

Österreichisches Wettkampf-Programm

Sportaerobic

Basisstufe

Aerobic DANCE

Aerobic STEP

2022 - 2024

Österreichisches Wettkampf-Programm Sportaerobic

Allgemeine Bestimmungen

1. Das Wettkampfprogramm gilt für die Österreichischen Meisterschaften und alle weiteren von Turnsport Austria veranstalteten Wettkämpfe und Bewerbe. Für weitere Veranstaltungen (z.B. Landesmeisterschaften) wird die Übernahme des Wettkampfprogrammes empfohlen.
2. Beim Training und bei den Wettkämpfen müssen alle Richtlinien von Turnsport Austria befolgt werden. D.h. z.B. bei österreichischen und internationalen Wettkämpfen dürfen ausschließlich Betreuer*innen bzw. Trainer*innen mit einer Turnsport Austria-Trainerlizenz bzw. FIG-Lizenz gemeldet werden.
<https://www.turnsport-austria.at/de/service/downloads#allgemeine-bestimmungen-von-turnsport-austria>
3. Wettkampfkategorien:

Einzel Frauen | Individual Women (IW)
Einzel Männer | Individual Men (IM)
Gemischte Paare | Mixed Pairs (MP)
Trios | Trios (TR)
Gruppen | Groups (GR)
4. Altersklassen (Geburtstag im Wettkampfsjahr):



Minis	7 Jahre und jünger	national, keine ÖM
Kids	8 Jahre	national, ÖM, international
National Development	9, 10 und 11 Jahre	national, ÖM, international
Age Group	12, 13 und 14 Jahre	national, ÖM, international
Juniors	15, 16 und 17 Jahre	national, ÖM, international
Seniors	18 Jahre und älter	national, ÖM, international

5. Für Trios und Gruppen ist jeweils ein/e Ersatzteilnehmer*in erlaubt. International gibt es kein/e Ersatzteilnehmer*innen.
6. Die Altersklasse „Minis“ ist bei den Österreichischen Meisterschaften nicht startberechtigt.
7. Bei nationalen Wettkämpfen dürfen Gruppen und Trios aus A und B Sportler*innen bestehen. Die Gruppe oder das Trio startet in der Kategorie, wo die Mehrzahl der Gruppenmitglieder im Einzel startet. Z.B.: Trio AAB -> Start in A, BBA -> Start in B, Gruppe: AAABB -> Start in A, BBBBA -> Start in B
8. Bei nationalen Wettkämpfen dürfen Gruppen und Trios aus EINER benachbarten Kategorie zusammengestellt werden. z.B.: Trio: 1 Sportlerin 15-17 + 2 Sportlerinnen 18+ -> Start in 18+, Gruppe: 3 Sportlerinnen 15-17 + 2 Sportlerinnen 12-14 -> Start in 15-17
9. Die Bewertung erfolgt laut den aktuell gültigen Regeln des Int. Turnverbandes (FIG: Sportaerobic Code of Points) sowie den im Nachfolgenden erläuterten Anpassungen.
10. Bei Einmarsch und Siegerehrung müssen alle Athlet*innen, Wertungsrichter*innen, sowie eine Vertretung des Vereins anwesend sein.
11. Bei Einmärschen und Siegerehrungen müssen alle Sportler*innen ihren Vereins-Präsentationsanzug tragen.
12. Das Technische Komitee wird von der Bundesreferentin bestellt und setzt sich aktuell aus ihr selbst, den Landesreferent*innen, der/dem Athletensprecher*in (Laura Baumgartner/Tirol), der Wertungsrichter*innen-Obfrau (Helga Galvan/Tirol), allen FIG-brevetierten Wertungsrichter*innen (Nadja Grabler III/NÖ, Carina Pecka IV/NÖ, Saskia Sommer-Lolei IV/NÖ, Nicole Sommer-Lolei IV/NÖ) und ggf. weiteren von der Bundesreferentin persönlich nominierten Personen zusammen.
13. Das Technische Komitee wird von der Bundesreferentin bestellt und setzt sich aktuell aus ihr selbst, den Landesreferent*innen, der/dem Athletensprecher*in (Laura Baumgartner/Tirol), der Wertungsrichter*innen-Obfrau (Helga Galvan/Tirol), allen FIG-brevetierten Wertungsrichter*innen (Nadja Grabler III/NÖ, Carina Pecka IV/NÖ, Saskia Sommer-Lolei IV/NÖ, Nicole Sommer-Lolei IV/NÖ) und ggf. weiteren von der Bundesreferentin persönlich nominierten Personen zusammen.
14. Für den Start bei Welt- oder Europameisterschaften sind folgende Qualifikationskriterien ab sofort zu erfüllen:

EINZEL: IW / IM:

- Internationale Wettkämpfe (*), internationale „Open“ (**), Weltcups (***):
Max. 7% weniger Punkte als der/die Erstplatzierte. Gilt beim Qualifikationsbewerb und/oder im Finale.
- Sind mehrere Athlet*innen für einen Startplatz qualifiziert, müssen diese in einem direkten Vergleich

gegeneinander an den Start gehen. Ist dies nicht bei einem internationalen oder nationalen Wettkampf möglich, entscheidet das Technische Komitee.

TRIO / GRUPPE:

- Internationale Wettkämpfe (*), internationale „Open“(**), Weltcups (***):
Max. 10% weniger Punkte als der/die Erstplatzierten.

World Age Group Competition Programm 2022 – 2024:

Age Group:

- IM, IW, GR, AD: 1 Startplatz pro Nation und Kategorie
- MP, TR: 2 Startplätze pro Nation und Kategorie

Junior:

- IM, IW: voraussichtlich 3 Startplätze
- GR, AD, AS: 1 Startplatz pro Nation und Kategorie
- MP, TR: 2 Startplätze pro Nation und Kategorie

15. Für einen internationalen Start an Wettkämpfen IM AUSLAND, egal welcher Größe und Format, gelten im Einzelbewerb ab sofort folgende Regeln:

Einzel – IW/IM:

- Der/die Sportler*in, muss national ausnahmslos in der Kategorie A gestartet sein (ÖM, Landesmeisterschaften, Vergleichswettkämpfe).
- Der / die Sportler*innen müssen national mindestens 1x bei österr. Meisterschaften für den Verein gestartet sein, für den sie auch international an den Start gehen.
- Qualifikationslimit (österr. Meisterschaften): Max. 7% weniger Punkte als der/die Erstplatzierte in der selbigen Kategorie.
- Ausnahme: wenn der/die Erstplatzierte/n im darauffolgenden Jahr in eine höhere Altersklasse aufsteigen, dann gilt die 7% Regel ab Platz 2, u.s.w.

TRIO / GRUPPE

- Qualifikationslimit (ÖM): Max. 10% weniger Punkte als der/die Erstplatzierte/n in der selbigen Altersklasse und Kategorie.



Ausschreibung SPORTAEROBIC

ALTER	MINIS	KIDS	NATIONAL DEVELOPMENT
KATEGORIEN	IW, IM, MP, TR, GR	IW, IM, MP, TR, GR	IW, IM, MP, TR, GR
JAHRGÄNGE 2022	2015 u. jünger	2014	2011, 2012, 2013
JAHRGÄNGE 2023	2016 u. jünger	2015	2012, 2013, 2014
JAHRGÄNGE 2024	2017 u. jünger	2016	2013, 2014, 2015
MUSIKLÄNGE	1 min 15 sek (+/- 5)		
FLÄCHENGRÖÖE	IM/IW/MP/TR: 7m x 7m GR: 10m x 10m		
SCHWIERIGKEITS-ELEMENTE	Max. 4 Elemente	Mind. 3 Elemente, Max. 7 Elemente, aus mind. 3 Familien, max. 2 Elemente pro Familie	Mind. 3 Elemente, Max. 7 Elemente, aus mind. 3 Familien, max. 2 Elemente pro Familie
ELEMENTE KOMBI	Keine Kombinationen	Keine Kombinationen	Keine Kombinationen
PFLICHTELEMENTE		<ul style="list-style-type: none"> ☞ A101 Push Up (0,1) oder A122 Wenson Push Up (0,2) ☞ A212 Straddle Support (0,2) ☞ B403 Air Turn (0,3) 	
AUSNAHMEN	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Kein einarmiger Liegestütz ☞ Kein einarmiger Stütz ☞ Keine einarmige Landung 		
ERLAUBTER WERT DER ELEMENTE	0,1-0,4	0,1-0,4	0,1-0,4
LIEGESTÜTZLANDUNGEN	0	0	0
SPAGATLANDUNGEN	0	0	Maximal 1
AKROBATISCHE ELEMENTE OPTIONAL	Max. 2 Elemente: A1-A2	Max. 2 Elemente: A1-A2	Max. 2 Elemente: A1-A2
COLLABORATIONEN MP/TR/GR	Mind. 1	Mind. 1	Mind.1
BEKLEIDUNG	Turnanzug lt. Code of Points	Turnanzug lt. Code of Points	Turnanzug lt. Code of Points
	IM/IW 8x 8er Grundschritte, davon 3 in einem Block MP/TR/GR 9x 8er Grundschritte, davon 4 in einem Block <i>Die Grundschrittkombinationen müssen unter Einbindung von Kopf, Schultern und Armen den Charakter der Musik darstellen und dürfen nicht wiederholt werden.</i>		



ALTER	AGE GROUP	JUNIOR	SENIOR
KATEGORIEN	IW, IM, MP, TR, GR	IW, IM, MP, TR, GR	IW, IM, MP, TR, GR
JAHRGÄNGE 2022	2010, 2009, 2008	2007, 2006, 2005	2004 und älter
JAHRGÄNGE 2023	2011, 2010, 2009	2008, 2007, 2006	2005 und älter
JAHRGÄNGE 2024	2012, 2011, 2010	2009, 2008, 2007	2006 und älter
MUSIKLÄNGE	1 min 15 sek (+/- 5)	1 min 20 sek (+/- 5)	IW/IM: 1 min 20 sek (+/- 5) MP/TR/GR/AD/AS: 1 min 25 (+/- 5)
FLÄCHENGRÖÖE	IM/IW: 7m x 7m MP/TR/GR: 10m x 10m	IM/IW/TR/GR: 10m x 10m	IM/IW/TR/GR: 10m x 10m
SCHWIERIGKEITS-ELEMENTE	Mind. 4 Elemente, Max. 7 Elemente, aus mind. 4 Familien, max. 2 Elemente pro Familie	Mind. 4 Elemente, Max. 7 Elemente, aus mind. 4 Familien, max. 2 Elemente pro Familie	Mind. 5 Elemente, aus mind. 5 Familien, max. 2 Elemente pro Familie
ELEMENTE KOMBI	1 Kombination mit 2 Elementen	1 Kombination mit 2 Elementen	
PFLICHTELEMENTE	☞ A334 Helicopter (0,4) ☞ Straddle Support or L-Support (max. 1/1 Turn) ☞ B504 Tuck Jump 1/1 Turn (0,4) ☞ C704 2/1 Turn (0,4)	7 Elemente: ☞ 1 Element 0,8 ☞ 2 Elemente 0,7 ☞ 4 Elemente 0,6 oder weniger	☞ Max. 2x Wenson Shape ☞ Max. 3x Spagat oder Liegestützlandungen bei IW ☞ Max. 3x Liegestützlandungen bei IM, Spagatlandungen nicht erlaubt
AUSNAHMEN	☞ Kein einarmiger Liegestütz ☞ Kein einarmiger Support		
ERLAUBTER WERT DER ELEMENTE	0,2 - 0,6	0,2 - 0,8	
BODENELEMENTE		Maximal 4	
AKROBATISCHE ELEMENTE OPTIONAL	Max. 2 Elemente: A1-A4	Max. 2 Elemente: A1-A5 IM/IW 1 Kombination von Akrobatik-elementen erlaubt	Max. 5 Elemente
COLLABORATIONEN MP/TR/GR	Mind. 2	Mind. 3	Mind. 3
BEKLEIDUNG	Turnanzug lt. Code of Points	Turnanzug lt. Code of Points	Turnanzug lt. Code of Points
	IM/IW 8x 8er Grundschrirte, davon 3 in einem Block MP/TR/GR 9x 8er Grundschrirte, davon 4 in einem Block <i>Die Grundschrirtkombinationen müssen unter Einbindung von Kopf, Schultern und Armen den Charakter der Musik darstellen und dürfen nicht wiederholt werden.</i>		

FIG AEROBIC GYMNASTICS <Competitions at glance>

Division	Category		Age *	Composition	Competition Space	Music Length	
FIG Official Competitions	Senior World Championships	IM	Individual Man	18 +	1 male competitor	10m x 10m	1 min. 20 sec. (± 5 sec.)
		IW	Individual Woman	1 female competitor			
		MP	Mixed Pair	1 male / 1 female competitors			
		TR	Trio	3 competitors (males / females / mixed)			
		GR	Group	5 competitors (males / females / mixed)			
		AD	Aerobic Dance	8 competitors (males / females / mixed)			
		AS	Aerobic Step	8 competitors (males / females / mixed)			
	World Age Group Competition (Junior Division)	IM	Individual Man	15-17	1 male competitor	10m x 10m	1 min. 20 sec. (± 5 sec.)
		IW	Individual Woman		1 female competitor		
		MP	Mixed Pair		1 male / 1 female competitors		
		TR	Trio		3 competitors (males / females / mixed)		
		GR	Group		5 competitors (males / females / mixed)		
		AD	Aerobic Dance		8 competitors (males / females / mixed)		
World Age Group Competition (Age Group Division)	IM	Individual Man	12-14	1 male competitor	7m x 7m	1 min. 15 sec. (± 5 sec.)	
	IW	Individual Woman		1 female competitor			
	MP	Mixed Pair		1 male / 1 female competitors			
	TR	Trio		3 competitors (males / females / mixed)			
	GR	Group		5 competitors (males / females / mixed)			
	AD	Aerobic Dance		8 competitors (males / females / mixed)			
National Development	IM	Individual Man	9-11	1 male competitor	7m x 7m	1 min. 15 sec. (± 5 sec.)	
	IW	Individual Woman		1 female competitor			
	MP	Mixed Pair		1 male / 1 female competitors			
	TR	Trio		3 competitors (males / females / mixed)			
	GR	Group		5 competitors (males / females / mixed)			

* In the year of the competition



D. ACROBATIC ELEMENTS AND PROHIBITED MOVES

ACROBATIC ELEMENTS				
<ul style="list-style-type: none">◆ Acrobatic Elements can be performed with 1 or 2 arms / hands OR from 1 or 2 feet.◆ A-1 to A-5 must be used <u>without repetition</u> including variations.◆ Using Acrobatic Elements as transition will also be counted as 1 Acro including variations.◆ MP/ TR / GR: Must perform <u>same Acrobatic Elements at the same time</u>.◆ Acrobatic Combination is allowed <u>only for IM /IW</u> and <u>only 1 set</u> in a whole routine.◆ For IM; Landing in Split position is not allowed.◆ Any Acrobatic elements performed <u>with elbows</u> will receive deduction of -0.5 by E-Jury	A-1 Round off 	A-2 Walkover (forward / backward) 		
	A-3 Handspring (forward) 	A-4 Flic flac 		
	A-5 Salto 360° (forward, backward, sideward) with or without maximum of 1/1 twist 			
	PROHIBITED MOVES: <ul style="list-style-type: none">◆ P-1) Static moves showing <u>extreme</u> flexibility (i.e.: Hyper extension of back, bridge, etc.)◆ P-2) Static handstand held more than 2 seconds◆ P-3) Dive roll with twist◆ P-4) Salto more than 360°.◆ P-5) MP / TR / GR: Combination of Acrobatic Elements			
	P-1) Static Back Hyper Extension (Bridge, etc.) 	P-2) Static handstand (more than 2-seconds) 	P-3) Dive roll with twist 	
P-4) Salto more than 360° (with or without twist) 		P-5) MP / TR / GR: Combination of Acrobatic Elements (Example: Round off + Flic flac OR Round off + Salto) 		

Österreichisches Wettkampf-Programm Basisstufe

Allgemeine Bestimmungen

Definition: Wer in der Basisstufe an den Start geht, wird vom Verein selbst entschieden. Fehlende Ressourcen bei Trainingsmöglichkeiten (Zeit, Finanzen, Räumlichkeiten, etc.) können hier zum Beispiel Motivation sein. Ist bei der Platzierung ein/eine Athlet*in über 1 Punkt vor der/dem Nächstplatzierten, steigt diese*r automatisch beim nächsten Wettkampf in die Kategorie A auf. Absteigen ist ab 15 Jahren von A nach B möglich. Auch hier gilt: ist bei der Platzierung ein/eine Athlet*in über 1 Punkt vor der/dem Nächstplatzierten, steigt diese*r automatisch beim nächsten Wettkampf in die Kategorie A auf.

1. Das Basisstufe-Wettkampfprogramm gilt für alle von Turnsport Austria veranstalteten Wettkämpfe und Bewerbe.

Wettkampfkategorien:

Einzel Frauen | Individual Women (IW)
 Einzel Männer | Individual Men (IM)
 Gemischte Paare | Mixed Pairs (MP)
 Trios, Paare | Trios, Duos (TR, PW*) *PW => paarweise
 Gruppen | Groups (GR)

Altersklassen:

National Development	9, 10 und 11 Jahre	national, ÖM
Age Group	12, 13 und 14 Jahre	national, ÖM
Juniors	15, 16 und 17 Jahre	national, ÖM
Seniors	18 Jahre und älter	national, ÖM

2. Die Bewertung erfolgt laut den aktuell gültigen Regeln der FIG sowie den nachfolgend erläuterten Anpassungen.
3. Bei nationalen Wettkämpfen dürfen Gruppen und Trios aus A und B SportlerInnen bestehen. Die Gruppe oder das Trio startet in der Kategorie, wo die Mehrzahl der Gruppenmitglieder im Einzel startet.
 z.B.: Trio AAB -> Start in A, BBA -> Start in B
 Gruppe: AAABB -> Start in A, BBBBA -> Start in B
 Startet ein „gemischtes Team“ in der Kategorie A, ist dieses Team auch bei internationalen Wettkämpfen startberechtigt.
4. Bei nationalen Wettkämpfen dürfen Gruppen und Trios aus ZWEI benachbarten Altersklassen zusammengestellt werden.
 z.B.: Trio: 1 Sportlerin 15-17 + 2 SportlerInnen18+ -> Start in 18+,
 Gruppe: 3 SportlerInnen 15-17+ 2 SportlerInnen 12-14 -> Start in 15-17
 Ist ein Team „altersgemischt“ ist es bei internationalen Wettkämpfen NICHT startberechtigt.
5. Bekleidung: Laut FIG Bestimmung
6. Bei Einmärschen und Siegerehrungen müssen alle Sportler*innen ihren Vereins-Präsentationsanzug tragen.
7. Beim Training und bei den Wettkämpfen müssen alle Richtlinien von Turnsport Austria befolgt werden. D.h. z.B. bei österreichischen und internationalen Wettkämpfen dürfen ausschließlich Betreuer*innen bzw. Trainer*innen mit einer Turnsport Austria-Trainerlizenz (verpflichtend) bzw. FIG-Lizenz gemeldet werden.

<https://www.turnsport-austria.at/de/service/downloads#allgemeine-bestimmungen-von-turnsport-austria>



Ausschreibung BASISSTUFE

ALTER	NATIONAL DEVELOPMENT	AGE GROUP	JUNIOR	SENIOR
KATEGORIEN	IW, IM, MP, TR, GR	IW, IM, MP, TR, GR	IW, IM, MP, TR, GR	IW, IM, MP, TR, GR
JAHRGÄNGE 2022	2011, 2012, 2013	2010, 2009, 2008	2007, 2006, 2005	2004 und älter
JAHRGÄNGE 2023	2012, 2013, 2014	2011, 2010, 2009	2008, 2007, 2006	2005 und älter
JAHRGÄNGE 2024	2013, 2014, 2015	2012, 2011, 2010	2009, 2008, 2007	2006 und älter
MUSIKLÄNGE	1 min 15 sek (+/- 5)	1 min 15 sek (+/- 5)	1 min 15 sek (+/- 5)	1 min 15 sek (+/- 5)
FLÄCHENGRÖÖE	IM/IW: 7m x 7m MP/TR/GR: 10m x 10m	IM/IW: 7m x 7m MP/TR/GR: 10m x 10m	IM/IW/TR/GR: 10m x 10m	IM/IW/TR/GR: 10m x 10m
SCHWIERIGKEITS-ELEMENTE	Mind. 3 Elemente, Max. 7 Elemente, aus mind. 3 Familien, max. 2 Elemente pro Familie, max. 4 Bodenelemente	Mind. 4 Elemente, Max. 7 Elemente, aus mind. 4 Familien, max. 2 Elemente pro Familie, max. 1 Spagatlandung, max. 4 Bodenelemente	Mind. 4 Elemente, Max. 7 Elemente, aus mind. 4 Familien, max. 2 Elemente pro Familie, max. 1 Spagat- oder Push-Up-Landung, max. 4 Bodenelemente	Mind. 4 Elemente, Max. 7 Elemente, aus mind. 4 Familien, max. 2 Elemente pro Familie, max. 1 Spagat- oder Push-Up-Landung, max. 4 Bodenelemente
PFLICHT-ELEMENTE	☞ Push Up ☞ Straddle Support ☞ Air Turn 1/1	☞ Push Up oder Wenson Push Up ☞ Straddle Support or L-Support ☞ Tuck Jump 1/1 Turn ☞ Turn 1/1	Mind. 4 Familien	Mind. 4 Familie
ERLAUBTER WERT DER ELEMENTE	0,1 – 0,4	0,1 – 0,5	0,1 – 0,6	0,1 – 0,6
AUSNAHMEN	☞ Kein einarmiger Liegestütz ☞ Kein einarmiger Support ☞ Keine Push Up Landung ☞ Keine Spagatlandung ☞ Keine Elementekombinationen	☞ Kein einarmiger Liegestütz ☞ Kein einarmiger Support ☞ Keine Push Up Landung ☞ Keine Elementekombinationen	☞ Kein einarmiger Liegestütz ☞ Kein einarmiger Support ☞ Keine Push Up Landung ☞ Keine Spagatlandung ☞ Keine Elementekombinationen	☞ Kein einarmiger Liegestütz ☞ Kein einarmiger Support ☞ Keine Push Up Landung ☞ Keine Spagatlandung ☞ Keine Elementekombinationen
AKROBATIK	Max. 2 Elemente: A1-A2	Max. 2 Elemente: A1-A2	Max. 2 Elemente: A1-A4	Max. 2 Elemente: A1-A4
	IM/IW 8x 8er Grundschritte, davon 3 in einem Block MP/TR/GR 9x 8er Grundschritte, davon 4 in einem Block <i>Die Grundschrittkombinationen müssen unter Einbindung von Kopf, Schultern und Armen den Charakter der Musik darstellen und dürfen nicht wiederholt werden</i>			



Ausschreibung AEROBIC DANCE

ALTER	NATIONAL DEVELOPMENT	AGE GROUP	JUNIOR	SENIOR	OPEN AGE
JAHRGÄNGE 2022	2011, 2012, 2013	2010, 2009, 2008	2007, 2006, 2005	2004 und älter	2011 +
JAHRGÄNGE 2023	2012, 2013, 2014	2011, 2010, 2009	2008, 2007, 2006	2005 und älter	2012 +
JAHRGÄNGE 2024	2013, 2014, 2015	2012, 2011, 2010	2009, 2008, 2007	2006 und älter	2013 +
MUSIKLÄNGE	1 min 15 sek (+/- 5)	1 min 15 sek (+/- 5)	1 min 20 sek (+/- 5)	1 min 25 sek (+/- 5)	1 min 25 sek (+/- 5)
MAX. ANZAHL SCHWIERIGKEITS-ELEMENTE	Keine				
WETTKAMPFFLÄCHE	10x10				
PFLICHTELEMENTE	<p>Die AEROBIC-DANCE-CHOREOGRAPHIE muss ein THEMA darstellen. Dieses Thema muss während der gesamten Übung zum Ausdruck gebracht werden. Integration von 32 bis 64 Beats eines anderen Stils in die Choreografie (Jede Art von Tanz ist erlaubt!) Wichtig ist die Synchronität der Athlet*innen. Die Übung darf Akrobatik oder/und Schwierigkeiten zeigen – ohne bewertet zu werden. CoP 54/126</p>				
AKROBATISCHE ELEMENTE		Die Akrobatik darf nicht wiederholt werden! Auch keine Variation! Die Athlet*innen müssen das selbe akrobatische Element zum selben Zeitpunkt ausführen. CoP 55/126	Keine Limitierung akrobatischer Elemente! Max. 2 Kombinationen von akrobatischen Elementen. Diese Kombinationen müssen von allen 8 gleichzeitig ausgeführt werden. CoP 55/126	Keine Limitierung akrobatischer Elemente! Max. 3 Kombinationen von akrobatischen Elementen. 2 von 3 Kombinationen müssen von allen 8 gleichzeitig ausgeführt werden. CoP 55/126	
KOLLABORATIONEN	<p>Mind. 3 Kollaborationen Die Höhe von 2 Personen darf bei einer Hebung in der vertikalen Position nicht überschritten werden.</p>				
BEKLEIDUNG	Laut aktuellem Code of Points				

Ausschreibung AEROBIC STEP

ALTER	NATIONAL DEVELOPMENT	AGE GROUP	JUNIOR	SENIOR	OPEN AGE
JAHRGÄNGE 2022	2011, 2012, 2013	2010, 2009, 2008	2007, 2006, 2005	2004 und älter	2011 +
JAHRGÄNGE 2023	2012, 2013, 2014	2011, 2010, 2009	2008, 2007, 2006	2005 und älter	2012 +
JAHRGÄNGE 2024	2013, 2014, 2015	2012, 2011, 2010	2009, 2008, 2007	2006 und älter	2013 +
MUSIKLÄNGE	1 min 15 sek (+/- 5)	1 min 15 sek (+/- 5)	1 min 20 sek (+/- 5)	1 min 25 sek (+/- 5)	
WETTKAMPFFLÄCHE	10x10				
PFLICHTELEMENTE	<p>Die AEROBIC-STEP-CHOREOGRAPHIE muss ein THEMA darstellen. Dieses Thema muss während der gesamten Übung zum Ausdruck gebracht werden. Die Übung muss 3 aufeinander folgende 8ern beinhalten bei denen alle 8 gleichzeitig mit dem Stepper</p>				



	performen OHNE den Stepper zu wechseln. Wichtig ist die Synchronität der Athlet*innen.
GERÄT	AEROBIC STEP
MAX. ANZAHL SCHWIERIGKEITS-ELEMENTE	Keine Akrobatik und keine Schwierigkeiten erlaubt!
VERBOTENE ELEMENTE CoP 61/126	<ul style="list-style-type: none">• Werfen der Stepper• Gewaltames Verwenden der Steps (z.B. Kicken)• Sprünge auf oder vom Step (Elemente der Gruppe C)• Sprung von einem Step zum anderen• Drehungen auf dem Step (Elemente der Gruppe D)• Steps übereinander Stellen (ausgenommen Schlusspose) Alle weiteren verbotenen Bewegungen (siehe CoP)
AKROBATISCHE ELEMENTE	Keine Akrobatik und keine Schwierigkeiten erlaubt!
KOLLABORATIONEN	Max. 3 Kollaborationen Die Höhe von 2 Personen darf bei einer Hebung in der vertikalen Position nicht überschritten werden.
BEKLEIDUNG	Laut aktuellem Code of Points

Internationale Wertungsvorschriften

Die Internationalen Wertungsvorschriften können bei

https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_AER%20CoP%202022-2024.pdf

heruntergeladen werden.

Stand: März 2024 – Änderungen bitte vorbehalten!

Mag. Robert Labner, eh
Generalsekretär

Brigitte Scheidl, eh.
BFW Sportaerobic