

Teil 7 Erläuterungen zu den Aerobic Wertungskriterien*

- 7.1 Einführung
- 7.2 Artistik - Bewertung
- 7.3 Ausführung
 - 7.3.1 Beschreibung von Aerobic-Bewegungen: Schritte, Arme, Elemente
 - 7.3.2 B-Note
- 7.4 Schwierigkeitsnote (S-Note)
 - 7.4.1 Aufgabenstellung des Schwierigkeitskampfrichters
 - 7.4.2 Bewertung der Schwierigkeitselemente
 - 7.4.3 Klassifizierung der Familien durch die FIG
 - 7.4.4 Minimalkriterien für alle Elementegruppen (Schwierigkeitsnote)
- 7.5 Abzüge Oberkampfrichter
 - 7.5.1 Hebefiguren
 - 7.5.2 Verbotene Elemente
 - 7.5.3 Unterbrechung der Übung
 - 7.5.4 Abbruch der Übung
 - 7.5.5 Erscheinen auf der Wettkampffläche
 - 7.5.6 Zeitfehler oder Zeitüberschreitung
 - 7.5.7 Disziplinarstrafen
 - 7.5.8 Außergewöhnliche Umstände
 - 7.5.9 Bekleidung
 - 7.5.10 Linienrichter

7.1 Einführung*

Artistik wird bewertet aufgrund aller Kriterien, die in dem Abschnitt Artistik aufgeführt sind mit Hilfe der bereitgestellten Wertungs-Tabellen.

Bei der Choreographie (A-Note) wird nicht nur bewertet, WAS gezeigt wird, sondern auch WIE und WO es gezeigt wird. Im Folgenden werden alle Teilbereiche der Artistiknote aufgeführt und einige Fehler, die vorkommen können, aufgezeigt. Wenn „Beispiele“ aufgeführt werden, so sind dies keine ausschließlichen Listen sondern immer nur einige mögliche Fehler. Eine exzellente Übung hat keine negativen Faktoren und/oder zeigt negative Beispiele.

Eine Aerobic-Übung setzt sich folgendermaßen zusammen:

- a. Aerobic-Kombinationen
- b. Schwierigkeitselemente
- c. Übergänge und Verbindungen
- d. Hebefiguren (außer Einzelstarter)
- e. Partnerarbeit (außer Einzelstarter)

Definitionen

a. Aerobic-Kombinationen

Die Kombination von klassischen Aerobic-Schritten mit Armbewegungen mit einem hohen Level an Koordination und einer hohen Bewegungsfrequenz von Armen und Beinen unter Ausnutzung der gesamten WK-Fläche, gezeigt zur Musik, um dynamische, rhythmische und ununterbrochene Folgen von Bewegungen im High und Low- Impact zu demonstrieren.

b. Schwierigkeitselemente

Alle Elemente, die im Elemente- Pool des Code of points mit Nummer und Wert aufgelistet sind und von den S-Kampfrichtern bewertet werden. Sie werden ebenso von den Ausführungskampfrichtern bezüglich der technischen Ausführung bewertet und von den Artistik- Kampfrichtern unter folgenden Aspekten: Platzierung auf der Fläche innerhalb der Übung, zeitliche Platzierung während der Übung, harmonische Integration in die Übung und ob sie zur Musikstruktur passen.

c. Übergänge - Verbindungen

Der Übergang von einer Bewegung in die nächste Bewegung mit und ohne Veränderung der Bewegungsebene.

d. Hebefiguren

Eine Hebefigur ist definiert, wenn ein oder mehrere WK ohne Bodenkontakt gehoben, gehalten oder getragen wird/werden. Der Artistik-Kampfrichter bewertet, WO und WANN die Hebefiguren während der Übung platziert wurden (Zeit und Ort), ob sie harmonisch in die Übung integriert wurden und ob sie zur Musikstruktur passen, sowie ihre Komplexität, Kreativität und Originalität.

e. Partnerarbeit

Eine Beziehung zwischen Einzelpersonen oder der gesamten Gruppe ist charakterisiert durch wechselseitige Zusammenarbeit und beinhaltet auch körperliche Berührungen (Körperkontakte) und Formationswechsel.

Die Wettkämpfer müssen zeigen, dass sie eine Einheit bilden und deshalb die Vorteile betonen, mit mehr als einer Person auf der Fläche zu sein.

Sie müssen auch die gut funktionierende Zusammengehörigkeit untereinander zeigen.

Das Team muss den Austausch zwischen den Wettkämpfern durch Partnerarbeit und Teamwork deutlich machen. Das wird nicht nur durch die Choreographie vermittelt, sondern auch durch die Bewegungen und den Ausdruck des gesamten Körpers, durch Blickkontakt, der die Zugehörigkeit zueinander zeigt. Das Publikum soll durch die Komplexität und Originalität der Partnerarbeit beeindruckt werden!





Bei Mixed Pairs: Sie müssen die praktische Nutzung der Zusammenstellung männlich/weiblich demonstrieren.

Für 3er, 5-6er: Sie müssen die Einheit/Gemeinsamkeit als Team herausstellen.






Fazit: Die Harmonie zwischen den Wettkämpfern muss einen hohen Stellenwert haben, und es muss eine Übung gezeigt werden, die nicht nur von einem einzelnen Wettkämpfer umgesetzt werden kann.

Partnerarbeit sollte mehrmals in der Übung sichtbar sein, u.a. bei Formations- und Positionsveränderungen, unter Einbeziehung von Aerobicbewegungen und/oder Bodenteilen.



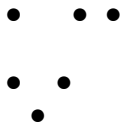


Beispiel für Formationen bei Paaren

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
				

Alle diese Bewegungen nutzen die Wettkampffläche, werden zur Musik gezeigt und dem Publikum präsentiert.

Um den Erfordernissen der Artistik-Note gerecht zu werden, muss die Choreographie einer Übung Kreativität und sportartspezifische Inhalte demonstrieren. Sie muss ebenso eine Vielfalt der Bewegungen und einen hohen Grad an Zusammenhang zwischen Musik, Bewegungen und dem Ausdruck des Wettkämpfers zeigen.

Themen, die Gewalt, Rassismus, Religiosität oder Sexualität zum Inhalt haben, stehen nicht im Einklang mit den Olympischen Idealen und widersprechen dem „Code of Ethics“ der FIG.

Die Haupt-Charakteristika der Aerobic sind:

- Aerobic Schritte/-bewegungen/-bewegungsfolgen
- Komplexität
- Vielfalt
- Ausdauer
- Kraft
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit
- Koordination
- Musik
- Dynamik
- Energie/Power
- Ausdruck
- Charisma
- Originalität
- Hohe Frequenz der Bewegungen
- Intensität
- Einzigartigkeit
- Rhythmus
- Persönlichkeit

Die Artistik-Note soll widerspiegeln, dass die Übungen all diese Charakteristika enthalten.

Der Kampfrichter muss all diese Bewegungen erkennen und analysieren:

- Welche Bewegungen werden gemacht und wie passend sind sie?
- Wie werden die Bewegungen auf der Fläche innerhalb der Übung platziert und wie ist die zeitliche Platzierung während der Übung?
- Wie passen die Bewegungen zur Musik und zur Charakteristik, dem Stil und dem Ausdruck des Wettkämpfers/ der Wettkämpfer?
- Wie werden die Bewegungen präsentiert?

7.2 ARTISTIK – BEWERTUNG*

Der Artistik-Kampfrichter bewertet die Choreographie der Übung mit folgenden Unterpunkten:

Gesamtchoreographie	10 Punkte
A. Die Choreographie-Komposition	Max. 4 Punkte
B. Der Aerobic-spezifische Inhalt	Max. 3 Punkte
C. Die Präsentation und Musik	Max. 3 Punkte

A. Choreographie-Komposition – max. 4 Punkte

In der Choreographie-Komposition wird bewertet WAS, WIE und WO die folgenden Bewegungen gezeigt werden

A.1. Der Level von Dynamik und Bewegungsfluss während der gesamten Übung (max. 1.0 Punkt)

Der Artistik-Kampfrichter bewertet die Übergänge/Verbindungen von/zu: Elementen, Aerobic-Kombinationen, Hebefiguren, Partnerarbeit (Körperkontakte, Formationen, Beziehungen untereinander). Die Übergänge/Verbindungen zwischen den Bewegungen müssen dynamisch, harmonisch und fließend sein.

Das bedeutet, dass alle in der Übung gezeigten Bewegungen untereinander verbunden sind, und zwar ohne unnötige Pausen, harmonisch und dynamisch, mit viel Energie und Ausdruckskraft, ausgeführt mit Leichtigkeit und ohne Ermüdung zu zeigen, weder mühevoll, zögerlich noch schwerfällig. Es soll Spritzigkeit und ein hohes Intensitätslevel gezeigt werden.

Dynamische und flüssige Übungen zeigen die Verbindung aller Komponenten einer Übung (Aerobic-Schritte/Elemente/Partnerarbeit), sie nutzen die Übergänge und Verbindungen mit Energie, Leichtigkeit und Ausdruckskraft, ohne übertriebene Pausen usw. Um dynamische und flüssige Übungen zu zeigen, braucht der WK als Voraussetzungen eine exzellente physische Kondition und exzellente technische Fertigkeiten, die es ihm erlauben, die Übung ohne Unterbrechungen und Verzögerungen, sondern harmonisch und ohne Ermüdungserscheinungen auszuführen.

Mögliche Fehler (Beispiele)

- Ein Stopp vor oder nach einer Bewegung
- Anhaltende Posen auf dem Boden und/oder im Stand
- Keine dynamische Verbindung der drei Bewegungsebenen oder Verringerung der Intensität, Ausdauer, Geschwindigkeit und Bewegungsfrequenz
- Kein fließendes Wechseln der Formationen und der Positionen innerhalb der Formationen bei den Wettkämpfern im Team
- Kein fließender und leichter Auf- und Abbau der Hebefiguren, sondern mit Verzögerungen oder zu großen Pausen

Wertungs-Tabelle

Exzellent	1,0 Punkt
Sehr gut	0,8-0,9 Punkte
Gut	0,6-0,7 Punkte
Befriedigend	0,4-0,5 Punkte
Schlecht	0,0-0,3 Punkte

A.2. Der Level von Komplexität und Kreativität der Bewegungen (max. 1.0 Punkt)

Bewegungen sind komplex, wenn sie aus vielen untereinander verbundenen Teilen bestehen und daher anspruchsvoll oder kompliziert gestaltet sind.

Eine kreative Komposition der Übung wird aufgebaut und gezeigt mit kreativen und wirkungsvollen neuen Ideen, Formen, Interpretationen, mit Originalität, Weiterentwicklungen oder Einfallsreichtum, mit einzigartiger und kreativer Charakteristik unter Vermeidung von Kopierungen und Monotonie.

Es ist schwieriger, komplexe und kreative Bewegungen zu zeigen als einfache. Sie erfordern mehr koordinative und konditionelle Fähigkeiten, eine bessere Körperbeherrschung usw.

Die Artistik-Note sollte den Level von Komplexität und Kreativität in allen Bewegungen widerspiegeln.

Eine Bewegung/Bewegungsfolge ist komplexer und kreativer als eine andere, wenn.....

- a)...sie mehr Koordination erfordert, d.h.:
 - mehr Körperteile sind einbezogen
 - Gebrauch von Asymmetrie
 - Wechsel von Richtungs- und Bewegungsebenen
 - Orientierungswechsel
 - Formationswechsel (außer bei Einzelstartern)
 - Rhythmuswechsel und unterschiedlicher Rhythmus von Ober- und Unterkörper
- b)...sie mehr physisches Grundlagen-Training braucht (es erfordert mehr physische Kapazitäten, um sie zeigen zu können)
- c)...sie schneller und dynamischer ist
- d)...sie eine höhere Frequenz hat
- e)...sie sich von anderen Bewegungen unterscheidet (wenn nur eine der physischen Fähigkeiten gezeigt wird, ist es einfacher)
- f)...sie „plötzlich“, unvorhersehbar ist

Komplexe und kreative Übungen sind sehr schwer auszuführen und müssen höher belohnt werden.

Der Athlet, der diese Möglichkeiten nutzt, soll davon profitieren

- einfachere Bewegungen = niedrigere Note
- komplexere und kreativere Bewegungen = höhere Note

Der A-Kampfrichter bewertet in diesem Punkt A2 aufgrund dieser Kriterien die folgenden Bewegungen

- Übergänge
- Verbindungen
- Körperkontakte
- Hebefiguren
- Formationen
- Partnerarbeit

Die Komplexität und Kreativität der Aerobic-Kombinationen wird unter „Aerobic-spezifische Inhalte“ bewertet.

Die Komplexität der Schwierigkeitselemente wird von den S-Kampfrichtern nach der Schwierigkeitstabelle bewertet.

Komplexe und kreative Übungen sind solche, die ein hohes Level an Koordination, technischen Fertigkeiten und physischen Grundlagen des Wettkämpfers zeigen.

Die Komplexität und Kreativität der Bewegungen muss von allen Wettkämpfern bei Paaren, Trios und 5-6er-Teams gezeigt werden und muss bei allen Bewegungen, die in die Übung eingeschlossen sind, (Verbindungen, Übergänge, Hebungen etc) demonstriert werden.

Spezielle Erfordernisse für komplexe/kreative Hebefiguren:

Basis: Der Wettkämpfer, der andere Wettkämpfer hält.

Top: Der Wettkämpfer, der von seinen/seinem Partner/n gehalten wird.

In Bezug auf komplexe/ kreative Hebefiguren betrachtet der A-Kampfrichter die folgenden Kriterien:

Eine Hebefigur kann sich von einer anderen unterscheiden, wenn die Position des Tops/der Tops und der Basis sich in jeder Hebefigur unterscheidet (z.B. Basis steht, kniet, sitzt, liegt, befindet sich in Liegestützposition usw und Top(s) zeigt einen Grätschwinkelstütz, eine planche, einen Standspagat, Seitspagat, usw.....

- wenn sich die Position des Tops während der Hebefigur ändert
- wenn sich die Position der Basis während der Hebefigur ändert
- wenn die Anzahl der Basis in jeder Hebefigur variiert wird
(z.B. im Trio: beim 1. Lift hebt 1 Partner 2 Partner, im 2. Lift heben 2 Partner 1 Partner, im 3. Lift heben 2 Partner 1 Partner, aber nacheinander, ohne dass der Top den Boden berührt bis die Hebefigur beendet ist), während

1. der Top unterschiedliche Ebenen in Relation zur Schulterhöhe der Basis zeigt (unter und über Schulterhöhe)
2. der Top Kraft und/oder Beweglichkeit und/oder Gleichgewichtsfähigkeit zeigt
3. der Top unterschiedliche Gestaltungen/Ausführungen während einer Bewegung zeigt

Die Position des gehobenen Partners zeigt Varianten, wenn sich die Art der Hebefigur verändert (statische Hebefigur - dynamische Hebefigur).

Mögliche Fehler (Beispiele)

- Eine komplexe/kreative Bewegung wird nur mit den oberen Körperteilen gezeigt, während gleichzeitig die Beine keine komplexen Bewegungen ausführen.
- Übergänge werden gezeigt, die nur EINE physische Fähigkeit erfordern (z.B. Kraft)
- In der Übung werden nur komplexe/kreative Übergänge vom Boden zum Stand gezeigt und einfache Übergänge vom Stand/aus der Luft zum Boden (der Wettkämpfer nutzt als Übergang zum Boden nur Schwierigkeitselemente, die in der Liegestütz- oder Spagatposition enden).

- Die Bewegung kann leicht von anderen Wettkämpfern nach nur einmaligem Sehen nachgemacht werden.
- Die Übergänge zwischen zwei Schwierigkeitselementen sind einfach.
- Bewegungen werden von anderen Wettkämpfern kopiert.
- Partnerarbeit und Körperkontakte sind un kreativ.
- Zwischen Elementen und Aerobic-Kombinationen werden keine komplexen/kreativen Verbindungen oder Übergänge gezeigt
- Zwischen hintereinander folgenden Elemente werden keine komplexen/kreativen Verbindungen oder Übergänge gezeigt
- Bewegungsebenen werden nur mit Hilfe von Schwierigkeitselementen gewechselt
- Nur einfache Hebfiguren werden gezeigt

Wertungs-Tabelle

Exzellent	1,0 Punkt
Sehr gut	0,8-0,9 Punkte
Gut	0,6-0,7 Punkte
Befriedigend	0,4-0,5 Punkte
Schlecht	0,0-0,3 Punkte

A.3. Die Auswahl von Bewegungen, die Vielfalt/Variationen zeigen (max. 1.0 Punkt)

Der A-Kari bewertet hier die Vielfalt von

- Übergängen
- Verbindungen
- Formationen
- Hebfiguren
- Körperkontakten
- Partnerarbeit

Achtung: Die Vielfalt von komplexen Aerobic-Sequenzen wird unter „Aerobic-Inhalt“ bewertet.

Die Aerobic-Übung muss eine ausgewogene Auswahl von (allen) Bewegungen zeigen, um die Übung sowie die Charakteristik und den Stil des Wettkämpfers zu unterstützen.

Um die Vielfalt der Übung zu bewerten, muss der A-Kampfrichter berücksichtigen, dass all diese Bewegungen ohne Wiederholungen genau des gleichen oder eines sehr ähnlichen Bewegungstyps gezeigt werden. Vielfalt schließt unterschiedliche Aktionen, verschiedene Ausführungen, verschiedene Bewegungstypen und verschiedene physische Fähigkeiten während der Ausführung der Übergänge, Verbindungen, Hebfiguren, Partnerarbeit, Körperkontakte und anderer Bewegungen ein.

Exzellente Übungen müssen eine große Anzahl von unterschiedlichen Bewegungstypen haben.

Mögliche Fehler (Beispiele)

- Wiederholung derselben Art von Übergängen (sie sind gleich oder sehr ähnlich)
- Wiederholung derselben Art von Hebfiguren ohne die Kriterien zu beachten
- Monotone Bewegungen
- Wiederholung von Posen (sie sind gleich oder sehr ähnlich)
- Wiederholung von Partnerarbeit
- Wiederholung ähnlicher Typen von Übergängen und Verbindungen
- Wiederholung ähnlicher Typen von Hebfiguren

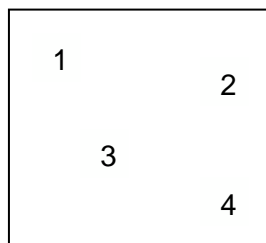
Wertungs-Tabelle

Exzellente	1,0 Punkt
Sehr gut	0,8-0,9 Punkte
Gut	0,6-0,7 Punkte
Befriedigend	0,4-0,5 Punkte
Schlecht	0,0-0,3 Punkte

A.4. Die Ausnutzung des Wettkampf-Raumes und die Platzierung aller Bewegungen innerhalb der Übung (max. 1.0 Punkt)

- Die Wettkampf-Fläche muss während der ganzen Übung effektiv genutzt werden - ausgewogen und mit ständiger Fortbewegung. Nicht nur die Ecken und die Mitte der Wettkampf-Fläche, sondern alle Teil-Bereiche der Wettkampf-Fläche müssen genutzt werden.
- Während der Übung muss die Fortbewegung in alle Richtungen (vorwärts, rückwärts, seitwärts, diagonal und kreisförmig) und mit allen Entfernungen (kurz und lang) erfolgen und mit möglichst wenigen Wiederholungen von Raumwegen (das bedeutet z.B.: wenn man eine seitliche Fortbewegung von rechts nach links zeigt und später eine andere seitliche Bewegung von links nach rechts, ist das o.k., wenn aber die seitliche Bewegung von rechts nach links noch einmal gezeigt wird, ist das nicht gut. Dasselbe gilt für Diagonalen usw. Alle drei Ebenen (Boden, Stand, Luft) des Wettkampf-Raumes müssen genutzt werden, ohne dass eine dieser Ebenen während der Übung überwiegt.
- Die Bewegungen müssen in einer ausgeglichenen Weise auf der Wettkampf-Fläche verteilt werden (das bedeutet z.B. wenn man 4 Bodenteile in der Übung zeigt, muss man sie an verschiedenen Stellen der Fläche ausführen)

Beispiel für Anordnung der Bodenteile:



Alle Bewegungen müssen während der Übung ausgeglichen platziert werden. Exzellente Übungen müssen die Wettkampf-Fläche in allen oben erwähnten Aspekten effektiv (maximal) und ausgeglichen ausnutzen – unter Einbeziehung der Abstände/Entfernungen (weit und nah) der beteiligten Wettkämpfer auf der WK-Fläche (bei 2-3er- und 4-6er-Teams).

Mögliche Fehler (Beispiele)

- Die Übung wird nur im engen Raum ausgeführt, ohne die Ecken effektiv zu nutzen
- Ein Bereich der Wettkampf-Fläche wird überwiegend genutzt
- Viele ähnliche Raumwege werden gezeigt
- Der Wettkämpfer bewegt sich bei den Aerobic-Kombinationen nicht mit einer Vielfalt der Entfernungen in verschiedene Richtungen
- Die Übung wird eine lange Zeit in einer Ebene gezeigt
- Eine Ebene überwiegt

Wertungs-Tabelle

Exzellent	1,0 Punkt
Sehr gut	0,8-0,9 Punkte
Gut	0,6-0,7 Punkte
Befriedigend	0,4-0,5 Punkte
Schlecht	0,0-0,3 Punkte

B. Der Aerobic-spezifische Inhalt – max. 3 Punkte

Aerobic-Kombinationen müssen viele Variationen von Schritt- und Armbewegungen einschließen. Als Grundlage werden Basisschritte genutzt, um komplexe Kombinationen auf einem hohem koordinativen Level zu erstellen, die als fortwährende Bewegungsfolgen erkennbar sein müssen.

Aerobic-Sequenz bedeutet: ein „Set“ von kompletten 8 Zählzeiten (8-count) mit Aerobic-Kombinationen. Wenn die Aerobic-Kombinationen kürzer sind als 8 Zählzeiten, werden sie nicht als Aerobic-Sequenz anerkannt.

Unter „Aerobic-spezifischer Inhalt“ wird bewertet, WIE die folgenden Bewegungen zusammengestellt sind:

Bewegungen

WAS	Basisschritte	WIE	variabel/monoton
	Armbewegungen		komplex-kreative/einfach

B.1. Der Variantenreichtum der Aerobic-Kombinationen (max. 1.0 Punkt)

Der A-Kampfrichter beurteilt den Level des Variantenreichtums der Aerobic-Sequenzen (Schritte und Armbewegungen).

Während der gesamten Übung müssen die Aerobic-Kombinationen Variantenreichtum zeigen, ohne Wiederholung desselben oder ähnlichen Typs der Aerobic-Sequenzen.

Variationen von Basisschritten (Beine) und Armbewegungen werden durch den Wechsel der folgenden Bewegungsfaktoren erreicht:

Beinbewegungen: Höhe, Winkel, Ebene, Bewegungsweite, Hebellänge, Geschwindigkeit, Rhythmuswechsel, Bewegungsrichtung, Orientierung und High-/Low-Impact.

Armbewegungen: Höhe, Winkel, Ebene, Bewegungsweite, Hebellänge, Geschwindigkeit, Rhythmuswechsel, und Asymmetrie oder Symmetrie.

Variationen der 7 Basisschritte:

March: Winkel, Höhe oder Richtungen (z.B. V-Step, Turn-Step, Two-Steps, Box-Step)

Jog: Winkel und Richtungen

Knee lift: Ebenen, Winkel, High- oder Low-Impact

Kick: Ebenen, Höhe, High- oder Low-Impact und Richtungen (z.B. Low-Kick, High-Kick oder Vertical-Kick)

Jumping Jack: Hüft- und Kniewinkel, High- oder Low-Impact (Squat)

Lunge: Ebenen, Winkel, High- oder Low-Impact

Skip: Ebenen, Winkel und Richtungen, High- oder Low-Impact

Mögliche Fehler (Beispiele)

- nur Basisschritte des Jog werden gezeigt
- viele Kicks werden in sagittaler oder frontaler Ebene ausgeführt
- die Bewegungen werden variiert, aber der Rhythmus bleibt monoton
- wiederholte Armkreise
- Bewegungen mit langen Hebeln werden gezeigt
- die Bewegungsrichtungen sind nur linear
- die Arm-/Beinbewegungen sind dieselben oder sehr ähnlich

Wertungs-Tabelle

Exzellent	1,0 Punkt
Sehr gut	0,8-0,9 Punkte
Gut	0,6-0,7 Punkte
Befriedigend	0,4-0,5 Punkte
Schlecht	0,0-0,3 Punkte

B.2. Der Level der Komplexität und Kreativität der Aerobic-Kombinationen (max. 1.0 Punkt)

Die Aerobic-Sequenzen sind komplex und kreativ, wenn beides, Arme und Beine, mit einem hohen Level an Koordination kombiniert werden.

Das Gleichgewicht der Bewegungen von Unter- und Oberkörper wird eingehalten.

Die Bewegungen von Armen und Beinen werden gleichzeitig gezeigt, um die Komplexität und Kreativität zu steigern.

Komplexe und kreative Aerobic-Kombinationen können erreicht werden durch:

- Einbeziehung mehrerer Körperteile
- Orientierungswechsel
- Gebrauch unterschiedlicher Gelenke, Ebenen, Bewegungsweiten, Hebellängen
- asymmetrische Bewegungen
- unterschiedliche Rhythmen
- höhere Frequenz
- Fortbewegung mit Aerobic-Kombinationen

Mögliche Fehler (Beispiele)

- Armbewegungen sind komplex/kreativ, aber die Schrittfolgen sind einfach/leicht
- Arm- und Beinbewegungen erfolgen immer im gleichen Rhythmus
- Bewegungsweite von Arm- und Beinbewegungen bleibt gleich
- Arm- und Beinbewegungen sind komplex/kreativ, aber die Orientierung ist immer gleich (nur nach vorne ausgerichtet)
- Arm- und Beinbewegungen sind komplex/kreativ, werden aber immer nur am Platz (ohne Fortbewegung) durchgeführt

Wertungs-Tabelle

Exzellent	1,0 Punkt
Sehr gut	0,8-0,9 Punkte
Gut	0,6-0,7 Punkte
Befriedigend	0,4-0,5 Punkte
Schlecht	0,0-0,3 Punkte

B.3. Die Anzahl und die Ausgeglichenheit der fortlaufenden Aerobic-Kombinationen bzw. Aerobic-Sequenzen (max. 1.0 Punkt)

Während der gesamten Übung müssen Aerobic-Sequenzen gezeigt werden.

- Die Übung muss eine ausreichende Anzahl der Aerobic-Sequenzen aufweisen.
- Aerobic-Sequenzen müssen gleichmäßig in der gesamten Übung verteilt und platziert werden.
- Durch das Zeigen der Aerobic-Sequenzen während der gesamten Übung wird der Hauptcharakter einer Aerobic-Übung unterstrichen.

Mögliche Fehler (Beispiele)

- die Aerobic-Sequenzen werden nur in einem Teil der Übung gezeigt (z.B. im zweiten Teil der Übung)
- konzentrierte Aerobic-Sequenzen dominieren in einem Teil der Übung
- viele unvollständige Aerobic-Sequenzen (4 oder 6 Zählzeiten)
- nur wenige Aerobic-Sequenzen werden während der gesamten Übung gezeigt

Wertungs-Tabelle

Exzellent	1,0 Punkt
Sehr gut	0,8-0,9 Punkte
Gut	0,6-0,7 Punkte
Befriedigend	0,4-0,5 Punkte
Schlecht	0,0-0,3 Punkte

C. Die Präsentation und Musikumsetzung - max. 3 Punkte

C.1. Präsentation (max. 1,0 Punkt)

Bewertet wird hier die gesamte Präsentation, die der/die Wettkämpfer während der Übung zeigt/zeigen.

Ausdruck

WAS für	ein Gesichtsausdruck	WIE ist	das Selbstbewusstsein
	eine Körper(haltung)		die physische Energie
	ein Auftritt (Darbietung)		die Publikumswirksamkeit

- a. Der WK muss einen klaren sportlichen/athletischen Eindruck mit einer hohen Bewegungsqualität zeigen.
- b. Der Wettkämpfer muss physische Energie zeigen und Publikumswirksamkeit, indem er das Publikum erreicht mit seinen physischen Fähigkeiten, Fertigkeiten, Charisma, Persönlichkeit, Anziehungskraft, Präsenz, Körpersprache – ohne theatrale Interpretationen
- c. Der WK muss Selbstbewusstsein mit einem authentischen, freundlichen und natürlichen Gesichtsausdruck zeigen (kein gekünstelter oder übertriebener Gesichtsausdruck), und zwar ohne Schreien/Singen

Mögliche Fehler (Beispiele)

- Es wird kein athletischer Eindruck hinterlassen, der für eine Aerobic-Übung angemessen ist.
- Die Choreographie wird schwerfällig gezeigt- ohne den Eindruck von Leichtigkeit
- Die Bewegungen sind nicht vom Ausführungskampfrichter abzuziehen (B-Note), aber sie sind so ausdruckslos, dass kein klarer Eindruck von Exaktheit entsteht.
- Der Wettkämpfer spricht die Betrachter/das Publikum nicht an.
- Die Atmosphäre, die vom Wettkämpfer vermittelt wird, ist dunkel und hinterlässt einen schlechten Eindruck.
- Der Inhalt der Darstellung ist unanständig/vulgär.
- Die Konzentration fehlt, und ein ungleichmäßiger Bewegungsfluss entsteht während der Übung.
- Es fehlt die Identifizierung mit der Übung, man erkennt einen Mangel an Leidenschaft und Energie, viele Bewegungen wirken unwichtig, und es fehlt der „Geist“ des Auftretens vor Publikum.
- Die Bewegungen wirken vage oder wirken so, als ob sie vergessen worden wären.

- Es werden Grimassen gezogen, es wird geschrien oder mitgesungen, um die Darstellung hervorzuheben
- Erstarrender übertriebener Gesichtsausdruck
- Sehr ernstes Gesicht während der Übung
- Darstellung mit einem unnatürlichen Gesichtsausdruck
- Verlust des Selbstbewusstseins während der Übung: ein nervöser Ausdruck erscheint

Wertungs-Tabelle

Exzellent	1,0 Punkt
Sehr gut	0,8-0,9 Punkte
Gut	0,6-0,7 Punkte
Befriedigend	0,4-0,5 Punkte
Schlecht	0,0-0,3 Punkte

C.2. Komposition der Musik (max. 1.0 Punkt)

Komposition der Musik – WAS IST DIE MUSIK?

Die Komposition der Musik muss technisch perfekt sein und ohne abrupte Schnitte. Sie muss den Eindruck eines einzigen Musikstückes machen, muss fließen, mit einem klaren Anfang und einem klaren Ende. Wenn Soundeffekte enthalten sind, müssen sie gut integriert sein. Die musikalischen Phrasen müssen beachtet werden, auch wenn es nicht nur 8ter Zählzeiten sein müssen, aber die Struktur muss beachtet werden, damit ein Gefühl von Musikfluss und Einheit entsteht. Aufnahme und Mischen der Musik müssen professionelle Qualität haben.

Die genutzte Musik hat eine Struktur in Bezug auf:

- Anfang, Ende, Phrasen, Akzente
- Rhythmus
- Tempo
- Beats
- Melodie/Stil der Musik (Salsa, Tango, Techno, Rock etc)
- Klang/Laut
- Themen der Musikstücke (eins oder mehr, wie bei einem Medley)

Die vom Wettkämpfer genutzte Musik muss den Charakter der Aerobic respektieren; und deshalb dynamisch, abwechslungsreich, nicht monoton, rhythmisch, originell (kreativ), voller Energie und zählbar sein (mit Beat oder nicht, aber es muss möglich sein, zu erkennen, ob das Timing der Aerobic angemessen ist, d.h., die Musik hat einen Rhythmus, der ausgezählt werden kann).

Mögliche Fehler (Beispiele)

- Zusammenfügung verschiedener Konzeptionen/Tonlagen zweier Musikstücke, durch die der Musikfluss wechselt
- unnötige Verbindungen mehrerer Lieder, so dass weder ein Gefühl von Zusammengehörigkeit noch von Einheit entsteht
- das Schneiden der einzelnen Musikstücke ist grob, auch wenn nur ein Lied genutzt wird
- der Rhythmus der Musik ist zu langsam und vermittelt nicht genug Energie, die passend für Aerobic wäre
- es ist unmöglich, das Timing zu erkennen oder die Musik einem der Aerobic angemessenen Rhythmus zuzuordnen
- die Musikphrasen haben ein unklares Ende
- das Lied hat ein unklares Ende ohne angemessenes Finale
- das Lied beginnt direkt ohne Vorspiel oder kleines Intro
- sehr ähnliche Stücke des selben Liedes sind eingeschlossen, und die Musik wird dadurch monoton und wiederholt sich
- die Qualität der Musikaufnahme entspricht nicht einem professionellen Standard
- die Lautstärke der Soundeffekte ist größer als die des Liedes, oder die Musik ist unnötig laut
- die Soundeffekte sind bedeutungslos, ineffektiv und haben keinen Bezug zur Musik und der Übung
- die Soundeffekte werden ohne Sinn eingespielt, so dass die Eleganz der Originalmusik zerstört wird

Wertungs-Tabelle

Exzellent	1,0 Punkt
Sehr gut	0,8-0,9 Punkte
Gut	0,6-0,7 Punkte
Befriedigend	0,4-0,5 Punkte
Schlecht	0,0-0,3 Punkte

C.3. Umsetzung der Musik (max. 1,0 Punkt)

Umsetzung der Musik – WIE WIRD DIE MUSIK GENUTZT/UMGESETZT?

Die Übung muss in ihrer Gesamtheit zu Musik gezeigt werden. Die Choreographie nutzt die von der Musik vorgegebene Idee. Alle Bewegungen müssen perfekt zur gewählten Musik passen. In einem kreativen Prozess entwickelt der Choreograph die Bewegungen zu DIESER speziellen Musik für DIESEN speziellen Wettkämpfer .

- a. Die gewählte Musik muss für den Charakter und den Stil des einzelnen Wettkämpfers Vorteile bringen.
Dies ist auch zu beachten, wenn verschiedene Personen (Männer oder Frauen) oder unterschiedliche Altersstufen antreten.
Ebenso besteht ein Unterschied, ob ein Einzelstarter oder Paare, Trios oder Gruppen starten - nicht jede Musik passt zu allen Kategorien und Altersgruppen. Diese Unterschiede müssen in der gewählten Musik widerspiegelt werden.

- b. Der Stil der Übung muss mit der Musik-Idee harmonisieren
Der Stil der Musik sollte zur Charakteristik und zum Stil der Bewegungen des WK passen (oder umgekehrt). Wenn Tangomusik genutzt wird, wird erwartet, dass einige der gezeigten Bewegungen zu Tangomusik passen. Der Wettkämpfer muss in der Lage sein, die gespielte Musik mit seinen Bewegungen und seiner Körpersprache auszudrücken.
- c. Die Zusammensetzung der Bewegungen muss mit der Musikstruktur harmonisieren (Rhythmus, Beats, Akzente und Phrasen)
Es wird erwartet, dass die Wettkämpfer ihre Übung zu strukturierter Musik mit verschiedenen Teilen zeigen (variationsreiche Musik). Genauso wie die Musik verschiedene Teile hat, sollten auch die Bewegungen unterschiedlich sein. Die unterschiedlichen Bewegungsfolgen sollten auch zu den unterschiedlichen Musikteilen passen : Instrumentalteile, Stimme, Refrain, Up-Tempo usw .
Aerobicbewegungen, zu Hebefiguren, zu Übergängen und zur Bodenarbeit.

Mögliche Fehler (Beispiele)

- Die Idee (Konzeption) der Musik und die Darstellung stimmen nicht überein, z.B.: Bodenarbeit wird ausgeführt, wenn die Musik ein Up-Tempo hat (höher/schneller wird). Komplexe Aerobic-Kombinationen werden gezeigt, wenn die Musik eine sanfte Melodie hat.
- Kraftvolle Bewegungen werden gezeigt, wenn die Musik leicht/weich ist.
- Monotone Bewegungen werden gezeigt, wenn die Musik dramatisch ist.
- Die Musik strebt zum Höhepunkt (Crescendo), aber die Bewegungen ändern sich nicht.
- Komplexe Aerobic-Kombinationen werden ausgeführt, wenn die Musik gerade in einer ruhigen Phase ist.
- Die Bewegungen stimmen nicht mit den Akzenten in der Musik überein.
- Die Bewegungen sind einfach, während die Musik kraftvoll, eindrucksvoll und laut ist.
- Die gewählte Musik stimmt nicht mit der Charakteristik und dem Stil des WK überein; er ist nicht in der Lage, die Bewegungen der Musik anzupassen, und/oder die Musik passt nicht zu Geschlecht und/oder Alter.
- Der Stil der Übung hat keine Beziehung zur Musikidee, und die Musik wird nicht sinnvoll genutzt.
- Die Bewegungen haben wenig Bedeutung in Bezug auf die musikalische Entwicklung, und nur das Timing der Bewegungen passt zum Beat der Musik.
- Die Charakteristika der Musik werden komplett ignoriert, und sogar wenn die Musik wechselt, findet überhaupt kein Wechsel in der Choreographie statt
- Die Choreographie ist von der Musik getrennt, so dass die Musik nur noch Hintergrundmusik ist.
- Die Bewegungen stimmen nicht mit den Musikphrasen überein.
- Die Bewegungen sind neben dem Beat (Timing Fehler).

Wertungs-Tabelle

Exzellent	1,0 Punkt
Sehr gut	0,8-0,9 Punkte
Gut	0,6-0,7 Punkte
Befriedigend	0,4-0,5 Punkte
Schlecht	0,0-0,3 Punkte

7.3 Ausführungsnote - B-NOTE*

Die Ausführungskampfrichter bewerten die technischen Ausführungen aller Bewegungen einschließlich der Schwierigkeitselemente, Grundschrirte, Kombinationen, Übergänge und Verbindungen. Das setzt voraus, dass der Ausführungskampfrichter eine Vorstellung über die perfekte Ausführung aller Bewegungen und Schwierigkeitselemente besitzt. Er erteilt Abzüge für jede Abweichung von der perfekten Ausführung.

7.3.1 Beschreibung von Aerobic-Bewegungen*

LOW IMPACT – ein Fuß hat stets Bodenkontakt

HIGH IMPACT – beide FüÙe lösen sich gleichzeitig - wenn auch nur kurz - vom Boden

Aerobic-Schritte

March:	<ul style="list-style-type: none"> • das Bein wird vor dem Körper gebeugt; Hüfte und Knie angewinkelt • das Fußgelenk zeigt eine klare Bewegung vom Zeh über den Fußballen bis zur Ferse • die gesamte Bewegung zeigt eine Aufwärtsrichtung, nicht Richtung Boden • der Oberkörper ist in einer natürlichen Körperhaltung aufgerichtet • der Oberkörper bleibt in seiner Position, keine zusätzlichen Auf- und Abbewegungen oder Vor- und Rückbewegungen
Jog:	<ul style="list-style-type: none"> • das hintere Bein/der Unterschenkel wird maximal rückwärts bis zum Gesäß angehoben • neutrale Hüftposition oder geringe Hüftbeugung oder –streckung (+/- 10°) • Knie wird gebeugt • das Fußgelenk ist in der Endposition am Gesäß gestreckt • die FüÙe zeigen eine kontrollierte Bewegung und ein kontrolliertes Abrollen während der Landung • der Oberkörper ist in einer natürlichen Körperhaltung aufgerichtet
Skip:	<ul style="list-style-type: none"> • der Skip startet wie ein Jog mit Hüftstreckung, Kniebeugung und einer Rückwärtsbewegung der Ferse Richtung Gesäß, um einen niedrigen Kick auszuführen, • mit einer Hüftbeugung von 30°-45° und voll gestreckten Kniegelenken • während der ganzen Bewegung wird eine kontrollierte Muskelarbeit gezeigt. Die Bewegung des Unterschenkels wird durch die Arbeit der hinteren Oberschenkelmuskulatur gestoppt • der Oberkörper ist in einer natürlichen Körperhaltung aufgerichtet
Knee lift:	<ul style="list-style-type: none"> • das gehobene Bein zeigt einen hohen Grad der Beugung in Hüft- und Kniegelenk • wenn der Oberschenkel die Endposition erreicht, ist der Unterschenkel senkrecht, mit gestrecktem Fußgelenk • das Standbein ist gestreckt, die Hüft-Kniebeugung ist maximal 10° • der Oberkörper ist in einer natürlichen Körperhaltung aufgerichtet
Kick:	<ul style="list-style-type: none"> • hoher Kick mit gestrecktem Bein mit folgender maximaler Bewegungsweite • die Bewegung erfolgt nur aus der Hüftbeugung. Das Bein ist gestreckt - es ist keine Bewegung im Kniegelenk zu sehen • der Fuß ist im Fußgelenk während der ganzen Bewegung gestreckt • das Standbein ist gestreckt, die maximale Knie- und Hüftbeugung beträgt ungefähr 10° • der Oberkörper ist in einer natürlichen Körperhaltung aufgerichtet

Jumping Jack:	<ul style="list-style-type: none"> • ein Hop in die Seit-Grätschstellung (mit beiden Beinen seit-auswärts) und zurück mit gebeugten Beinen. Natürliche Auswärtsrotation im Hüftgelenk • Landung in einer Position, in der die Füße mehr als schulterbreit geöffnet sind, Knie und Füße zeigen auswärts • Absprung und Landung sind kontrolliert aber kraftvoll. Eine präzise und kontrollierte Bewegung von Fußgelenken und Füßen- Abrollbewegung vom Zeh über den Ballen bis zur Ferse • Hop zurück in die Ausgangsstellung: Füße/Fersen zusammen, Fußspitzen zeigen nach vorne (bevorzugt) oder auswärts • der Oberkörper ist in einer natürlichen Körperhaltung aufgerichtet
Lunge:	<ul style="list-style-type: none"> • Beine/Füße beginnen geschlossen, keine Außenrotation des Hüftgelenks. Ein Bein ist rückwärts gestreckt in der sagittalen Ebene, die Füße bleiben in der sagittalen Ebene. Der ganze Körper bewegt sich wie eine Einheit. Der Körper wird leicht vorgebeugt (vorderes Bein ist belastet, gerade Linie vom Nacken zur Ferse). Die Bewegung ist im High- und Low-Impact möglich.

Armbewegungen

- beugen und strecken
- öffnen und schließen
- drehen und kreisen
- Handwendung auswärts und einwärts
- waagerechte Beugung und Streckung
- Auswärts- und Einwärtsdrehung
- heben und senken

Ausführungsbeschreibung der Elemente

Elementgruppe A: dynamische Kraft

<p>Push up, Wenson push up, A-Frame und Cuts-Familien</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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, mit der Schulterachse parallel zum Boden. • Bei abgesenkten Liegestützen (lateral= seitlich oder hinge = nach hinten) müssen vier Phasen gezeigt werden • Bei Absprung- oder Landebewegungen verlassen oder berühren die Hände und Füße den Boden zur gleichen Zeit (wenn nicht anders beschrieben). • Bei einarmigen/ einbeinigen Liegestützen oder gegrätschten Liegestützen dürfen die Füße nicht weiter als schulterbreit auseinander stehen (wenn nicht anders beschrieben). • Allen Elementen der „Wenson family“ sind die gestreckten Beine und eine überdurchschnittliche Hüftbeweglichkeit gemeinsam. • Die Beine befinden sich dabei auf dem oberen Teil des Tricepsmuskels der gleichen Körperseite.
<p>Leg circles</p>	<p>Beginnend mit der Liegestützposition, wird ein halber oder ganzer Beinkreis gezeigt . 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.</p>
<p>Flair</p>	<p>Die Ausgangsposition ist ein freier Stütz auf beiden Händen im Front-Support. Aus einer gegrätschten Position der Beine wird die Rotation der gestreckten Beine integriert. Wenn nicht anders beschrieben endet der Flair im Front-Support</p>
<p>Helicopter</p>	<p>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 Richtung, in der sie begonnen wurde. Bei Liegestützlandungen müssen Hände und Füße gleichzeitig in einer kontrollierten Weise den Boden berühren.</p>
<p>Capoeira with twist</p>	<p>Aus einer sitzenden oder freigestellten Position - ein Bein angewinkelt, ein Bein gestreckt, - wird 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. Die Hüften müssen höher als die Schultern sein während der Stützposition.</p>

Elementgruppe B: statische Kraft

Allgemein	<ul style="list-style-type: none">• Diese Elemente zeigen eine isometrische Kraft und müssen für mind. 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.
Straddle	die Hüfte ist gebeugt und die Beine sind mindestens 90° geöffnet und befinden sich parallel zum Boden
L - Winkel	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 sind geschlossen in einer senkrechten Position
Ellbogenstützwaage - Lever	der Körper ist gestreckt parallel zum Boden
Stützwaage - Planche	der Körper wird mit beiden Händen und gestreckten Armen gehalten, nicht höher als 20° über der Waagerechten

Elementgruppe C: Sprünge

Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Elemente in dieser Gruppe müssen Explosivkraft und ein Maximum an Bewegungsweite zeigen. • 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. • Körper und Beine müssen gespannt und gerade sein, der Kopf in einer Linie mit der Wirbelsäule. • Bei Landungen im Liegestütz 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 Absprüngen. • Jede Landung muss kontrolliert ausgeführt werden.
TUCK (gehockt):	Beide Beine werden geschlossen mit gebeugten Knien eng zur Brust gezogen.
STRADDLE (gegrätscht):	Die Beine werden in eine gegrätschte Flugposition (mindestens 90°) parallel zum Boden oder höher 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 zum Boden oder höher gehoben. 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 („auf der gleichen Seite“) zu einer Spagatposition (von 180°) in der Luft (mit Drehung erfolgt erst der Beinwechsel, dann die Körperdrehung).
SCISSORS:	Nach einbeinigem Absprung führt der Körper mindestens eine Drehung von 180° aus. Dabei wird führende Bein durch eine Durchschlagbewegung („auf der anderen Seite“) wieder nach vorne geführt.

Elementgruppe D: Beweglichkeit und Balance

allgemein	<ul style="list-style-type: none">• In allen Bewegungen muss eine korrekte Körperhaltung 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.
Drehungen	müssen auf dem Ballen gezeigt werden und sind beendet, wenn die Ferse den Boden berührt.
Capoeira	Aus einer sitzenden oder freigestellten Position - ein Bein angewinkelt, ein Bein gestreckt, wird 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. Die Körperachse muss unterhalb der Senkrechten bleiben. Die Haltung des freien Arms ist nicht vorgeschrieben.

7.3.2 B-Note*

Alle Bewegungen müssen mit einer perfekten Ausführung gezeigt werden.

Kriterien der Ausführung sind:

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

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

Die Ausführungsnote basiert auf einer Bandbreite von 10,0 Punkten, Abzüge werden davon subtrahiert.

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.

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 – das beinhaltet:

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

Präzision

Die Fähigkeit, durchgehend in allen Teilen des Körpers eine hohe Vollkommenheit einer Bewegung darzustellen. Jede Bewegung hat eine klare Anfangs- und Endposition.

Eine Bewegung ist in jeder Phase zu beherrschen und zu kontrollieren.

Krafteinsatz

- Energie, Kraft und muskuläre Ausdauer
- Die Fähigkeit, Kraft und Explosivkraft zu demonstrieren und Intensität während der gesamten Übung beizubehalten

Beispiele:

Bewegungsweite während der Sprünge und Schnellkräftelemente

tiefe und dynamische Liegestütz(-landungen)

Halten eines statischen Stützelementes über 2 oder mehr Sekunden

Folgende 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
Sehr großer Fehler 2 mittlere Fehler ein kleiner + ein 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

- 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 den Boden berühren.

Synchronität

Ist die Fähigkeit aller Sportler alle Bewegungen wie eine Einheit auszuführen mit:

- identischer Bewegungsweite
- identischem Energieeinsatz

Folgende Abzüge werden vorgenommen:

Synchronitätsfehler	max. – 1,0 Punkte pro Übung.
einige Synchronitätsfehler	0,1 – 0,2
mehrere Synchronitätsfehler	0,3 – 0,4
viele Synchronitätsfehler	0,5 – 0,6
sehr viele Synchronitätsfehler	0,7 – 0,8
inakzeptable Synchronität	0,9 – 1,0

Beispiele für Abzüge für den Ausführungskampfrichter

Beispiele	Abzug
Fehlerhafte Körperhaltung im Stand, am Boden, im Sprung:	Bis 0,5
bei Fehler in einem Gelenk:	0,1
bei Fehlern in zwei Gelenken:	0,2
bei Fehlern in drei Gelenken:	0,3
bei inakzeptabler Ausführung oder Sturz	0,5
Fehlerhafte Fußhaltung	0,1
Winkel im Standspagat	Bis 0,5
Fußstellung (Abstand der Füße, wenn sie geschlossen sein sollen)	Bis 0,5
Unvollständige Drehung bei Sprüngen	Bis 0,3
bis 45°	0,1
45-90°	0,2
> 90°	0,3
Unkontrollierte Arme	0,1
Unvollständige Drehungen bei statischen Elementen	
Mehr als 15°	0,1
Hände nicht flach auf dem Boden beim Stütz	0,1
Abstand Brust-Boden beim Liegestütz	bis 0,5
Beine höher als parallel zum Boden (z.B. lifted wenson)	Bis 0,5
Abstand zum Boden im Spagat	Bis 0,5
Wenson-Position wird nicht sofort bei der Landung gezeigt	Bis 0,3
Fußabstand beim Winkelstütz oder bei Liegestütz	Bis 0,5
Bein beim Wenson liegt nicht oberhalb des Triceps	0,1
Fehlende Bewegungsweite der Beine bei Sprüngen	Bis 0,5
Beine gebeugt oder nicht geschlossen (z.B. bei Kossack-Sprung)	Bis 0,5
Fehlerhafte Oberkörperhaltung bei Sprüngen (Optimum 60°)	Bis 0,3
Fehlerhafter Winkel beim A-Frame	Bis 0,3
Alle ein- oder beidbeinig gelandeten Sprünge, bei denen außer den Füßen noch andere Körperteile den Boden berühren (Hand, Knie..) wird als Sturz bewertet	0,5
Balance-Elemente Nr. D141, D142, D151 & D152 werden nicht 2 Sekunden gehalten	0,5
Statische Elemente werden nicht 2 Sekunden gehalten	0,5
Das Spielbein beendet die Drehung nicht in der vertikalen Ebene (Taucherdrehung)	Bis 0,3
Hopping (komplettes Abheben des Fußes vom Boden) während Drehungen oder zu frühes Absetzen der Ferse	0,2
Der Fuß des Standbeins beim Standspagat verlässt den Boden	0,5

7.4 Schwierigkeitsnote (S-Note)*

7.4.1 Aufgabenstellung des Schwierigkeitskampfrichters

- Er schreibt alle gezeigten Schwierigkeitselementen auf. Er nutzt die offiziellen FIG-Zeichen (Shorthands – Kurzschrift).
- Er zählt die Anzahl der Schwierigkeitselemente. Bei mehr als den erlaubten Elementen gibt es für jedes weitere gezeigte Element einen Abzug.
- Diese Aufzeichnung erfolgt unabhängig von den festgelegten Minimalkriterien.
- In den Erwachsenenklassen des Masters werden Schwierigkeitselemente mit der Wertigkeit 0,1 und 0,2 trotzdem mitgeschrieben, da sie für die Erfüllung der Elementegruppen herangezogen werden können, aber sie werden nicht mit einem Wert versehen und auch in der Anzahl und Wiederholungsregel nicht mitgerechnet.

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

- vergibt er 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 (s. jeweilige Broschüre);

Jeweils einen Punkt Abzug gibt er für:

- fehlende Elementgruppen aus dem Schwierigkeitskatalog;
- mehr als erlaubte am Boden gezeigte Schwierigkeitselemente;
- mehr als erlaubte gezeigte Landungen im Liegestützverhalten und/oder Spagatlandungen (Liegestützverhalten max. 2, Spagatlandung max.2);
- mehr als erlaubte einarmige Elemente;
- gezeigte Wiederholungen von Schwierigkeitselementen;
- gezeigte Elemente im Jugendbereich, die einen höheren Schwierigkeitswert als erlaubt haben;
- jedes fehlende zweite Element pro Gruppe bei AK 15-17. (Siehe auch Code of

Points zum Downloaden unter www.fig-gymnastics.com.)

7.4.2. 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 (siehe Punkt 7.6.2.). 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 beschrieben unter Punkt 2.7.3. zu berücksichtigen.

7.4.3 Klassifizierung der Familien durch die FIG

Elementgruppe A / Dynamische Kraft

PUSH UP
WENSON PUSH UP
PLIO PUSH UP
A-FRAME
CUT
V & HIGH V SUPPORT
LEG CIRCLE
FLAIR
HELICOPTER
CAPOEIRA mit „twist“

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
SCISSORS LEAP

Elementgruppe D / Beweglichkeit und Gleichgewicht

TURN
BALANCE
HIGH LEG KICK
SPLIT
FRONTAL SPLIT
ILLUSION
CAPOEIRA

7.5 Minimalkriterien für alle Elementegruppen (Schwierigkeitsnote)*

Gruppe A: Dynamische Kraft

Liegestütz (push up) und Wenson:	<ul style="list-style-type: none"> • Am Ende der Abwärtsphase darf die Distanz der Brust zum Boden nicht mehr als 10 cm betragen.
Plio:	<ul style="list-style-type: none"> • Am Ende der Abwärtsphase darf die Distanz der Brust zum Boden nicht mehr als 10 cm betragen. • Beide Hände müssen den Boden zur gleichen Zeit verlassen. • Bei Plio-Elementen mit Drehung müssen beide Hände den Boden (unmittelbar) hintereinander verlassen, um eine Phase ohne Handkontakt zum Boden nach dem Armimpuls zu zeigen. • Bei Plio-Elementen mit Flugphase (gesprungene) muss eine Flugphase gezeigt werden, bevor das Element beendet ist.
A-Frame:	<ul style="list-style-type: none"> • Am Ende der Abwärtsphase darf die Distanz der Brust zum Boden nicht mehr als 10 cm betragen. • Es muss eine Bückposition während der Flugphase (max. 60° zwischen Oberkörper und Beinen) gezeigt werden.
Cuts, V- & High-V-Support:	<ul style="list-style-type: none"> • Eine Flugphase muss gezeigt werden, bevor das Element beendet ist. • High V-support – der Rücken muss mind. parallel zum Boden sein
Kreisflanken:	<ul style="list-style-type: none"> • Die Startposition muss von einer Liegestützausgangsposition mit Stütz auf beiden Händen ausgehen. • Die Füße dürfen während der Ausführung des Elementes den Boden nicht berühren.
Flair:	<ul style="list-style-type: none"> • Die Startposition muss von einer freien Liegestützausgangsposition mit Stütz auf beiden Händen ausgehen. • Die Füße dürfen während der Ausführung des Elementes den Boden nicht berühren. • Beide Beine müssen einen kompletten (vollen) Kreis ausführen.
Helicopter	<ul style="list-style-type: none"> • Während der Zirkulation der Beine muss die Längsdrehung ausschließlich auf dem oberen Rücken erfolgen. • Die Endposition muss in der gleichen Blickrichtung enden wie die Startposition
Capoeira mit twist:	<ul style="list-style-type: none"> • Das Element muss mit einer Flugphase gezeigt werden, bevor es beendet ist. Anmerkung: Capoeira ohne twist gehört zu Gruppe D
Dazu gilt außerdem für alle Elemente, die in der Wenson-Position enden:	<ul style="list-style-type: none"> • Die Wenson-Position muss unmittelbar bei der Landephase gezeigt werden, also direkt im Augenblick der Landung.

Gruppe B: Statische Kraft

Für alle Elemente in Gruppe B gilt:	<ul style="list-style-type: none"> • Jedes Element muss für 2 Sekunden gehalten werden, ohne dass die Hüfte, die Beine oder die Füße den Boden berühren.
Elemente mit Drehung:	<ul style="list-style-type: none"> • Im Falle einer Drehung muss der Stütz 2 Sekunden vor Beginn, während oder am Ende der Drehung gehalten werden. • Alle Drehungen müssen komplett (halb oder ganz) ausgeführt werden. Geringe Abweichungen werden zugelassen.
Ellenbogenstützwaagen und freie Stützwaagen:	<ul style="list-style-type: none"> • Der gestreckte Körper darf nicht mehr als 20° über der Horizontalen sein.

Gruppe C: Sprünge

Für alle Sprung-Familien (außer Hocksprung, Gesprungene freie Fälle und Gainer) gilt:	<ul style="list-style-type: none"> • Die Beine müssen eine waagerechte Position in der Luft zeigen, d.h. parallel zum Boden. • Unvollständige Drehungen 90-180° werden um 0,1 Punkte in der S-Note reduziert
Für alle Sprünge:	<ul style="list-style-type: none"> • Alle einbeinig oder beidbeinig gelandeten Sprünge, bei denen bei der Landung noch andere Körperteile den Boden berühren (Knie, Hand,..), gelten als Sturz = Null-Wertung!
Außerdem gilt für alle Sprünge, die in der Wenson-Position enden	<ul style="list-style-type: none"> • die Wenson-Position muss unmittelbar bei der Landephase gezeigt werden, also direkt im Augenblick der Landung
Strecksprung:	<ul style="list-style-type: none"> • Unvollständige Drehungen 90-180° werden um 0,1 Punkte in der S-Note reduziert.
Hocksprung:	<ul style="list-style-type: none"> • Die Knie müssen mindestens bis zur Taillenhöhe angehoben werden.
Gainer, freie Fälle, Tamaro:	<ul style="list-style-type: none"> • Hände und Füße müssen gleichzeitig den Boden (bei der Landung) berühren.
Double fan Kick:	<ul style="list-style-type: none"> • Die Beine müssen jeweils einen vollen Kreis in Brustnähe zeigen.
Scher-Kick	<ul style="list-style-type: none"> • Das führende Bein muss in der Luft parallel zum Boden sein.

Gruppe D: Balance und Beweglichkeit

Für alle Elemente in Gruppe D gilt:	<ul style="list-style-type: none"> • Der Beinwinkel muss mindestens 170° betragen . • Ist ein Element aus mehreren Teilen zusammengesetzt wie z.B. Drehung zum Standspagat, müssen alle Teile das jeweilige Minimalkriterium erfüllen.
Einbeinige Drehungen:	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Drehungen müssen auf dem Ballen des Fußes ohne Verlust des Bodenkontaktes ausgeführt werden. • Unvollständige Drehungen 90-180° werden um 0,1 Punkte in der S-Note reduziert.

<p>Taucherdrehung:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Drehung des freien Beines muss vollständig in der vertikalen Ebene erfolgen. • Die Elemente müssen ohne Extra-Drehung gezeigt werden (90° oder mehr) . • Anmerkung: : Wenn bei einer „Freien Taucherdrehung“ der Aktive sein Bein/ seinen Fuß berührt, wird das Element als „Taucherdrehung“ gewertet!
<p>Balance-Elemente Nr. D141, D142, D151 & D152</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Diese Elemente müssen 2 Sekunden gehalten werden.
<p>Elemente mit Stand-Spagat-Position:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Der Fuß des Standbeins muss Bodenkontakt halten, wenn das Spielbein in der Senkrechten ist.

7.5 Der 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 schreibt die gesamte Übung mit.

Er gibt Abzüge von der Gesamtnote nach den Wertungsbestimmungen. (siehe unten)

Er kontrolliert die Artistik- und Ausführungsnoten auf Logik und fragt bei großen Abweichungen bei den jeweiligen Karis nach (diese dürfen ihre Note dann entsprechend verändern).

Ein Zusammenrufen der Karis durch den OK ist jederzeit möglich.

Der Oberkampfrichter kontrolliert die Abstände der Artistik- und Ausführungsnoten auf die erlaubten Toleranzen.

Nach der ersten Übung kann eine kurze Besprechung der Teilnoten stattfinden.

Der Oberkampfrichter ist verantwortlich für die Abzüge von:

- mehr oder weniger als den erlaubten oder vorgeschriebenen Hebungen
- der Höhe der Pyramiden in Trios und Gruppen
- verbotenen Elementen
- der Unterbrechung der Übung
- dem Abbruch der Übung
- Zeitüberschreitung oder Zeitfehler
- dem verspäteten Erscheinen auf der Wettkampffläche
- der Präsentation der Wettkämpfer im Wettkampfbereich (nur DM/DJM)
- Problemen mit der Bekleidung
- Disziplinarstrafen für Wettkämpfer
- 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.

Die Abzüge sind detailliert unter den Wertungsvorschriften der einzelnen Wettkampfformen aufgeführt.

Der OK muss reagieren/einschreiten, wenn:

- - die Bewertungen des Kampfgerichts nicht korrekt sind
- - bei unterschiedlichen Schwierigkeitsnoten
- - der Linien- Kari ein Übertreten übersehen hat
- - die erlaubten Toleranzwerte überschritten werden

Bei großen Wettkämpfen kann neben dem Oberkampfrichter aus weiteren FIG-Kampfrichtern ein Expertenteam gegründet werden.

Der Oberkampfrichter kann von diesem Expertenteam unterstützt werden. Es muss entscheiden und schlichten, wenn OK und Schwierigkeitskampfrichter sich nicht einigen können. Dabei wird eine Videoaufzeichnung genutzt. Das Expertenteam kann den Oberkampfrichter und den/die betroffenen Kampfrichter jederzeit um Erklärungen ersuchen. Alle Vorgehensweisen werden aufgezeichnet und führen zu Verwarnungen, wenn nach der Analyse falsche Wertungen festgestellt werden.

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

7.5.1. 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, d.h. gehoben, gehalten oder getragen wird/werden und dabei eine deutliche Veränderung der Haltung gezeigt wird.

Achtung: Ein kleiner Sprung als Ansatz zu einer Hebung ist hier nicht gemeint bzw. ist keine zusätzliche Hebung.

Bei einer Hebung kann jede beliebige Anzahl von Wettkämpfern beteiligt sein. Eine Hebung kann verschiedene Formen zeigen, aber diese müssen zur gleichen Zeit gezeigt werden.

Eine Hebefigur darf nicht die Höhe von zwei übereinander stehenden Personen überschreiten. Bei Missachtung erfolgt ein Abzug von 1.0 für „verbotene Hebung“.

Wettkämpfer (aber nur die gehobenen Personen!) dürfen in den Hebungen Bewegungen zeigen, die unter Punkt 1.10.2. und auch direkt im Anschluss unter „Verbotene Elemente“ aufgeführt sind, ausgenommen sind: Flugphasen in der Hebefigur ohne Kontakt zum Partner, gehaltene Handstände und Propelling.

Bei Missachtung erfolgt ein Abzug von 1.0 für „verbotene Hebung“.

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

Wettkampf	Mindestanzahl Hebungen	Maximale Anzahl Hebungen
Aerobic Basics Erwachsene	1	2
Aerobic Basics	0	1
Aerobic Masters Erwachsene	3	3
Aerobic Masters AK 15-17	2	2
Aerobic Masters AK 12-14	1	1
Aerobic Master Talents	0	1
Aerobic Step	1	1
Aerobic-Dance	1	1

Jede fehlende oder zusätzliche Hebung führt zu einem Abzug von 0,5 Punkten.

7.5.2 Verbotene Elemente

1. Alle Salti (vorwärts, seitwärts oder rückwärts) sind verboten. Rollen sind erlaubt.
2. Alle Handstütze mit senkrechter Körperstreckung z.B. Handstand, Rad (damit sind alle Handstände und Räder, welche nicht über die Senkrechte gehen, erlaubt).
3. Körperbewegungen in gegensätzlicher Ausführung zur natürlichen Körperposition, unnatürliche Gelenkpositionen, z.B. starke Rückbeuge
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 wird. D. h., wenn eine Auftriebsbewegung erfolgt (z.B. Bockspringen).

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

7.5.3 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.

7.5.4 Abbruch der Übung

Wenn ein Wettkämpfer die Übung mehr als 10 sec unterbricht, gilt diese Übung als beendet. Der Wettkämpfer erhält eine Endnote von Null Punkten.

7.5.5 Erscheinen auf der Wettkampffläche

Erscheint ein Wettkämpfer später als 20 sec nach Aufruf auf der Wettkampffläche, erhält er einen Abzug von 0,5 Punkten vom Oberkampfrichter.

Erscheint ein Wettkämpfer später als 60 sec nach dem Aufruf, gilt dies als Zeitüberschreitung. Der Wettkämpfer verliert dadurch sein Startrecht für diese Kategorie.

Nach Aufruf durch den Sprecher hat der Wettkämpfer auf direktem Weg seine Startposition einzunehmen. Hierbei ist jedes übertriebene Posieren zu vermeiden. Der Wettkämpfer präsentiert sich selbst zum Kampfgericht und zum Publikum ohne spezielle Effekte. Das gleiche gilt für den Abgang nach der Übung. Bei Verstoß gibt es einen Abzug von 0,5 Punkten.

7.5.6 Zeitfehler oder Zeitüberschreitung

Die Zeitnahme beginnt mit dem ersten hörbaren Ton und endet mit dem letzten hörbaren Ton. Ein Anfangssignal wird dabei nicht berücksichtigt.

- Abzug von 0,5 Punkten, wenn die Toleranzzeit (+/- 5 sek. bzw. +/-10 sek.) um maximal 5 sek. überschritten wird.
- Abzug von 1,0 Punkten, wenn die Toleranzzeit (+/- 5 sek. bzw. +/-10 sek.) um **mehr** als 5 sek. überschritten wird.

7.5.7 Disziplinarstrafen

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

Verwarnungen

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

- Erscheinen in einer verbotenen Zone (z.B. beim Kampfgericht)
- Ungebührliches Benehmen auf dem Podium
- Respektloses Verhalten gegen Kampfrichter, Offizielle oder Teilnehmer
- Unsportliches oder unfaires Verhalten

Ein Wettkämpfer kann nur eine Verwarnung unabhängig von dem Vergehen erhalten. Bei einem zweiten Vergehen wird unweigerlich die Disqualifikation ausgesprochen.

Disqualifikation

Die Disqualifikation wird ausgesprochen, wenn ein ernsthafter Bruch mit den DTB-Statuten oder dem technischen Reglement vorliegt oder wenn eine Zeitüberschreitung nach Aufruf von mehr als 60 Sekunden vorliegt.

7.5.8 Außergewöhnliche Umstände

Außergewöhnliche Umstände werden wie folgt beschrieben:

- Es wird durch einen Fehler, den der Wettkämpfer nicht verursacht hat, die falsche Musik eingespielt
- Es entstehen Übertragungsprobleme durch fehlerhafte Funktion der Übertragungsanlage
- Es werden Störungen hervorgerufen durch die Austragungsstätte – Licht, Bühne oder Zugang zur Bühne
- -Eintritt von wettkampffremden Ereignissen im Wettkampfbereich, die durch Personen oder andere Umstände als dem Wettkämpfer selbst hervorgerufen werden
- Außergewöhnliche Umstände, die es dem Wettkämpfer ohne eigenes Verschulden unmöglich machen, innerhalb von 60 sek. die Wettkampffläche zu betreten

Es liegt in der Verantwortung des Wettkämpfers, seine Übung unverzüglich zu beenden, wenn ein außergewöhnlicher 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 am Ende der Kategorie wiederholen. Die bis dahin für diesen Wettkämpfer gegebenen Wertungen werden gestrichen.

7.5.9 Bekleidung

Aerobic-Schuhe, enganliegende Bekleidung und fixierte Haare sind für alle Wettkämpfe erforderlich. Die Bekleidungs Vorschriften für die einzelnen Wettkampf Formen sind aber unterschiedlich geregelt. Abzüge sind identisch für alle Wettkampf Formen.

7.5.10 Der Linienrichter

Die Linienfehler werden von den Linienrichtern erfasst, die diagonal in zwei der vier Ecken der Wettkampffläche sitzen. Jeder Linienrichter ist verantwortlich für zwei Linien. Das Übertreten der Wettkampffläche wird vom zuständigen Linienrichter notiert und unmittelbar im Anschluss an die Übung dem Oberkampfrichter übermittelt.

Jedes Übertreten (pro Wettkämpfer) der Wettkampffläche jedes mal 0,1 Pkt..

Das Klebeband ist Bestandteil der Wettkampffläche. Ein Betreten der Linie hat daher keinen Punktabzug zur Folge. Jedes Übertreten (pro Wettkämpfer) der Wettkampffläche mit einem Fuß, beiden Füßen oder irgendeinem anderen Körperteil wird bestraft. 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.

Jede Übung muss von Anfang bis Ende auf der Wettkampffläche ausgeführt werden.