



**Österreichischer
Fachverband
für Turnen**
oeft.at

Österreichisches Wettkampf-Programm Sportaerobic und Amateur Aerobic Contest



Österreichisches Wettkampf-Programm Sportaerobic

Österreichischer
Fachverband
für Turnen
oeft.at

Allgemeine Bestimmungen

1. Das Wettkampfprogramm gilt für die Österreichischen Meisterschaften und alle weiteren vom ÖFT veranstalteten Wettkämpfe und Bewerbe. Für weitere Veranstaltungen (z.B. Landesmeisterschaften) wird die Übernahme des Wettkampfprogrammes empfohlen.
2. Wettkampfkategorien:
 - Einzel Frauen | Individual Women (IW)
 - Einzel Männer | Individual Men (IM)
 - Gemischte Paare | Mixed Pairs (MP)
 - Trios | Trios (TR)
 - Gruppen | Groups (GR)
3. Altersklassen (Geburtstag im Wettkampfjahr):
 - Kinder 2: 5 Jahre und jünger
 - Kinder 1: 6 und 7 Jahre
 - Jugend 3: 8 und 9 Jahre
 - Jugend 2: 10 und 11 Jahre
 - Jugend 1: 12, 13 und 14 Jahre
 - Junioren: 15, 16 und 17 Jahre
 - Elite: 18 Jahre und älter
4. Für Trios und Gruppen ist jeweils ein/e Ersatzteilnehmer/in erlaubt.
5. Die Altersklassen Kinder 1 und 2 sind bei den Österreichischen Meisterschaften nicht startberechtigt.
6. Die Bewertung erfolgt laut den aktuell gültigen Regeln des Int. Turnerbundes (FIG: Sportaerobic Code of Points) sowie den im Nachfolgenden erläuterten Anpassungen.

Altersklassen	2010	2011	2012
Kinder 2	2005 und jünger	2006 und jünger	2007 und jünger
Kinder 1	2003, 2004	2004, 2005	2005, 2006
Jugend 3	2001, 2002	2002, 2003	2003, 2004
Jugend 2	1999, 2000	2000, 2001	2001, 2002
Jugend 1	1996, 1997, 1998	1997, 1998, 1999	1998, 1999, 2000
Junioren	1993, 1994, 1995	1994, 1995, 1996	1995, 1996, 1997
Elite	1992 und älter	1993 und älter	1994 und älter



Ausschreibung der Altersklassen

Kinder 2, 1, Jugend 3, 2

Ausgenommene Elemente

- einarmiger Liegestütz
- einarmiger Support
- einarmige Landung

Musik 1 min 15 sec (+/- 5 sec)

Anzahl der Schwierigkeitselemente 6

Pflichtelemente

- A 101 Straddle Push Up
- C 262 Hocksprung
- D 181 Spagat

Erlaubter Wert der Elemente 0.1-0.4

Bodenelemente Maximal 4

Push Up Landungen 0

Spagat Landungen Maximal 1

Elementgruppen (A, B, C, D) 1 Element aus jeder Gruppe

Hebungen 1



Ausschreibung der Altersklassen

Jugend 1

Ausgenommene Elemente

- einarmiger Push Up
- einarmiger Support
- einarmige Landung

Musik 1 min 30 (+/- 5 sec)

Anzahl der Schwierigkeitselemente 8

Pflichtelemente

- A 101 Push Up
- B 102 Straddle Support
- C 103 Air Turn
- D 213 Split through – Pancake

Erlaubter Wert der Elemente 0.1-0.5

Bodenelemente Maximal 6

Push Up Landungen Maximal 1

Spagat Landungen Maximal 1

Elementegruppen (A, B, C, D) 2 Elemente aus jeder Gruppe

Hebungen 1



Ausschreibung der Altersklassen

Junioren

Ausgenommene Elemente

- einarmige Landung

Musik 1 min 30 (+/- 5 sec)

Anzahl der Schwierigkeitselemente 10

Pflichtelemente

- A 143 Wenson Push Up
- B 104 Straddle Support 1/1 Drehung
- C 383 Straddle Jump
- D 183 Free Support Vertical Spli

Erlaubter Wert der Elemente 0.1-0.6, 1 Element mit 0.7

Bodenelemente Maximal 6

Push Up Landungen Maximal 2

Spagat Landungen Maximal 2

Elementgruppen (A, B, C, D) 2 Elemente aus jeder Gruppe

Hebungen 2



Ausschreibung der Altersklassen

Elite

Laut FIG- Regeln (Sportaerobic Code of Points) 2009-2012

Musik 1 min 30 (+/- 5 sec) (IW, IM), 1 min 45 (+/- 5 sec) (MP, TR, GR)

Anzahl der Schwierigkeitselemente 10 (IW, IM), 12 (MP, TR, GR)

Bodenelemente Maximal 5 (IW, IM), 6 (MP, TR, GR)

Push Up Landungen Maximal 2

Spagat Landungen Maximal 2

Elementgruppen (A, B, C, D) 1 Element aus jeder Gruppe

Hebungen 3

Internationale Wertungsvorschriften

Anforderung des FIG-Reglements in der ÖFT-Zentrale,

A-1040 Wien, Schwarzenbergplatz 10

Tel. 01 505 51 79 – 0

Fax 01 505 51 79 – 20

office@oeft.at

Basis-Information:

<http://www.oeft.at/sportaerobic.htm>



Österreichisches Wettkampf- Programm B - Stufe

Allgemeine Bestimmungen

1. Das Wettkampfprogramm gilt für alle vom ÖFT veranstalteten Wettkämpfe und Bewerbe.
2. Wettkampfkategorien:
 - Einzel Frauen
 - Paar
Altersklassen:
 - Kinder: 9 bis 11 Jahre
 - Jugend: 12 bis 15 Jahre
 - Elite: 16 Jahre und älter
3. Musiklänge: 1 min 15 (+/- 5 sec)
4. Wettkampffläche: 7x7 m
5. Die Bewertung erfolgt laut den aktuell gültigen Regeln der FIG sowie den im Nachfolgenden erläuterten Anpassungen.
6. **Nationale Starts:** Innerhalb eines Wettkampfjahres entweder in A oder in B.
7. **Internationale Starts:** International an den Start gehen dürfen als A eingestufte SportlerInnen (d.h. der letzte in Österreich absolvierte Start war im A-Bewerb), von dieser Regel ausgenommen ist der Amateur Aerobic Contest.

Altersklassen	2011	2012	2013
Kinder	2000 - 2002	2001 - 2003	2002 - 2004
Jugend	1999 - 1996	2000 - 1997	2001 - 1998
Elite	1995 und älter	1996 und älter	1997 und älter

Basis-Information:

<http://www.oeft.at/sportaerobic.htm>



Ausschreibung der Altersklassen

Einzel Frauen, Paar

Ausgenommene Elemente

- einarmiger Liegestütz
- einarmiger Support
- einarmige Landung

Musik 1 min 15 sec (+/- 5 sec)

Anzahl der Schwierigkeitselemente 6

Erlaubter Wert der Elemente 0.1-0.3

Bodenelemente Maximal 4

Push Up Landungen 0

Spagat Landungen Maximal 1

Elementegruppen (A, B, C, D) 1 Element aus jeder Gruppe

Choreografie: mind. 1 Armbewegung pro 4 Beats

Hebungen Paar: 1



Kampfrichterbereich

Sportaerobic: Bewertung der Schwierigkeitselemente Jugend 1 und Junioren

Jugend 1

Elemente	Schwierigkeitsnote	Abzüge
8 Elemente: 0.1 - 0.5 2 Elemente aus jeder Gruppe inklusive: <ul style="list-style-type: none">• 4 Pflichtelemente• 4 optionale Elemente• Max. 1 Push Up Landung Max. 1 SpaJugend 1gat Landung	Der Wert aller Elemente wird addiert.	1.0 Abzug für: <ul style="list-style-type: none">• Wiederholung eines Elements• Fehlendes Pflichtelement• Fehlendes optionales Element• Element höher als 0.5• Mehr als 1 Element mit Push Up Landung und Spagat Landung• Element mit einarmiger Push Up Landung• Einarmiges Element• Mehr als 6 Bodenelemente• Jede fehlende Elementegruppe (Abzug max. 2.0)

Junioren

Elemente	Schwierigkeitsnote	Abzüge
10 Elemente: 0.1 - 0.6 2 Elemente aus jeder Gruppe inklusive: <ul style="list-style-type: none">• 4 Pflichtelemente• 6 optionale Elemente• Max. 1 Element mit 0.7• Max. 2 Push Up Landungen• Max. 2 Spagatlandungen	Der Wert aller Elemente wird addiert.	1.0 Abzug für: <ul style="list-style-type: none">• Wiederholung eines Elements• Fehlendes Pflichtelement• Fehlendes optionales Element• Mehr als 1 Element höher als 0.7• Mehr als 2 Elemente mit Push Up Landung und Spagat Landung• Element mit einarmiger Push Up Landung• Mehr als 6 Bodenelemente• Jede fehlende Elementegruppe (Abzug max. 2.0)



Österreichisches Wettkampf- Programm Aerobic DANCE & Aerobic STEP

Allgemeine Bestimmungen

1. Das Wettkampfprogramm gilt für alle vom ÖFT veranstalteten Wettkämpfe und Bewerbe.
2. Wettkampfkategorien:
 - Dance Aerobic
 - Step Aerobic

Altersklassen:

 - Kinder: 6 bis 10 Jahre
 - Jugend: 10 bis 15 Jahre
 - Erwachsene: 15 Jahre und älter
 - Open Age: 6 bis 99
3. Teilnehmeranzahl pro Gruppe: 4 bis 10 Personen
4. Für die Gruppen ist jeweils ein/e Ersatzteilnehmer/in erlaubt.
5. Musiklänge: 1 min 30 sek +/- 5 sek
6. Wettkampffläche: 10x10 m
7. Die Bewertung erfolgt laut den aktuell gültigen Regeln der FIG sowie den im Nachfolgenden erläuterten Anpassungen.

Altersklassen	2010	2011	2012
Kinder	2000 - 2004	2001 - 2005	2002 - 2006
Jugend	1995 - 2000	1996 - 2001	1997 - 2002
Elite	1995 und älter	1996 und älter	1997 und älter
Open Age	2004 und älter	2005 und älter	2006 und älter

Basis-Information:

<http://www.oeft.at/aac.htm>

AEROBIC DANCE

Definition

Gruppen-Choreografie mit 4–10 Personen: männlich, weiblich oder gemischt unter Verwendung von Aerobic-Schritt-Sequenzen und der Integration von 32 Counts eines 2. Musikstils: z.B. von: Salsa, Hip-Hop, Tango, Funky, Break-Dance, Street Dance, ... Die Choreografie soll Teamarbeit repräsentieren und 4 Elemente des FIG COP 2009-2012 enthalten. Um die Kür attraktiver und spektakulärer zu machen, dürfen auch Bewegungen anderer Disziplinen eingebaut werden, wobei sie gut in die Choreografie integriert werden müssen (im COP verbotene Elemente sind abgesehen von „Propelling“ erlaubt; Es wird empfohlen nicht mehr als 3 Bewegungen anderer Disziplinen zu verwenden)

Zeit	1 min 30 +/- 5 sek	
Größe der Wettkampffläche	10m x 10m	
Musik	Jede Art von Musik angepasst an Aerobic	
Dress Code	Sportliches Erscheinungsbild: 1. Turntrikot, Einteiler und zweiteilige Anzüge (Hose, lange Leggings, Shorts und eng anliegendes Top) sind erlaubt. Die Kleidung kann unterschiedlich sein, muss aber harmonisieren. 2. Die Athlet/inn/en müssen Aerobic- oder Sportschuhe tragen. 3. Die Haare müssen eng am Kopf befestigt werden. 4. Unterwäsche darf nicht sichtbar sein. 5. Große (lose) Kleidung, zusätzliche Geräte (Stäbe, Bälle, etc.) und Accessoires (Gürtel, Klammern, Bänder, etc.) sind nicht erlaubt. 6. Kleidung, die Krieg, Gewalt oder religiöse Themen darstellt, ist verboten.	
Bewegungen aus anderen Disziplinen	Erlaubt	
Hebung	1 Hebung muss inkludiert sein (Propelling während der Hebung ist verboten.)	
Artistik	1. Komposition der Kür: 6 Pkt. • Dynamik & Fluss: 2 Pkt. • Komplexität & Kreativität 2Pkt. • Nutzung der Fläche: 2 Pkt. 2. Musikalität: 2 Pkt. 3. Präsentation: 2 Pkt.	10 Punkte
Ausführung	• Technik: 8 Pkt. • Synchronität: 2 Pkt.	10 Punkte
Schwierigkeit	• Es müssen 4 Elemente (Wert von 0,2 – 0,6 Pkt.) des FIG COP ohne Kombination enthalten sein • Alle Gruppenmitglieder müssen <u>dasselbe</u>	Max. 2,4 Punkte



	<u>Element</u> gleichzeitig ausführen.	
Schwierigkeits-Abzüge	<ul style="list-style-type: none">• Mehr als 4 Elemente: jeweils -1,0• Elemente mit Werten über 0,6: jeweils -1,0• Bzgl. weiterer Abzüge siehe Aerobic Gymnastics FIG COP 2009 - 2012	

Bewertung

Zusammensetzung des Kampfgerichts

- 1 Chair Jury
- 2-4 Artistik Kampfrichter/innen
- 2-4 Ausführung Kampfrichter/innen
- 2 Linien Kampfrichter/innen

1. ARTISTISCHER WERT

1. KOMPOSITION DER CHOREOGRAFIE

a. Dynamik & Fluss

Alle Bewegungen (AMP, Übergänge, Verbindungen, Partnerelemente, andere Stile, etc.) müssen perfekt verbunden werden und zum Stil und Rhythmus der Musik passen sowie Energie und Elan ausdrücken. Kurze Pausen sind erlaubt, wenn sie zur Musik und dem Stil der Choreografie passen.

Die Bewegungen müssen nahtlos ausgeführt werden.

b. Komplexität und Kreativität

Die Komplexität/Kreativität der ganzen Kür soll folgende Anforderungen erfüllen:

- Originalität bezüglich der Choreografie und des gewählten Themas
- Originalität bezüglich des 2. gewählten Stils und dessen Integration.
- Originalität bezüglich der Verwendung von Bewegungen anderer Disziplinen.
- Originalität der Übergänge und Verbindungen.
- Originalität der Partnerelemente (Interaktionen, Hebungen, Formationen, Formationswechsel, etc.)
- Originalität bei der Verwendung von AMP Sequenzen für den Dance Style.



Spezielle Anforderungen für komplexe/kreative Hebungen

Komplexe/Kreative Hebungen erfordern folgende Kriterien:

1. Zeigen von verschiedenen Ebenen des gehobenen Partners in Relation zur Schulterachse (unter oder über den Schultern).
2. Kraft und/oder Beweglichkeit und/oder Balance.
3. Formationswechsel während der Bewegung: die Position der gehobenen Person(en) zeigt verschiedene Formen.

c. Nutzung der Wettkampffläche

- Die Wettkampffläche muss **effektiv genützt** werden mit ausgeglichener und ständiger Fortbewegung.
- Fortbewegung muss in alle Richtungen und Entfernungen passieren.
- Alle drei Ebenen müssen **ohne einer dominierenden Ebene** genützt werden.

2. MUSIKALITÄT:

- Jede Art von Musik darf benützt werden.
- Fähigkeit der Reproduktion von Bewegungen passend zu Rhythmus und Stil der Musik.
- Die Struktur und Melodie der Musik müssen die Idee der Choreografie verstärken.

3. PRÄSENTATION:

Die Athlet/inn/en müssen eine enthusiastische Haltung während der gesamten Kür mit authentischem und freundlichem Gesichtsausdruck bewahren. Das Publikum soll durch Originalität, Kreativität, Selbstbewusstsein und **hohe Qualität der Bewegungen** angesprochen werden.

SKALA für die Bewertung der ARTISTIK

Kriterium		Schlecht	Befriedigend	Gut	Sehr Gut	Exzellent
Komposition	Dynamik und Fluss	1,0 - 1,2	1,3 - 1,4	1,5-1,6	1,7-1,8	1,9- 2,0
	Komplexität und Kreativität	1,0 - 1,2	1,3 - 1,4	1,5-1,6	1,7-1,8	1,9- 2,0
	Nutzung der Wettkampffläche	1,0 - 1,2	1,3 - 1,4	1,5-1,6	1,7-1,8	1,9- 2,0
Musikalität		1,0 - 1,2	1,3 - 1,4	1,5-1,6	1,7-1,8	1,9- 2,0
Präsentation		1,0 - 1,2	1,3 - 1,4	1,5-1,6	1,7-1,8	1,9- 2,0



VERBOTENE BEWEGUNGEN

Propelling während einer Hebung führt zu einem jeweiligen Abzug von -1,0 vom Chair of Judges Panel.

2. AUSFÜHRUNG

BEWERTUNG

Für die Ausführung können 10 Punkte erreicht werden, wobei die Wertung aus 2 Sub-Kriterien besteht.

1. Technik (2 Pkt.)

Die Fähigkeit, Folgendes zu zeigen: Stärke, explosive Kraft, Beweglichkeit und Bewegungen mit perfekter Ausführung.

Physische Kapazitäten

Form, Haltung, Ausrichtung

- Die Fähigkeit, die korrekte Haltung und Ausrichtung beizubehalten.
- Die Fähigkeit, Körperkontrolle während der gesamten Bewegung beizubehalten.

Präzision

- Jedes Element hat eine klare Start- und Endposition.
- Jede Phase der Bewegung wird perfekt kontrolliert.

Kraft, Power, Beweglichkeit

- Die Fähigkeit, Kraft und Power zu zeigen.
- Die Fähigkeit, Beweglichkeit zu zeigen.

Abzüge für die Ausführung:

Abzüge werden für jeden Fehler wie folgt vorgenommen:

Kleiner Fehler	0,1 Punkte
Mittlerer Fehler	0,2 Punkte
Großer Fehler	0,3 Punkte
Inakzeptable Ausführung oder Sturz	0,5 Punkte

2. Synchronität (2 Pkt.)

Die Fähigkeit, alle Bewegungen als Einheit auszuführen: jeweils -0,1 Pkt.
Maximaler Abzug für Synchronität ist 2,0 Punkte.



3. SCHWIERIGKEIT

- 4 Elemente von irgendeiner Gruppe (Wert von 0,2 – 0,6 Punkte)
- Alle Athlet/inn/en müssen dasselbe Element gleichzeitig ausführen.
- Wird das Element in Kombination ausgeführt, gibt es für das zweite Element keinen Wert.
- Der Schwierigkeitswert als auch die Abzüge werden laut dem FIG COP berechnet.

ABZÜGE SCHWIERIGKEIT

- Mehr als 4 Elemente: jeweils -1,0
- Es werden Elemente mit einem höheren Wert als 0,6 Punkte gezeigt: jeweils -1,0
- Für weitere Abzüge siehe FIG COP 2013 – 2016
- Keine Abzüge für fehlende Gruppen

CHAIR OF JUDGES PANEL

HEBUNG

Jede Kür muss eine Hebung beinhalten.

Definition: Wenn eine oder mehrere Personen, gehoben, gehalten und/oder getragen werden und eine präzise Position einnehmen.

Eine Hebung kann jede Kombination der Athlet/inn/en beinhalten.

Im Fall einer Hebung im Stand, z.B. wenn eine Person zwei Personen hebt, darf die Hebung nicht höher als zwei Personen aufeinander stehend sein.

Hebungen dürfen verbotene Elemente beinhalten.

ABZÜGE FOR AEROBIC DANCE

Kleidung	jeweils 0,2
Kein Erscheinen auf der Wettkampffläche innerhalb von 20 Sek.	0,5
Unterbrechung der Kür (von allen Athlet/inn/en) für 2-10 Sek.	jeweils 0,5
Zeitüberschreitung	0,5
Fehlende oder mehr als 1 Hebung	jeweils 0,5
Zeitfehler	1,0
Verbotene Bewegungen	jeweils 1,0
Verbotene Hebung	jeweils 1,0
Themen, die der Olympischen Charta oder dem Ethikcode widersprechen	2,0

AEROBIC STEP

Definition

Gruppen-Choreografie mit 4-10 Personen: männlich, weiblich oder gemischt unter Verwendung von Aerobic-Basisschritten und -Armbewegungen mit Equipment (Step) zu Musik. Die Kür kann Elemente des FIG COP enthalten, die von 1 oder mehreren Gruppenmitgliedern gezeigt werden (gleichzeitig oder nacheinander), aber es wird dafür kein Schwierigkeitswert vergeben.

Zeit	1 min 30 +/-5 sek	
BPM	130 bpm – 140 bpm empfohlen	
Wettkampffläche	10m x 10m	
Equipment	Step	
Dress Code	Sportliches Erscheinungsbild: 1. Turntrikot, Einteiler und zweiteilige Anzüge (Hose, lange Leggings, Shorts und eng anliegendes Top) sind erlaubt. Die Kleidung kann unterschiedlich sein, muss aber harmonisieren. 2. Die Athlet/inn/en müssen Aerobic- oder Sportschuhe tragen. 3. Die Haare müssen eng am Kopf befestigt werden. 4. Unterwäsche darf nicht sichtbar sein. 5. Große (lose) Kleidung, zusätzliche Geräte (Stäbe, Bälle, etc.) und Accessoires (Gürtel, Klammern, Bänder, etc.) sind nicht erlaubt. 6. Kleidung, die Krieg, Gewalt oder religiöse Themen darstellt, ist verboten.	
Artistik	1. Komposition der Kür: 6 Pkt. • Dynamik & Fluss: 2 Pkt. • Komplexität & Kreativität 2Pkt. • Nutzung der Fläche: 2 Pkt. 2. Musikalität: 2 Pkt. 3. Präsentation: 2 Pkt.	10 Punkte
Ausführung	Technik: max 8 Pkt. Synchronität : max 2 Pkt.	10 Punkte
Hebung	Es muss 1 Hebung gezeigt werden. (Propelling während der Hebung ist verboten)	
Bewegungen aus anderen Disziplinen	Erlaubt	
Abzüge	<ul style="list-style-type: none"> • Jeder Sprung der Gruppe C mit Nutzung des Steps (Absprung und Landung) ist verboten: jeweils -1.0 (Siehe COP 2009-2012) • Für weitere Abzüge siehe Aerobic Gymnastics COP 2009-2012 	



MINI RICHTLINIE

1. ARTISTISCHER WERT

In der AEROBIC STEP Choreografie muss das Step möglichst häufig mittels Basis-Aerobic-Schritten (Step-up/Step-down, V-step, Knee-Lift, Kick, Step touch, Tap-up/Tap-down, Turn Step, Over the Top, Lunge, etc.) in Kombination mit Armbewegungen verwendet werden.

Die Bewegungen müssen für das Step adäquat sein und es zu einem Maximum benützen mit wenig Choreografie am Boden.

Das Team muss die Choreografie als Einheit präsentieren.

Sie muss synchron oder im Kanon sein Und das Team muss die Steps möglichst häufig benützen.

Die Choreografie muss Formationswechsel mit oder ohne Step beinhalten.

Themen, die Gewalt oder Rassismus ausdrücken bzw. religiöse oder sexuelle Assoziationen hervorrufen, entsprechen nicht den olympischen Idealen und dem FIG Ethik Code.

1. KOMPOSITION DER CHOREOGRAFIE

a. Dynamik & Fluss

Alle Bewegungen (Step Aktionen – Step Choreografie, Übergänge, Verbindungen, Partnerelement, etc.) müssen perfekt verbunden sein und dem Stil und Rhythmus der Musik mit der maximalen Nutzung des Steps entsprechen. Die Intensität muss für Step Übungen angemessen sein und Energie und Elan gezeigt werden. Kurze Pausen sind erlaubt, wenn sie zur Musik und dem Stil der Choreografie passen.

Die Bewegungen müssen nahtlos gezeigt werden.

b. Komplexität und Kreativität

Die Komplexität der Step Aktionen muss mithilfe der Koordinationskriterien (Arm- und Beinbewegungen) demonstriert werden. Es wird hohe Körperkoordination ohne aufeinanderfolgende Wiederholungen gefordert.

Die Kreativität der Step Kuren zeigt sich durch folgende Kriterien:

- Originalität bezüglich Step Aktionen in verschiedenen Richtungen und Herangehensweisen an das Step
- Originalität der Übergänge/Verbindungen
- Originalität der Partnerelemente (Interaktionen, Hebungen, Formationen und Formationswechsel, etc.)
- Originalität von Interaktionen der Gruppenmitglieder und mit dem Step (Position und Nutzung des Steps)



Spezielle Anforderungen für komplexe/kreative Hebungen

Komplexe/Kreative Hebungen erfordern folgende Kriterien:

1. Zeigen von verschiedenen Ebenen des gehobenen Partners in Relation zur Schulterachse (unter oder über den Schultern).
2. Stärke und/oder Flexibilität und/oder Balance.
3. Formationswechsel während der Bewegung: die Position der gehobenen Person(en) zeigt verschiedene Formen.

c. Nutzung der Wettkampffläche

Die Wettkampffläche muss maximal genutzt werden, mit einer ausgewogenen Distanz zwischen den Gruppenmitgliedern mit oder ohne Step mithilfe von:

- Verschiedenen Formationen
- Positionswechseln zwischen den Mitgliedern
- Verschiedenen Distanzen zwischen den Gruppenmitgliedern (kurze vs. lange Distanzen)
- Wechsel der Ebenen
- Verschiedenen Richtungen

2. MUSIKALITÄT:

Die Musik muss für Step Choreografien passend sein. (zwischen 130bpm-140bpm werden empfohlen)

Fähigkeit, Bewegungen passend zu Rhythmus und Stil der Musik zu reproduzieren.

Die Musikstruktur und Melodie müssen die Idee der Choreografie verstärken.

3. PRÄSENTATION:

Die Athlet/inn/en müssen eine enthusiastische Haltung während der gesamten Kür mit authentischem und freundlichem Gesichtsausdruck bewahren. Das Publikum soll durch Originalität, Kreativität und Selbstbewusstsein angesprochen werden.



SKALA für die Bewertung der ARTISTIK

Kriterium		Schlecht	Befriedigend	Gut	Sehr Gut	Exzellent
Komposition	Dynamik und Fluss	1,0 - 1,2	1,3 - 1,4	1,5-1,6	1,7-1,8	1,9- 2,0
	Komplexität und Kreativität	1,0 - 1,2	1,3 - 1,4	1,5-1,6	1,7-1,8	1,9- 2,0
	Nutzung der Wettkampffläche	1,0 - 1,2	1,3 - 1,4	1,5-1,6	1,7-1,8	1,9- 2,0
Musikalität		1,0 - 1,2	1,3 - 1,4	1,5-1,6	1,7-1,8	1,9- 2,0
Präsentation		1,0 - 1,2	1,3 - 1,4	1,5-1,6	1,7-1,8	1,9- 2,0

VERBOTENE BEWEGUNGEN: (Abzug von jeweils -1,0 vom Chair of Judges´ Panel)

- Propelling (in die Luft werfen) des/r Step(s) und Athlet/inn/en
- Jeder Sprung der Gruppe C mit Nutzung des Steps (Absprung und Landung)
- Jeder Sprung von einem Step auf ein anderes.

2. AUSFÜHRUNG

BEWERTUNG

Die Bewertung der Ausführung besteht aus zwei Sub-Kriterien: Technik und Synchronität. Die maximale Punktzahl beträgt 10.

1. Technik (8 Pkt.)

Die Fähigkeit, Kraft, explosive Power, anhaltende Intensität und Bewegungen mit maximaler Präzision zu zeigen.

Stepping Technik:

- Der ganze Fuß muss am Step platziert werden
- Keine Drehbewegungen am belasteten Bein
- Das belastete Knie darf nicht über 90° gebeugt werden
- Schwerpunkt über den Füßen
- Kein Bouncing ohne Beibehalten der korrekten Körperhaltung
- Keine Hyperflexion der Gelenke
- Korrekte Position der Gelenke

Es wird empfohlen, NICHT rückwärts auf das Step zu steigen.



Physische Kapazitäten

Form, Haltung, Ausrichtung

- Die Fähigkeit, die korrekte Haltung und Ausrichtung beizubehalten – natürliche Ausrichtung der Wirbelsäule.
- Die Position des Oberkörpers, Nacken, Schultern und der relativen Position des Kopfes zur Wirbelsäule.
- Position der Füße in Relation zu Knöchel, Knien und Hüftgelenk.
- Korrekte Ausrichtung aller Gelenke durch Nutzung der angemessenen Amplitude.

Präzision

- Jede Bewegung hat eine klare Start- und Endposition.
- Die ganze Bewegung wird perfekt kontrolliert.

Kraft, Power und muskulöse Ausdauer

- Die Fähigkeit Kraft, Stärke und fortwährende Intensität während der Kür zu zeigen.

Abzüge

Abzüge werden für jeden Fehler wie folgt vorgenommen:

Kleiner Fehler	0,1 Punkte
Mittlerer Fehler	0,2 Punkte
Großer Fehler	0,3 Punkte
Inakzeptable Ausführung oder Sturz	0,5 Punkte

2. Synchronität (2 Pkt.)

Die Fähigkeit, alle Bewegungen als Einheit auszuführen. (jeweils -0,1)
Maximaler Abzug für Synchronität beträgt 2,0 Punkte.

3. CHAIR OF JUDGES PANEL

Hebungen

Jede Kür muss eine Hebung beinhalten.

Definition: Wenn eine oder mehrere Personen, gehoben, gehalten und/oder getragen werden und eine präzise Position einnehmen.

Eine Hebung kann jede Kombination der Athlet/inn/en beinhalten.

Im Fall einer Hebung im Stand, z.B. wenn eine Person zwei Personen hebt, darf die Hebung nicht höher als zwei Personen aufeinander stehend sein.

Hebungen dürfen verbotene Elemente beinhalten.

Verbotene Bewegungen

- Gewaltames Umgehen mit dem Step (treten und/oder werfen des Steps zu einer anderen Person oder in die Luft)



- Jeder Sprung der Gruppe C unter Nutzung des Steps (Absprung und Landung: z.B. Grätschsprung, Kosakensprung, Hocksprung, Spagatsprung etc.)
- Sprung vom Step oder auf ein anderes Step.
- Jede Drehung unter Benützung des Steps (Gruppe D Aerobic Gymnastic FIG-COP Drehungen, Standspagatdrehungen, Taucher etc.)

Verbotene Elemente und Bewegungen sind im Aerobic Gymnastic FIG-COP 2009-2012 enthalten: Saltos, Rad, Handstand, Bewegungen entgegen der natürlichen Körperhaltung (Verbot jeglicher Rückbeugung, Zehenstand etc.), alle Zirkus- oder Akrobatikbewegungen, Propelling.

Propelling wird folgendermaßen definiert: Wenn eine Person von einem/r PartnerIn in die Luft geworfen wird oder ein/e PartnerIn benützt wird, um in die Luft zu springen; also weder den Boden noch den Partner in der Luft berührt.

ABZÜGE

Abzüge werden vom Chair of Judges´ Panel wie folgt vorgenommen:

Kleidung	jeweils 0,2
Kein Erscheinen auf der Wettkampffläche innerhalb von 20 Sek.	0,5
Unterbrechung der Kür (von allen Athlet/inn/en) für 2-10 Sek.	jeweils 0,5
Zeitüberschreitung	0,5
Fehlende oder mehr als 1 Hebung	jeweils 0,5
Zeitfehler	1,0
Verbotene Bewegungen	jeweils 1,0
Verbotene Hebung	jeweils 1,0
Themen, die der Olympischen Charta oder dem Ethikcode widersprechen	2,0