unterarme dürfen auf dem Boden abgestützt/abgelegt werden. (Gerader/gestreckter Rücken erforderlich)	

3.6.3. Newcomer-Elemente-Katalog

Elementgruppe A	
Dynamische Kraft	A 231 Einbeinige Kreisflanke (aus der Liegestützposition)
	A 143 Wenson push up
	A 272 Capoeira
Elementgruppe B	
Statische Kraft	B 101 Grätschwinkelstütz - eine Hand vor, eine Hand hinter dem Körper
	B 102 Grätschwinkelstütz
	B 142 Winkelstütz
Elementgruppe C	
Sprünge	C 262 Hocksprung
	C 263 ½ Drehung Hocksprung
	C 623 Spagatsprung (split leap)
	C 781 Hitch Kick
	C 782 gescherter Kick
Elementgruppe D	
Beweglichkeit /Balance.	D 181 Querspagat
	D 201 Seitspagat
	D 182 Standspagat (vertical split)
	D 151 1-beiniger Stand frontal (frontal balance)
	D 102 1/1 Drehung

3.7. Bewertung

3.7.1 A-Note (Kompositionsnote)

Kompositionsnote/Artistik (A-Note)	max. 5,0 Punkte
a)Die Zusammenstellung der Aerobic-Bewegungen, Elemente, Übergänge/Verbindungen und Hebefiguren	max. 1,0 Punkte
b)Die Umsetzung und der Einsatz der Musik	max. 1,0 Punkte
c)Die Kombination der Aerobic-Bewegungen	max. 1,0 Punkte
d)Die Ausnutzung der Wettkampffläche	max. 1,0 Punkte
e)Präsentation und Partnerarbeit	max. 1,0 Punkte

Um die Erfordernisse der A-Note zu erfüllen, muss eine Aerobic-Choreographie dynamisch und ausdrucksvoll sein, sie demonstriert die Vielfalt der aerobictypischen Bewegungsmöglichkeiten und zeigt fließende Übergänge und Verbindungen. In einer exzellenten Übung werden die sieben Aerobic-Basis-Schritte march, jog, skip, kick, lunge, Jumping jack und kneelift mit ihren Variationen inklusive Armbewegungen während der musikalischen Phrasen gezeigt. (Eine musikalische Phrase umfasst 8 Zählzeiten bzw. 8 beats der Musik.) Sie kombinieren die Übergänge von allen (Raum-) Ebenen und enthalten Rhythmuswechsel. Alle Bewegungen sollen den Charakter der Disziplin Aerobic repräsentieren.

Siehe dazu ausführlich Punkt 7.1.

3.7.2 B-Note (Ausführungsnote)

Technik		max. 5,0 Punkte
Synchronität	max. - 0,5 Punkte	
Timing	max. - 0,5 Punkte	

Eine gute Ausführung ist gekennzeichnet durch korrekte, kontrollierte Arm- und Beinbewegungen sowie große Präzision in der Bewegungsausführung und durch Körperspannung.

Kriterien der Ausführung sind:

- Körperhaltung
- Grundtechnik der Aerobic-Schritte
- Präzision der Bewegung (Arme und Beine)
- Kraft und muskuläre Ausdauer
- Technik der Elemente

Abzüge

Körperhaltung / Präzision	kleiner Fehler	0,1 Pkt.
	mittlerer Fehler	0,2 Pkt.
	großer Fehler	0,3 Pkt.
	bedeutender Fehler	0,4 Pkt.
	inakzeptabler Fehler	0,5 Pkt.
	Sturz	jedes Mal 0,5 Pkt.

Beispiele für Ausführungsfehler befinden sich unter Punkt **7.2.**

Synchronität

Die Fähigkeit, alle Bewegungen im Team wie eine Einheit auszuführen.
Zeitgleiches Bewegen mit:

- identischer Bewegungsweite
- gleichmäßiger und vergleichbarer Energie
- identischer Sprunghöhe

Fehlen von gleichmäßiger und vergleichbarer Energie	max. - 0,5 Punkte.
---	--------------------

Timing

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

Fehlen von gleichzeitiger Bewegungsausführung zur Musik	Max. - 0,5 Punkte
---	-------------------

6.7.3. S-Note (Schwierigkeitsnote)

Elementgruppen/ Anzahl der Elemente

Die Wettkampfübung besteht aus 4 Pflichtelementen sowie max. 4 weiteren Elementen, die jeweils aus den nachfolgenden Elementgruppen stammen:

- A Dynamische Kraft
- B Statische Kraft (Stütze und Waagen)
- C Sprünge
- D Beweglichkeit und Balance

Beim DTB-Newcomer werden 4 Pflichtelemente gefordert.

Es dürfen max. 4 weitere Schwierigkeitselemente unabhängig von der Elementgruppe gezeigt werden. Sie müssen aber aus dem Newcomer-Elemente-Katalog (siehe 3.6.3) stammen. Jedes nicht erlaubte Element sowie jedes zuviel gezeigte Element wird mit je 1,0 Punkten zum Abzug gebracht.

Der Schwierigkeitskampfrichter hat die Aufgabe, alle Pflichtelemente sowie weitere Elemente (max.4) in einer Übung mitzuschreiben und nach den Minimalkriterien (siehe Punkt 7.6.) auf Anerkennung zu überprüfen.

Elemente mit einem Sturz oder ohne Erfüllung des Minimalkriteriums werden als Elemente gezählt, erhalten aber den Wert Null.

Jedes anerkannte Zusatzelement erhält den Wert 0,2, unabhängig davon, wie der Wert im Schwierigkeitskatalog der Wettkampfaerobic (Code of points) eingeordnet ist.

4 Pflichtelemente	Kein Bonus
max. 4 weitere Elemente	Wert je 0,2, wenn die Maximalkriterien erfüllt worden sind
Gesamt max. 8 Elemente	Wert max. 0,8

Anerkennung Schwierigkeits- und Pflichtelemente

Die Anerkennung erfolgt, wenn die Elemente identisch von allen Wettkämpfern zum gleichen Zeitpunkt oder unmittelbar hintereinander gezeigt werden. Wenn ein Element in verschiedene Richtungen oder spiegelbildlich ausgeführt wird, wird dies ebenfalls als ein Schwierigkeits- oder Pflichtelement bewertet. Eine Nichterfüllung der Minimalkriterien (siehe Punkt 7.6.) sowie Sturz haben eine Null-Wertung des Elementes zur Folge. Das Element wird aber trotzdem als gezeigtes Element für die Anzahl der Elemente gezählt.

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

Abzüge bei fehlenden Elementgruppen /Pflichtelementen

Pflichtelement gezeigt	Anerkannt	Mögliches 2. Element aus der Elementgruppe gezeigt	Anerkannt	Anerkennung der Elementgruppe	Abzüge
Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Keine
Ja	Ja	Ja	Nein	Ja	Keine
Ja	Ja	Nein	Nein	Ja	Keine
Ja	Nein	Ja	Ja	Ja	Keine
Ja	Nein	Ja	Nein	Nein	1,0 fehlende E-G
Ja	Nein	Nein	Nein	Nein	1,0 fehlende E-G
Nein	Nein	Ja	Ja	Ja	1,0 fehlendes P-E
Nein	Nein	Ja	Nein	Nein	1,0 fehlende E-G 1,0 fehlendes P-E
Nein	Nein	Nein	Nein	Nein	1,0 fehlende E-G 1,0 fehlendes P-E

Liegestützlandungen / einarmige Landungen

Beim DTB-Newcomer sind Landungen im ein- oder beidarmigen Liegestütz nicht erlaubt. Eine Liegestützlandung ist das Erreichen einer Liegestützposition beginnend aus einem Stand oder einem Sprung. Sie werden vom Oberkampfrichter als verbotene Elemente abgezogen.

Wiederholungen

Die 4 Pflichtelemente sowie alle weiteren Elemente einer Familie dürfen nicht wiederholt werden. Zu den Familien siehe Punkt 7.4.!

Abzüge durch den S-Kampfrichter

für jedes zuviel gezeigte Schwierigkeitselement	je 1,0 Pkt.
für jedes nicht gezeigte Pflichtelement	je 1,0 Pkt.
für jedes Element außerhalb des Newcomer-Elemente-Kataloges	je 1,0 Pkt.
für jede Wiederholung einer Familie	je 1,0 Pkt.
für jede fehlende Elementgruppe	je 1,0 Pkt.

Pflichtanforderungen

Sequence fehlt	je 1,0 Pkt.
falsche Ausführung der Sequence	pro beat 0,1 Pkt. bis max. 1,0 Pkt.

3.8. Oberkampfrichter

Der Oberkampfrichter gibt Abzüge für folgende Punkte:

Zeitüberschreitung / Zeitfehler

< 1:05	1:05 – 1:09,99	1:10	1:15	1:20	1:20,01 – 1:25	> 1:25
1,0 Abzug	0,5 Abzug	Toleranzzone			0,5 Abzug	1,0 Abzug

verspätetes Erscheinen auf der Wettkampffläche nach Aufruf	bis zu 0,5 Pkt.
Unterbrechung der Übung durch den Sportler zwischen 2 und 10 sec	bis zu 0,5 Pkt.
Abbruch der Übung	Null-Wertung
schlechte Qualität der Musik	bis zu 0,5 Pkt.
Tragen von Requisiten z.B.: Stirnbänder, Schweißbänder für Stirn und Handgelenk, Handschuhe, Gürtel, Mützen, Kopftücher, Kappen, Stulpen, Schmuck (Ohringe, Ketten, Armbänder, Ringe etc.)	pro Wettkämpfer 0,2 Pkt.
Blick auf intime Körperteile oder Unterwäsche, Bekleidung, die während der Übung deutlich sichtbar verrutscht bzw. verloren geht (auch Haarbänder und Schnürsenkel etc.)	pro Wettkämpfer 0,2 Pkt.
Haare nicht fixiert / größerer Haarschmuck	pro Wettkämpfer 0,2 Pkt.
übermäßige Schminke (Bemalung)	pro Wettkämpfer 0,2 Pkt.
Unkorrektes Verhalten	pro Wettkämpfer 0,2 Pkt.
Falsches Schuhwerk / Bekleidung	pro Wettkämpfer 2,0 Pkt.
verbotene Elemente	jedes Mal 1,0 Pkt.
zu viele Hebefiguren	jedes Mal 0,5 Pkt.
Verbotene Hebefiguren	jedes Mal 1,0 Pkt.
Hebefigur höher als 2 Personen	jedes Mal 0,5 Pkt.

3.8.1. Hebefiguren:

Hebefiguren sind definiert, wenn ein- oder mehrere Wettkämpfer ohne Bodenkontakt ist/sind und dabei Körperkontakt zu einem oder mehreren Wettkämpfern mit Bodenkontakt hat/haben.

Körperberührungen sind definiert als eine Berührung zwischen zwei oder mehreren Wettkämpfern während einer Bewegung, z.B. beim Lateinamerikanischen Tanz, und zählen nicht als Hebefigur.

- ❑ Eine Hebefigur darf nicht die Höhe von zwei stehenden Personen überschreiten.
- ❑ Hebungen während der Übung dürfen keine Elemente enthalten, die in der Liste der verbotenen Elemente aufgeführt sind. Wird dieses Kriterium missachtet, werden diese Hebungen als verboten angesehen.

Hebefiguren (Lifts) sind beim DTB-Newcomer möglich, aber keine Pflicht.

Wettkampf	Mindestanzahl Hebungen	Maximale Anzahl Hebungen
DTB Newcomer Jugend	0	1
DTB Newcomer Erwachsene	0	2

Jede zusätzliche Hebung wird mit einem Abzug von 0,5 Punkten bestraft.

2.8.2. Verbotene Elemente

Verbotene Elemente sind:

1. Alle Drehungen um die Breitenachse und Tiefenachse, z.B. Salto, Rolle oder Überschläge seitwärts (Räder)
2. Alle Handstütze mit senkrechter Körperstreckung z.B. Handstand
3. Körperbewegungen in gegensätzlicher Ausführung zur natürlichen Körperposition / unnatürliche Gelenkpositionen, z.B. Überstrecken des Rückens, Kniepirouetten oder Zehenstand (Ballett)
4. Akrobatische Bewegungen, z.B. Breakdance
5. Flugphasen mit Partnerunterstützung (Propelling),
d.h., wenn eine Person durch einen Partner geworfen wird oder diese Person den Partner zum Absprung (Flugphase entgegen der Schwerkraft) in eine Flugphase benutzt. (z.B. Bockspringen, wenn eine Auftriebsbewegung erfolgt)
Eine Flugphase ist definiert, wenn eine Person keinen Kontakt mehr zum Boden oder zum Partner hat.

Jede verbotene Bewegung zieht einen Abzug von 1,0 Punkten nach sich.

Jedes Element, das kein Pflichtelement ist und auch nicht im Newcomer-Elementekatalog enthalten ist, wird – auch wenn es nur von einem einzelnen Wettkämpfer bei 2-3er-Teams oder 4-6er-Teams gezeigt wird - als verbotenes Element zum Abzug gebracht. In diesen Fällen erfolgt der Abzug vom OK.

6.9. Linienrichter

Die beiden Linienrichter geben für jedes Übertreten der Fläche einen Abzug von 0,1 Punkten.