

4 DTB Aerobic ShowContest

4.1 Allgemeine Bestimmungen

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

Die nachfolgenden Festlegungen, Ausschreibungen und Wertungsvorschriften sind für ein mögliches Bundesfinale und somit auch für alle Qualifikationswettkämpfe auf der Landes- und Gauebene gültig. Die Inhalte dieser Vorschriften werden für alle Beteiligten der verschiedenen Ebenen und Tätigkeitsbereiche (Übungsleiter, Wettkämpfer, Kampfrichter, Ausrichter/Veranstalter) detailliert beschrieben.

Der Aerobic ShowContest soll in den Wettkampfkalender der Landesturnverbände aufgenommen sowie bei allen Landes- bzw. Gauturnfesten als fester Bestandteil ausgetragen werden. Definition:

Der Aerobic ShowContest ist eine **Gruppenchoreographie** nach Musik, die mit der Vielfalt der Aerobic-Grundschriffe aus der Fitness-Aerobic durchgeführt wird. Maximal während der letzten 8 beats soll die Schlussposition vorbereitet werden. In die Übung können Elemente aus dem Elementekatalog der Sport-Aerobic, die einen Wert zwischen 0,1 und 0,3 Punkte haben integriert werden. Sie müssen dynamisch und ohne Übungsunterbrechung gezeigt werden. Sie erhalten aber keine zusätzlichen Punkte, d.h. sie werden nur als choreographisches Mittel eingesetzt, stellen ggf. Übergänge und Verbindungen dar. Damit entfallen auch alle Minimalkriterien (z.B. die 2 sec. Regelung bei statischen Elementen), nicht aber die Abzüge in der Ausführungsnote. Jedes Element mit einem Wert von 0,4 Punkten und mehr führt zu einem Punktabzug, unabhängig davon, wie viele Wettkämpfer dieses Element zeigen.

4.1.1. Wettkampfabwicklung

4.1.1.1 Allgemeine Voraussetzungen:

- Ein Team besteht aus **7 bis 12 Personen** und kann sich auf unterschiedliche Weise zusammensetzen: rein weiblich, rein männlich oder gemischt.
- Es können **2 Ersatzstarter** gemeldet werden
- Die Teilnahme am Wettkampf ist für Teilnehmer der Meisterschaft Sport-Aerobic nicht gestattet.
- Das Stellen eines Kampfrichters pro Verein ist verpflichtend.

4.1.1.2 Alterseinteilung:

In folgenden Altersklassen wird der Wettkampf Aerobic ShowContest ausgeschrieben:

- AK 18 Jahre und älter (2004 : 1986 u.ä.)
- **AK 12 – 17 Jahre** (2004: 1992-1987)

Im Rahmen eines Deutschen Turnfestes kann der Wettkampf auch in der „AK 30 u.ä.“ ausgetragen werden. Auf Landes – und Gauebene kann diese Altersklasse in ihren jährlichen Wettkampfprogrammen berücksichtigt werden.

4.1.1.3 Wettkampffläche :

Der Wettkampf findet auf einem ebenen Boden statt. Die Fläche hat eine Größe von **10m x 10m**, die durch ein Klebeband, das sich von der Farbe des Bodens gut abhebt, begrenzt wird. Das Klebeband hat eine Breite von 5 bis 7 cm und ist Bestandteil der Wettkampffläche. Ein Betreten hat daher keinen Punktabzug zur Folge. Bei jedem Übertreten mit einem Fuß, beiden Füßen oder irgendeinem anderen Körperteil erfolgt ein Abzug. Ein Abzug wegen Verlassen der Wettkampffläche ist nur bei Berühren des Bodens außerhalb der Fläche gegeben. Überschreitungen der Linie in der Luft ergeben keinen Abzug. Ein Sicherheitsabstand um die Fläche muss gewährleistet sein. Jede Übung muss von Anfang bis Ende auf der Wettkampffläche ausgeführt werden. Das Übertreten der Wettkampffläche wird von zwei Linienrichtern notiert und unmittelbar im Anschluss an die Übung dem Oberkampfrichter übermittelt.

4.1.1.4 Dauer der Übung / Musik:

Die Wettkampfzeit beträgt **2:00 min. +/- 15 sec**

Der Bewegungsbeginn ist zeitgleich oder versetzt mit der Musik möglich. Die Zeitnahme der Übung beginnt mit dem ersten Ton der Musik (ohne Signalton). Die Musik und Bewegung müssen klar und gleichzeitig enden. Die Übung kann nur im Falle außergewöhnlicher Umstände wie Verschulden der Verantwortlichen der Tontechnik wiederholt werden.

Die Wettkampfübung wird zu einer fröhlichen, dynamischen, rhythmischen Musik (vom Typ einer Aerobicstunde) gezeigt und kann aus einem oder mehreren Musikstücken bestehen.

Originalmusik und Soundeffekte sind erlaubt. Die Wettkampfmusik muss zu Beginn einer Kassette oder CD aufgenommen werden. Es darf nur 1 Musiktitel auf der Kassette oder CD sein. DAT Anlagen sind nur in Ausnahmefällen verfügbar.

Die Geschwindigkeit der Musik soll **zwischen 140 und 150 b.p.m.** liegen.

4.1.1.5 Bekleidung:

Beim Aerobic ShowContest ist die Gestaltung der Anzüge bzw. Bekleidung grundsätzlich freigestellt. Die Wettkämpfer müssen sportlich korrekt gekleidet sein, d.h. eng anliegende Kleidung tragen, um eine technisch korrekte Ausführung zu gewährleisten, die Sicht auf die Bewegung nicht zu behindern und den Blick auf intime Körperstellen zu verhindern. Lange Leggings, Radler, Shorties, Bustier, eng anliegende T-Shirts sind erlaubt, aber keine Strings, Hip.Hop-Hosen usw. Die Wettkämpfer sollen einen sportlichen Eindruck hinterlassen. Die Kleidungsstücke können unterschiedliche Farben haben; die Harmonie der Mannschaft muss aber gewahrt bleiben. Bekleidung, die Krieg, Gewalt oder religiöse Themen darstellen ist verboten.

Das Tragen von Aerobic-Sportschuhen innerhalb der Mannschaft ist verpflichtend.

Make-up ist erlaubt, soll aber nicht übertrieben werden. Die Haare müssen der Sportart angepasst getragen werden.

4.2 DTB AEROBIC SHOWCONTEST

4.2.1 WERTUNGSVORSCHRIFTEN

Kompositionsnote (A-Note)

Choreographie	max. 8,0 Punkte	Gesamt max. 10,0 Punkte
Präsentation	max. 2,0 Punkte	

Ausführungsnote (B-Note)

Technik	Gesamt max. 10,0 Punkte
Synchronität	

Abzüge Oberkampfrichter

Linie	
Musik / Zeit	
Kleidung	
Verbotene Elemente / Hebungen	
Sonstiges	

4.2.2 KOMPOSITIONSNOTE (A-NOTE)

Choreographie max. 8,0 Punkte

Unter Choreographie werden die Aspekte

- der Komposition
- des aerobic-spezifischen Inhaltes

beleuchtet.

Eine gute Aerobic-Choreographie ist dynamisch und ausdrucksvoll, sie demonstriert Kreativität und zeigt fließende Übergänge. In der Übung wird bilaterales Arbeiten in Form von Kraft und Beweglichkeit – ohne Wiederholung von identischen Bewegungen – gezeigt.

Komposition max. 4,0 Punkte

unter dem Aspekt Komposition werden

Aerobic spezifischer Inhalt max. 4,0 Punkte

unter dem Aspekt aerobic-spezifischer Inhalt werden

- die Grundschriffe und spezifischer Inhalt max. 2,0 Pkt.
- die Übergänge und Verbindungen max. 1,0 Pkt.
- die Ausnutzung der Wettkampffläche max. 1,0 Pkt.

beurteilt.

Die einzelnen Aspekte der Choreographie werden im Teil 9 dieser Broschüre ausführlich beschrieben.

Präsentation max. 2,0 Punkte

Unter Präsentation werden die Aspekte

- der Darstellung max. 1,0 Pkt.
- des zeitgerechten Bewehens mit der Musik max. 1,0 Pkt.

beleuchtet.

Die Präsentation beinhaltet die Fähigkeit während der gesamten Übung Kontakt mit dem Publikum zu halten und durch Selbstvertrauen zu überzeugen. Dies soll sowohl durch die Mimik als auch durch die Körperhaltung zum Ausdruck kommen.

Beispiele zu den Punkten der Präsentation werden im Teil 9 dieser Broschüre ausführlich beschrieben.

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

	0,5 Punkte	1,0 Punkte
Exzellent	0,5	0,90 bis 1,00
Gut	0,4	0,70 bis 0,80
Zufriedenstellend	0,3	0,50 bis 0,60
Genügend (schlecht)	0,2	0,30 bis 0,40
Inakzeptabel	0,00 bis 0,10	0,00 bis 0,20

4.2.3 AUSFÜHRUNGSNOTE (B-NOTE)

4.2.3.1 Technik

Eine gute Technik ist gekennzeichnet durch eine korrekte Ausführung der Arm- und Beinbewegungen sowie großer Präzision in der Bewegungsausführung. Fehler in der Technik werden im Vergleich zur optimalen Ausführung zum Abzug gebracht. Dabei kommt jeweils die größte Abweichung eines Wettkämpfers im Team zum Abzug.

Kriterien der Technik sind:

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

Die einzelnen Aspekte der Technik werden im Teil 9 dieser Broschüre ausführlich beschrieben

4.2.3.2 Synchronität

Die Fähigkeit, alle Bewegungen im Team wie eine Einheit auszuführen:

- identische Bewegungsweite
- identische Sprunghöhe
- gleichmäßige und vergleichbare Energie

Die zeitliche Komponente der Synchronität wird in der Kompositionsnote unter dem Aspekt Präsentation (Timing) bewertet.

Technik

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

Beispiele für Ausführungsfehler befinden sich unter Punkt 9.5.6 dieser Broschüre

Synchronität

Fehlen von gleichmäßiger und vergleichbarer Energie	Jedes Mal 0,1 Pkt.
---	--------------------

4-2.3.3 OBERKAMPFRICHTER

Zeitüberschreitung / Zeitfehler

< 1:35	1:35 – 1:44,99	1:45 2:00 2:15	2:15,01 – 2:25	> 2:25
1,0 Abzug	0,5 Abzug	Toleranzzone	0,5 Abzug	1,0 Abzug

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.
Das Tragen von Requisiten z.B. Stirnbänder, Schweißbänder für Stirn und Handgelenk, Handschuhe, Gürtel, Mützen, Kopftücher, Kappen, Stulpen, Schmuck (Ohrringe, Ketten, Armbänder, Ringe mit größeren Schmuckelementen etc.)	pro Wettkämpfer 0,5 Pkt.
Blick auf intime Körperteile oder Unterwäsche / String (T- Po) Bekleidung die während der Übung deutlich sichtbar verrutscht bzw. verloren geht (auch Haarbänder und Schnürsenkel etc.)	pro Wettkämpfer 0,5 Pkt.
Unkorrektes Schuhwerk	pro Wettkämpfer 0,5 Pkt.
Haare nicht der Sportart angepasst. Größerer Haarschmuck ist nicht erlaubt	pro Wettkämpfer 0,5 Pkt.
Kostümierung / Übermäßige Schminke (Bemalung)	pro Wettkämpfer 0,5 Pkt.
Verbotene Elemente	Jedes Mal 1,0 Pkt.
Hebefigur höher als 2 Personen	Jedes Mal 0,5 Pkt.

4.3. WETTKAMPFDURCHFÜHRUNG

4.3.1 Wettkampfablauf / Startberechtigung / Meldung:

4.3.1.1 Meldung (zu den Bundeswettkämpfen):

Das Meldeverfahren wird in der jeweiligen Ausschreibung bekannt gegeben. Dieses wird durch den jeweiligen Veranstalter herausgegeben (DTB, LTV, etc.). Bei Wettbewerben auf Landesebene sind die LTV für die Ausschreibung und Durchführung der Wettbewerbe eigenverantwortlich tätig.

4.3.1.2 Startberechtigung:

Die Startberechtigung auf Bundesebene wird durch Qualifikationswettkämpfe erreicht. Diese müssen nach den Kriterien des DTB durchgeführt worden sein. Die Qualifikation muss im laufenden Kalenderjahr stattgefunden haben. Nur die Personen (Wettkämpfer und Ersatzstarter), die bei den Qualifikationswettkämpfen namentlich gemeldet wurden, sind auf Bundesebene startberechtigt.

Ausnahme: Bei Einbindung in Deutsche Turnfeste können Qualifikationen ggf. entfallen.

Der DTB behält sich vor, bei Wettkämpfen auf Bundesebene die Personaldokumente (z.B. zur Kontrolle der AK) vor, während oder nach dem Wettkampf zu prüfen

Achtung ! Für den Start auf Landes- und Bundesebene gilt :

Ein Start bei der DM / DJM Sport-Aerobic schließt einen Start im selben Jahr beim Aerobic ShowContest aus.

4.3.2 Wettkampfablauf:

Die Wettkämpfe auf Bundesebene finden nur statt, an denen sich Wettkämpfer aus mindestens sieben Landesturnverbänden beteiligen. Der Aerobic ShowContest gliedert sich dann grundsätzlich in einen Vorkampf, an dem alle Teams startberechtigt sind und in das Finale. Die Startfolge des Vorkampfes wird ausgelost. Jedes Team muss seine Choreographie zweimal vor zwei verschiedenen Kampfgerichten präsentieren. Die Addition der Noten beider Durchgänge ergibt die Rangfolge für das Finale.

Das Finale bestreiten die **6 besten Teams** des Vorkampfes. Sie starten in einer vorher ausgelosten Reihenfolge. Beim Finale wird die Übung nur **ein Mal** gezeigt.

Die Vornote wird im Finale nicht berücksichtigt. Nur die Punkte der gezeigten Finalübung entscheiden über die Platzierung.

Bei Punktgleichheit wird die Rangfolge nach folgenden Kriterien festgelegt:

- Die höhere Artistik-Note (im Vorkampf Summe der beiden Durchgänge)
- Die höhere Ausführungs-Note (im Vorkampf Summe der beiden Durchgänge)

Wenn weiterhin Punktgleichheit besteht, teilen sich die Mannschaften den gleichen Rang.

4.3.3 Wettkampfleitung

Die Wettkampfleitung besteht je nach Größe der Veranstaltung aus einer Person oder aus einem Team. Sie ist für die Durchführung der Wettkämpfe nach den Bestimmungen des Deutschen Turner-Bundes verantwortlich.

Die Wettkampfleitung wird eingesetzt

- bei Wettkämpfen auf Bundesebene vom Deutschen Turner-Bund
- bei Wettkämpfen auf Landesebene vom Landesturnverband
- bei Wettkämpfen auf Bezirks-, Gau- oder Kreisebene vom Bezirks-, Gau- oder Kreisverband

Die Wettkampfleitung ist verantwortlich für die korrekte Arbeit aller Kampfrichter. Die Kontrolle übernimmt der Oberkampfrichter und meldet Verstöße der Wettkampfleitung. Bei wiederholten Abweichungen hat die Wettkampfleitung das Recht, Kampfrichter auszuschließen. Ein Ausschluss ist ebenfalls möglich bei:

- Verletzung der Wertungsvorschriften
- Vergabe von Vorteilen bzw. Nachteilen für einen oder mehrere Wettkämpfer
- Nichtbeachtung der Instruktionen
- Wiederholt zu hoher bzw. zu niedriger Notenvergabe
- Nicht-Teilnahme am Kampfrichtermeeting
- Unvorschriftsmäßiger Bekleidung

Folgende Sanktionen können von der Wettkampfleitung ausgesprochen werden:

- Mündliche oder schriftliche Verwarnung
- Ausschluss aus dem laufenden Wettkampf

Folgende Sanktionen können vom TK Aerobic ausgesprochen werden:

- Verwarnung bei unfairem / unsportlichem Verhalten
- Ausschluss eines Kampfrichters für eine gewisse Zeit von offiziellen Wettkämpfen
- Annullierung des Kampfrichterbrevets

Die Wettkampfleitung hat das Recht, Sportler und Betreuer wegen ungebührlichen Verhaltens zu verwarnen bzw. zu disqualifizieren (zweimaliges Verwarnen führt zur Disqualifikation).

Eine Verwarnung oder Disqualifikation kann ausgesprochen werden, wenn Sportler oder/ und dessen Betreuer gegen

- Andere Sportler
- Kampfrichter oder
- Verantwortliche des Wettkampfes vom Veranstalter oder Ausrichter

ein unsachliches, ausfallendes, dem Anliegen der Veranstaltung widersprechendes Verhalten aufweisen. Ebenso führt unerlaubter Kontakt zum Kampfgericht bzw. das Betreten unerlaubter Regionen zur Verwarnung.

4.3.4 Wettkampfprotokoll

Über jeden Wettkampf ist ein Wettkampfprotokoll anzufertigen:

Das Wettkampfprotokoll besteht aus:

- Wettkampfausschreibung
- Startliste
- Kampfrichtereinsatzliste
- Detaillierte Ergebnisliste mit Einzelwertungen der Kampfrichter
- Ggf. kurzer Bericht der Wettkampfleitung zu evtl. Zwischenfällen oder besonderen Vorkommnissen.

Wird bei Qualifikationswettkämpfen kein Wettkampfprotokoll angefertigt oder dieses dem DTB mit der Voranmeldung nicht ausgehändigt, kann diese Qualifikation für einen Wettkampf auf Bundesebene Aerobic ShowContest nicht anerkannt werden.

4.4 KAMPFGERICHT

4.4.1 Zusammensetzung

Das Kampfgericht besteht aus:

- 1 Oberkampfrichter,
- 2 Artistik-Kampfrichtern,
- 2 Ausführungs-Kampfrichtern

Des weiteren gehören dem Kampfgericht an: zwei Linienrichter und ein Zeitnehmer.

Der Kampfrichtereinsatz wird vom jeweiligen Veranstalter vorgenommen. Die Kampfrichter müssen über ein entsprechendes Brevet verfügen. Den Einsatz regelt die Fachgebietsordnung bzw. die aktuelle Ausschreibung der Wettkämpfe. Die Kampfrichter müssen während aller vom Veranstalter angesetzten Besprechungen und während des gesamten Wettkampfes anwesend sein und durchgängig in dem vom Veranstalter festgelegten Aufgabenbereich werten. Es wird versucht, den Kampfrichtern vorher den festgelegten Aufgabenbereich (Komposition, Ausführung, Oberkampfrichter) mitzuteilen, damit eine gezielte Vorbereitung erfolgen kann. Das Kampfgericht sollte so platziert sein, dass es eine optimale Sicht auf die Wettkampffläche hat. Es sollte von Zuschauern, Wettkämpfern und Trainern abgeschirmt werden, damit eine konzentrierte und zuverlässige Arbeit gewährleistet ist. Jegliche Kommunikation zwischen Kampfgericht und Wettkämpfern bzw. deren Trainern ist während eines Wettkampfes/einer Kategorie nicht gestattet.

Die Bekleidung der Kampfrichterinnen ist in der Regel ein blaues Kostüm/blauer Hosenanzug mit weißer oder cremefarbener Bluse/Oberteil, die der Kampfrichter ein blauer Anzug bzw. graue Hose mit blauem Jackett und weißes Hemd. Ergeben sich Änderungen der Kleiderordnung, so wird dies den eingesetzten Kampfrichtern mit der Ausschreibung mitgeteilt.

Sitzordnung Kampfgericht:

Linienrichter



Linienrichter

A B OK Z A B

4.4.2 Oberkampfrichter

Der Oberkampfrichter ist der Vorsitzende des Kampfgerichtes und verantwortlich für die Arbeit des Kampfgerichtes nach den technischen Regeln des DTB. Er nimmt Abweichungen der einzelnen Kampfrichternoten auf. Bei wiederholten Abweichungen hat der Oberkampfrichter die Pflicht dies der Wettkampfleitung zu melden.

Der Oberkampfrichter kann von Assistenten unterstützt werden. Er entscheidet über die Aufgabenverteilung an seine Assistenten. Die Assistenten müssen kein Brevet besitzen, werden aber ebenfalls vom Veranstalter eingesetzt. Assistenten und weitere Helfer müssen an der Kampfrichterbesprechung teilnehmen.

Der Oberkampfrichter hat das Recht, bei Verletzung eines Sportlers die Übung abzubrechen, wenn ein Weiterturnen eines oder mehrerer Sportler nicht mehr möglich ist. Die Bewertung erfolgt mit Null Punkten.

4.4.2.1 Verbotene Elemente

Verbotene Bewegungen sind unter Punkt 8 des Aufgabenbuches Aerobic als Katalog (Zeichnungen) aufgelistet. Jede verbotene Bewegung zieht einen Abzug von 1,0 Punkten nach sich.

Verbotene Elemente sind:

1. Alle Drehungen um die Breitenachse und Tiefenachse z.B. Salto, Rolle oder Überschläge seitwärts
2. Alle Handstütze mit Körperstreckung, die höher als 30° parallel zum Boden gehoben werden
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. Alle Elemente aus dem Katalog der „Sport Aerobic“, die einen höheren Wert als 0,3 Punkte haben
6. Flugphasen mit Partnerunterstützung = Proppelling
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.

4.4.2.2 Unterbrechung der Übung

Wenn ein Wettkämpfer die Übung um 2 bis 10 sec unterbricht und sie dann aber fortsetzt, wird dies als Wettkampfunterbrechung gewertet. Diese Unterbrechung zieht einen Abzug von 0,5 Punkten nach sich.

4.4.2.3 Zeitnahme

Die Dauer der Übung beträgt 2:00 min +/- 15 sek.

Die Zeitnahme beginnt mit dem ersten hörbaren Ton und endet mit dem letzten hörbaren Ton.

Ein Anfangssignal wird dabei nicht berücksichtigt.

4.4.2.4 Musikqualität

Die Aufnahme und die Mischung der Musik müssen von sehr guter Qualität sein.

4.4.2.5 Disziplinarstrafen

Eine Verwarnung oder Disqualifikation ist gemäß der Ausführungen in den Wertungsbestimmungen unter Disziplinarstrafen vorzunehmen.

a) Verwarnungen

Verwarnungen für Sportler und Trainer können für folgende Vergehen gegeben werden:

- Erscheinen in einer verbotenen Zone (z.B. beim Kampfgericht)
- Ungebührliches Benehmen auf und außerhalb der Wettkampffläche
- Respektloses Verhalten gegen Kampfrichter, Offizielle oder Mitteilnehmer
- Unsportliches oder unfaires Verhalten
- Ein Wettkämpfer kann nur eine Verwarnung unabhängig von dem Vergehen erhalten. Bei einer zweiten Verwarnung wird unweigerlich die Disqualifikation ausgesprochen

b) Disqualifikation

Die Disqualifikation wird ausgesprochen, wenn ein ernsthafter Bruch mit den DTB Statuten, dem technischen Reglement vorliegt oder wenn eine Zeitüberschreitung nach Aufruf von mehr als 60 sec (nur DM / DJM) vorliegt.

4.4.2.6 Außergewöhnliche Umstände

Außergewöhnliche Umstände werden wie folgt beschrieben:

- Es tritt eine Störung auf, die der Wettkämpfer nicht zu verantworten hat (z.B. eine falsche Musik wird eingelegt, Defekt an der Musikanlage, etc.).
- Außergewöhnliche Umstände, die es dem Wettkämpfer ohne eigenes Verschulden unmöglich machen innerhalb von 60 sec die

Wettkampffläche zu betreten

Es liegt in der Verantwortung des Wettkämpfers seine Übung unverzüglich zu beenden, wenn ein außer-gewöhnlicher Umstand dies erfordert. Ein Einspruch nach Beendigung der Übung wird nicht akzeptiert
Nach der Entscheidung des Oberkampfrichters darf der Wettkämpfer nach Behebung der Störung seine Übung wiederholen. Die bis dahin gegebenen Wertungen werden gestrichen.

4.5 ERLÄUTERUNG ZU DEN WERTUNGSKRITERIEN für alle Wettkämpfe

4.5.1 KOMPOSITIONSNOTE – A-NOTE

4.5.1.1 Choreographie - Komposition – (max. 4,0 Punkte)

Musikeinsatz max. 1,0 Punkte

- Der Typ und der Stil von Aerobicbewegungen und die Darbietung des Wettkämpfers müssen (perfekt) mit der Charakteristik der gewählten Musik zusammenpassen:
Stil, Rhythmus, Phrasierung, Akzente, up und down Beats, Instrumenteneinsatz, Soundeffekte und Metrum.
- Die genutzten Soundeffekte müssen eine gute Qualität haben, müssen adäquat zur Musik sein und zu den Bewegungen passend gewählt sein.

Intensität max. 1,0 Punkte

Die Voraussetzungen für die Qualität der Aerobicbewegungen werden bestimmt durch Herz-Kreislauf-, Muskelarbeit und Muskelausdauer. Diese Aspekte werden unter Intensität gewertet. Die bestimmenden Faktoren der Intensität sind folgende:

- Bewegungsfrequenz: Die Wettkämpfer sollten sich während der gesamten Zeit bewegen (am Ort oder bei Ortsveränderung). Innerhalb von jeweils 8 Beats sollten sie unterschiedliche Bein- und Armbewegungen ausführen, die die Fähigkeit zu komplexen, schnellen und plötzlichen Bewegungen demonstrieren. Die Bewegungen werden mit einem hohen Grad an Geschwindigkeit ausgeführt. Geschwindigkeit/Bewegungsausmaß (Frequenz in Relation zur Bewegungsweite): Die Bewegungen mit hoher Geschwindigkeit und mit einem großen Grad an Bewegungsweite auszuführen.
- Ausdauer: Fähigkeit, die Herz-Kreislauf-Belastung ohne Pause beizubehalten. Armbewegungen sollten innerhalb von 8 Beats über Schulterhöhe gebracht werden, um die Intensität während der gesamten Übung zu erhalten.
- Fortbewegung: Raumänderung während der Ausführung schwieriger Aerobic Schritte und Bewegungskombinationen.
- Raumwege: Je größer und je mehr desto höher die Intensität

Kreativität max. 2,0 Punkte

Der gesamte Charakter der Übung muss die folgenden Qualitäten und Charakteristika enthalten:

Originalität

- Die Choreographie der Übungszusammenstellung muss originell sein, zum Musikstil passen und ist durch Bewegungs- und Ausdrucksformen integriert. Kleine Details, die hinzukommen geben ihr etwas Besonderes. - Eine Übung kann eine Interpretation sein von:

> *Einem Musikstil* > *einem Thema eines Filmes oder Buches –z.B. die drei Musketiere*
> *Eine Szene aus dem Leben* > *Einer bekannten Persönlichkeit*
> *Tieren wie Katzen oder Wölfen*

- Choreographie, Musik und Ausdrucksformen haben eine enge Verbindung mit dem Musikstil oder dem Thema und ergeben ein einzigartiges Bild, in dem alles zusammenpasst. Ob ein Thema gewählt wird oder nicht, in jedem Fall muss die Übung Musik, Aerobicbewegungen und – Stilarten, Übergänge und Hebefiguren zu einer einzigartigen Darstellung zusammenfügen. - Der Übungsbeginn umfasst die Anfangspose mit den ersten acht Beats und soll wie bei der Einleitung eines Theaterstücks oder Buches bereits auf das Folgende hindeuten. Sie sollten in Verbindung stehen mit der folgenden Choreographie. „In Verbindung stehen“ bedeutet, dass sie zur gesamten Übung natürlich weiterleitet und zum Musikstil, den Bewegungen usw. passt.
- Sie soll das Interesse wecken; Kampfgericht und Zuschauer beeindrucken. Das gilt im Prinzip auch für den Schluss der Übung, der nicht nur eine einzelne Hebefigur oder Schlusspose sein soll, sondern natürlich und harmonisch mit den letzten 8 Beats zum Ende führen soll. Der Schluss sollte eine Bündelung oder Zusammenfassung der Choreographie sein.
Eine exzellente Übung bleibt in Erinnerung und unterscheidet sich von anderen. Sie muss eine Einheit mit unverwechselbaren Aerobic-Inhalten, Übergängen, Verbindungen und der Musik bilden. Sie schließt die ersten und letzten Bewegungen (8 Zählzeiten) der Übung ein, die passend sein müssen und eine gute Verbindung zur Übung und zur Musik haben.

Variation (Bewegungsvielfalt)

Eine exzellente Übung demonstriert Abwechslung ohne Wiederholungen. Die Bewegungsvielfalt zeigt sich in vielen unterschiedlichen Positionen, Hebefiguren und Stützen, Formationen, Verbindungen und Übergängen, Intensitäten und Kombinationen.

Teamarbeit

Wenn eine Gruppe dynamische und physische Zusammenarbeit zeigt, schließt dies Formationen, Hebe- und Stützfiguren von Partnern während der gesamten Übung ein.

- Eine Übung zeigt einen effektiven Gebrauch von unterschiedliche Formationen, unterschiedliche Positionen auf der Wettkampffläche, gleichmäßige Abstände in Formationen, bei den verschiedenen Aerobic Schritten. Dynamische, physische Zusammenarbeit (Körperkontakte) zwischen den Wettkämpfern muss mindestens zweimal gezeigt werden. Hebe- oder Stützfiguren können gezeigt werden. Der Vorteil mehr als eine Person auf der Wettkampffläche zu sein, muss gezeigt werden. Alle Wettkämpfer müssen in origineller Weise in die Übung integriert werden und ihre Qualitäten betont/herausgestellt werden.

- Stütz- und Hebefiguren müssen flüssig gestaltet werden und einen hohen Grad an Kreativität zeigen.
- Interaktionen / Zusammenarbeit Dynamische
und physische Interaktion ist definiert als Aktion, in der für die vollständige Bewegung in der Bewegungsausführung oder Musikinterpretation mehrere Wettkämpfer erforderlich sind.
- Formationen Es müssen
verschiedene Formationen gezeigt werden, dabei sollen unterschiedliche Abstände zwischen den Wettkämpfern genutzt werden (weit und nah)
- mindestens **6** unterschiedliche Formationen

4.5.1.2 Choreographie - Sport-Aerobic-Inhalt – (4,0 Punkte)

Basic Schritte und spezifischer Inhalt max. 2,0 Punkte

Eine Übung muss verschiedene traditionelle Aerobic-Bewegungsformen (oder Variationen), komplexe Verbindungen, zeitgleiche Arm- und Beinbewegungen, das Nutzen aller Ebenen und deren Verbindungen und Rhythmuswechsel enthalten. Die Übung muss auf den Grundsätzen von Aerobicbewegungen aufgebaut sein.

Die Übung muss ausgeglichen sein, zeigt den klassischen Aerobic-Tanz und darf oder soll Teile anderer Aerobic-Stile enthalten bzw. darstellen.

Variationen können durch den Wechsel folgender Faktoren erreicht werden:

- Armbewegungen Höhe, Winkel,
Ebene, Bewegungsweite, Hebellänge, Geschwindigkeit, Ein- bzw. Zweiseitigkeit
- Beinbewegungen Höhe, Winkel,
Ebene, Bewegungsweite, Hebellänge, Geschwindigkeit, Bewegungsrichtung, Stellung, High/Low-Impact
- sieben traditionelle Aerobicgrundschrirte und ihre Variationen siehe
auch Ausführungsbeschreibungen Punkt 4.5.4 Führer durch die Ausführungsnote „Grundschrirte“

1. **March** - Variationen einschließlich dem Wechsel von Winkel, Höhe und Richtung z.B. *V-Step, Turn-Step*
2. **Jog** - Variationen einschließlich dem Wechsel von Winkel und Richtung. Die Knie sind unter oder vor der Hüfte
3. **Knee lift** - Variationen einschließlich dem Wechsel von Ebenen, Winkel, High- oder Low-Impact
4. **Kick** - Variationen einschließlich dem Wechsel von Ebenen, Höhe, High- oder Low-Impact und Richtungen z.B. *High Kick*
5. **Jumping Jack** - Variationen einschließlich dem Hüft- oder Kniewinkel im High- oder Low-Impact (Squat)
6. **Lunge** - Variationen einschließlich dem Wechsel von Ebenen, Winkel, High- oder Low-Impact
7. **Skip** - Variationen einschließlich dem Wechsel von Ebenen, Winkel und Richtungen, High- oder Low-Impact

Komplexe Kombinationen

Komplexe Kombinationen müssen während der gesamten Übung gezeigt werden. In einer exzellenten Übung müssen die sieben Basisschrirte mit ihren Variationen, inklusive Armbewegungen während der musikalischen Phrasen gezeigt werden. Eine musikalische Phrase umfasst 8 Zählzeiten oder 8 Beats der Musik. Sie kombinieren die Übergänge von allen (Raum-)Ebenen, Rhythmuswechsel mit vollem Gebrauch aller Bewegungsebenen.

Jedes Mal wenn eine Kombination von Aerobic-Bewegungsformen wiederholt wird ist ein Abzug angezeigt. Das bedeutet nicht, dass die Wettkämpfer nicht einen Basicschrirte oder seine Variationen wiederholen dürfen. Dennoch müssen die Wettkämpfer die Wiederholung derselben Kombination vermeiden.

Wechsel des Bewegungsrhythmus

Die Kampfrichter sollten während einer Übung wenigstens einen Rhythmuswechsel klar erkennen können, sogar wenn die Musik keinen Rhythmuswechsel aufweist (es ist nicht notwendig, Musik mit einem Rhythmuswechsel zu verwenden). Ein Rhythmuswechsel wird anerkannt, wenn die gewechselte rhythmische Struktur lang genug ist, vom Kampfgericht erkannt zu werden (empfohlenes Minimum von 1 x 8 Beats).

Die Kampfrichter werden keinen Rhythmuswechsel anerkennen, wenn die Bewegungen nur synkopisch (zeitversetzt) eingesetzt werden oder wenn alle Bewegungen den Notenlängen entsprechend gezeigt werden.

Ein Rhythmuswechsel wird anerkannt, wenn er mit dem gesamten Körper, nur mit den Beinen oder nur mit den Armen ausgeführt wird.

Sportart unspezifische Bewegungen

Alle Bewegungen müssen den einzigartigen Charakter der Disziplin Aerobic repräsentieren

Übergänge und Verbindungen max. 1,0 Punkte

Eine exzellente Übung beinhaltet eine gute Integration von Aerobic-schrirten, Aerobicbewegungen und Hebefiguren.

Dynamische und flüssige/harmonische Übergänge zwischen den verschiedenen Ebenen (Luft, Stand, Boden) und zurück müssen gezeigt werden.

Raumausnutzung max. 1,0 Punkte

- Die Gruppe muss die gesamte Wettkampffläche ausnutzen: dies meint den Gebrauch jeder Ecke, des Zentrums und aller Flächenabschnitte.
- Die Aerobicbewegungen müssen während der Bewegung in alle fünf Richtungen gezeigt werden: vorwärts, rückwärts, seitwärts, diagonal und kreisförmig

4.5.1.3 Präsentation - (2,0 Punkte)

Show-Verhalten / Darstellung max. 1,0 Punkte

- Die Fähigkeit der gesamten Gruppe die Zuschauer (Publikum und Kampfrichter) durch ihre Fertigkeiten, ihre Energie, ihren Enthusiasmus, ihr Auftreten und ihre Persönlichkeit zu erreichen.
- Die Fähigkeit die Zuschauer mit Augenkontakt, physischer Energie und Gesichtsausdruck zu erreichen.
- Die Fähigkeit der Wettkämpfer ihr Selbstvertrauen während der Übung zu demonstrieren

Timing max. 1,0 Punkte

Jeder Wettkämpfer innerhalb der Gruppe muss sich zeitgleich mit der Musik (Beat) bewegen.

AUSFÜHRUNGSNOTE - B-NOTE

4.5.2.1 Technik

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 Aerobic Schritten, den Aerobicbewegungen 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 Körperlinie/ Körperausrichtung in allen Gelenke
- 5.

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 Ausgeglichenheit in den Bewegungen, Übergängen, Absprüngen und Landungen sowie in den speziellen Aerobicbewegungen

c) Energie, Kraft und muskuläre Ausdauer

Die Fähigkeit in allen Teilen des Körpers Energie und durchgehende Intensität während der gesamten Übung darzustellen

4.5.2.2 Synchronität

Die Fähigkeit alle Bewegungen als eine Einheit auszuführen .

Es soll eine völlige Übereinstimmung in der Bewegungsqualität, der Bewegungsweite, der Sprunghöhe und der Präzision einer Bewegung erreicht werden.

4.5.2.3 Abzüge Technik und Synchronität

Abzüge werden für jeden Fehler vorgenommen.

- Kleiner Fehler jedes Mal 0,1 Punkte
- mittlerer Fehler jedes Mal 0,2 Punkte
- großer Fehler jedes Mal 0,3 Punkte
- bedeutsamer Fehler jedes Mal 0,4 Punkte
- inakzeptable Ausführung oder Sturz jedes Mal 0,5 Punkte

=> Ein kleiner Fehler ist definiert als gute Ausführung mit leichter 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 ernsthafte Abweichung von einer fehlerlosen Ausführung oder ist mit einer unbefriedigenden Leistung zu vergleichen

=> Ein bedeutender Fehler definiert eine ungenügende Ausführung

=> Eine inakzeptable Ausführung ist definiert , wenn eine Bewegung in keiner Weise der Körperlinien folgt .

=> Ein Sturz wird so definiert, dass neben den zur korrekten Ausführung benötigten Körperteilen zwei oder weitere Teile des Körpers den Boden berühren.

4.5.2.4 Grundschritte

Allgemeine Beschreibung:

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

- **LOW IMPACT** – bedeutet: das stets ein Fuß im Bodenkontakt ist

- **HIGH IMPACT** – bedeutet : das sich beide Füße, wenn auch kurz, vom Boden lösen
- **MARCH** – ist üblicherweise eine Low- Impact Bewegung, wo der Fuß vom Ballen zur Ferse abgerollt wird
- **JOG** – ist eine High- Impact Bewegung des march bei dem die Knie sich unter oder vor der Hüfte befinden, der Fuß muss vom Ballen zur Ferse abgerollt werden.
- **KNEE LIFT** – ist eine High- oder Low- Impact Bewegung, die das Knie anhebt. 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 jedes Bein verlagert, Die Knie stehen dabei in Körperlinie mit den Füßen (leicht ausgedreht). Beine werden leicht gebeugt mit abfedernden Bodenkontakt.
- **LUNGE** – ist eine High- Impact Bewegung, die beginnend von der Hüfte die Beine vorlings oder rücklings 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

4.5.2.5 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

4.5.3 Ermittlung der Endnote

Endnote =	Kompositionsnote (A-Note)
	+ Ausführungsnote (B-Note)
	- Abzüge Oberkampfrichter

Berechnung der Einzelkomponenten

Bei 2 Kampfrichter: der Mittelwert dieser beiden Kampfrichter wird gebildet