



**Österreichisches  
Wettkampf-Programm  
Sportaerobic, Basisstufe  
und Aerobic DANCE &  
Aerobic STEP  
2017 - 2020**



# Österreichisches Wettkampf-Programm Sportaerobic

## 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 3: 6 Jahre und jünger
  - Kinder 2: 7 und 8 Jahre
  - Kinder 1: 9, 10 und 11 Jahre
  - Jugend: 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 3 sind bei den Österreichischen Meisterschaften nicht startberechtigt.
6. Hebungen werden nur gezählt wenn sie über/auf den Schultern stattfinden. bei 12-14 ist eine Hebung optional bekommt aber keine Wertigkeit. 15-17 eine Hebung Pflicht ohne Wertigkeit. 18+ eine Hebungen Pflicht mit Wertigkeit.
7. 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



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. Turnerbundes (FIG: Sportaerobic Code of Points) sowie den im Nachfolgenden erläuterten Anpassungen.
10. Bei Siegerehrungen müssen alle Sportler/innen ihren Vereins-Präsentationsanzug tragen.
11. Bei einer Teilnehmerzahl unter 5 Sportler/innen in der Eliteklasse, werden die A und B Sportler/innen zusammengezogen!
12. Gruppen und Trios können nur bei der österreichischen Staatsmeisterschaft auf oder absteigen!
13. Sportler/innen die zum ersten Mal bei einem Wettkampf teilnehmen starten automatisch in B. In Absprache mit dem Landeskadertrainer darf eine Ausnahme gemacht werden und der/die Sportler/in darf in A starten.



## Ausschreibung der Altersklassen

### Sportaerobic

ALTER	KINDER 3 (AK 4-6)	KINDER 2 (AK 7-8)	KINDER 1 (AK 9-11)
KATEGORIEN	IW, IM, MP, TR, GR	IW, IM, MP, TR, GR	IW, IM, MP, TR, GR
JAHRGÄNGE 2017	2013, 2012, 2011	2010, 2009	2008, 2007, 2006
JAHRGÄNGE 2018	2014, 2013, 2012	2011, 2010	2009, 2008, 2007
JAHRGÄNGE 2019	2015, 2014, 2013	2012, 2011	2010, 2009, 2008
JAHRGÄNGE 2020	2016, 2015, 2014	2013, 2012	2011, 2010, 2009
AUSNAHMEN	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kein einarmiger Liegestütz</li> <li>Kein einarmiger Stütz</li> <li>Keine einarmige Landung</li> </ul>		
MUSIKLÄNGE	1 min (+/- 5)	1 min 15 sek (+/- 5)	1 min 15 sek (+/- 5)
MAX. ANZAHL SCHWIERIGKEITS-ELEMENTE	4	6	6
ELEMENTE KOMBINATIONEN	Keine Kombinationen	Keine Kombinationen	Keine Kombinationen
AKROBATISCHE ELEMENTE OPTIONAL	Max. 2 Elemente: Rad, Rondat, Bogen (optional)	Max. 2 Elemente: Rad, Rondat, Bogen (optional)	2 Elemente: A1-A3 (optional) Off Axis Jumps sind nicht erlaubt
WETTKAMPFFLÄCHE	7x7 IW, IM, MP, TR, 7x7 GR	7x7 IW, IM, MP, TR 10x10 GR	7x7 IW, IM, MP, TR 10x10 GR
PFLICHTELEMENTE		<ul style="list-style-type: none"> <li>Liegestütz</li> <li>Grätschinkelstütz</li> <li>Strecksprung 1 Drehung</li> <li>6-Uhr-Stand</li> </ul>	
ERLAUBTER WERT DER ELEMENTE	0,1-0,4	0,1-0,4	0,1-0,4 (1 Element darf 0,5 sein)
BODENELEMENTE	Maximal 3	Maximal 4	Maximal 4
LIEGESTÜTZLANDUNGEN	0	0	0
SPAGATLANDUNGEN	0	Maximal 1	Maximal 1
ELEMENTE AUS GRUPPEN	1 Element aus jeder Gruppe	1 Element aus jeder Gruppe	1 Element aus jeder Gruppe
HEBUNGEN	0	0	0
BEKLEIDUNG	Turnanzug lt. Code of Points, Strumpfhosen optional	Turnanzug lt. Code of Points, Strumpfhosen optional	Turnanzug lt. Code of Points, Strumpfhosen optional



ALTER	JUGEND (AK 12-14)	JUNIOREN (AK 15-17)	ELITE (AK 18+)
KATEGORIEN	IW, IM, MP, TR, GR	IW, IM, MP, TR, GR	IW, IM, MP, TR, GR
JAHRGÄNGE 2017	2005, 2004, 2003	2002, 2001, 2000	1999 und älter
JAHRGÄNGE 2018	2006, 2005, 2004	2003, 2002, 2001	2000 und älter
JAHRGÄNGE 2019	2007, 2006, 2005	2004, 2003, 2002	2001 und älter
JAHRGÄNGE 2020	2008, 2007, 2006	2005, 2004, 2003	2002 und älter
AUSNAHMEN	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kein einarmiger Liegestütz</li> <li>Kein einarmiger Stütz</li> <li>Keine einarmige Landung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keine einarmige Landung</li> </ul>	
MUSIKLÄNGE	1 min 15 sek (+/- 5)	1 min 20 sek (+/- 5)	1 min 20 sek (+/- 5)
MAX. ANZAHL SCHWIERIGKEITSELEMENTE	8	9 (MP, TR, GR) 10 (IM, IW)	9 (MP, TR, GR) 10 (IM, IW)
ELEMENTE KOMBINATIONEN	Eine Kombination aus zwei Elementen (optional)	Zwei Kombinationen aus zwei Elementen	Max. Zwei Kombinationen aus zwei oder drei Elementen
AKROBATISCHE ELEMENTE OPTIONAL	Max. 2 Element: A1-A6 (optional), Off Axis Jumps sind nicht erlaubt	Max. 2 Elemente: A1-A7 (optional)	2 einzelne akrobatische Elemente oder 1 akrobatisches Element in Kombination mit 2 Difficulty Element (optional)
WETTKAMPFFLÄCHE	7x7 IW, IM 10x10 MP, TR, GR	10x10 IW, IM, MP 10x10 TR, GR	10x10 IW, IM, MP 10x10 TR, GR
PFLICHTELEMENTE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Helicopter zum Liegestütz</li> <li>Grätschwinkelstütz halten/1 Drehung</li> <li>Hocksprung 1 Drehung</li> <li>Ganze Drehung zum 6-Uhr-Stand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Helicopter zum Spagat oder Wenson Liegestütz</li> <li>Grätschwinkelstütz max. 2 Drehung</li> <li>Grätschwinkelsprung</li> <li>Taucher zum 6-Uhr-Stand/freier Taucher zum 6-Uhr-Stand</li> </ul>	Elemente aus drei Gruppen
ERLAUBTER WERT DER ELEMENTE	0,1-0,6 (1 Element darf 0,7 sein)	0,2-0,7 (1 Element darf 0,8 sein)	0,3-1,0
BODENELEMENTE	Maximal 5	Maximal 5	Maximal 5
LIEGESTÜTZLANDUNGEN	Maximal 1	Maximal 3 oder	Maximal 3 oder
SPAGATLANDUNGEN	Maximal 1	Maximal 3	Maximal 3
ELEMENTE AUS GRUPPEN	1 Element aus jeder Gruppe	1 Element aus jeder Gruppe	1 Element aus jeder Gruppe
HEBUNGEN	1 (optional)	1 (ohne Wertung)	1 (mit Wertung)
BEKLEIDUNG	Turnanzug lt. Code of Points	Turnanzug lt. Code of Points	Turnanzug lt. Code of Points



## Österreichisches Wettkampf- Programm Basisstufe

### Allgemeine Bestimmungen

1. Das Wettkampfprogramm gilt für alle vom ÖFT veranstalteten Wettkämpfe und Bewerbe.
2. Wettkampfkategorien:
  - Einzel
  - Paar
  - Trio
  - Gruppe

Altersklassen:

  - Kinder: 9 bis 11 Jahre
  - Jugend: 12 bis 14 Jahre
  - Junioren: 15 bis 17 Jahre
  - Elite: 18 Jahre und älter

3. Die Bewertung erfolgt laut den aktuell gültigen Regeln der FIG sowie den nachfolgend erläuterten Anpassungen.
4. 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
5. 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
6. **Internationale Starts:** International an den Start gehen dürfen nur als A eingestufte Sportler/innen.
7. **Bekleidung:** Eng anliegende Shorts und Tank Top erlaubt. Strumpfhose, weiße Socken, weiße Schuhe obligatorisch. Unterwäsche darf nicht gesehen werden.
8. Bei einer Teilnehmerzahl unter 5 Sportler/innen in der Eliteklasse, werden die A und B Sportler/innen zusammengezogen!



9. Gruppen und Trios können nur bei der österreichischen Staatsmeisterschaft auf oder absteigen!

10. Aufstieg von B auf A

IW	Bei Erreichen von Punkten zwischen den zwei Werten kann der Sportler aufsteigen muss aber nicht	Ab den angegebene Punkten muss der Sportler aufsteigen
Basisstufe Kinder 9-11	13,2-13,5	Ab 13,55
Basisstufe Jugend 12-14	13,5-13,8	Ab 13,85
<b>Basisstufe Juniorinnen 15-17</b>	<b>15,5-15,8</b>	<b>Ab 15,85</b>

Paar/Trio/Gruppe	Bei Erreichen von Punkten zwischen den zwei Werten kann der Sportler aufsteigen muss aber nicht	Ab den angegebene Punkten muss der Sportler aufsteigen
Basisstufe Kinder 9-11	11,5-11,8	Ab 11,85
Basisstufe Jugend 12-14	11,9-12,2	Ab 12,25
<b>Basisstufe Juniorinnen 15-17</b>	<b>14,3-14,6</b>	<b>Ab 14,65</b>

Der Abstieg erfolgt gleich. Wenn ein Sportler zwischen den Aufstiegswerten ist kann er absteigen muss aber nicht.

Diese Werte müssen bei der letzten offenen Meisterschaft erreicht worden sein.



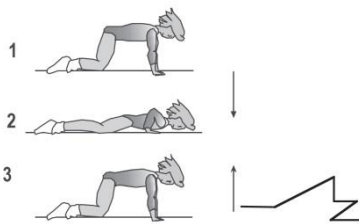
## Ausschreibung der Altersklassen

### Basisstufe

ALTER	KINDER (9-11)	JUGEND (12-14)	JUNIOREN (15-17)	ELITE (18+)
KATEGORIEN	Einzel, Paar/Trio	Einzel, Paar/Trio	Einzel, Paar/Trio	Einzel, Paar/Trio
JAHRGÄNGE 2017	2008-2006	2005-2003	2002-2000	1999 und älter
JAHRGÄNGE 2018	2009-2007	2006-2004	2003-2001	2000 und älter
JAHRGÄNGE 2019	2010-2008	2007-2005	2004-2002	2001 und älter
JAHRGÄNGE 2020	2011-2009	2008-2006	2005-2003	2002 und älter
AUSNAHMEN	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kein einarmiger Liegestütz</li> <li>Kein einarmiger Stütz</li> <li>Keine einarmige Landung</li> </ul>			
MUSIKLÄNGE	1 min 15 sek (+/- 5)			
MAX. ANZAHL SCHWIERIGKEITSELEMENTE	6			
ZUSÄTZLICH MÖGLICHE ELEMENTE	Für die Basisstufe sind zusätzliche, vereinfachte Elemente erlaubt (siehe nächste Seite).			
AKROBATISCHE ELEMENTE	Max. 2 Rad, Bogen, Rondat			
WETTKAMPFFLÄCHE	7x7 IW, IM, MP, PAAR, TR 10x10 GR			
ERLAUBTER WERT DER ELEMENTE	0,1-0,4		0,1-0,6	
BODENELEMENTE	Maximal 4			
SPAGATLANDUNGEN	Maximal 1			
ELEMENTE AUS GRUPPEN	1 Element aus jeder Gruppe			
HEBUNGEN	0	1 (Paar/Trio)		
CHOREOGRAFIE	Mind. 1 Armbewegung pro 4 Beats			
BEKLEIDUNG	Turnanzug lt. Code of Points oder eng anliegende Shorts/Tank Top			



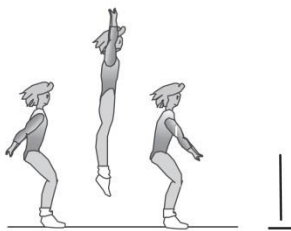
## Basisstufe – zusätzlich erlaubte Elemente



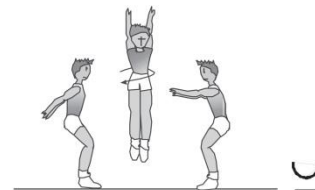
Gruppe A: Liegestütz auf den Knien  
Wert: 0.1 Punkte, Familie: PU



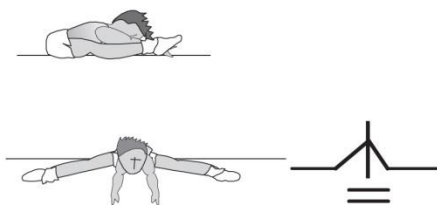
Gruppe B: L-Support, Beine am Boden  
Wert: 0.1 Punkte, Familie: Straddle Support, L-Support



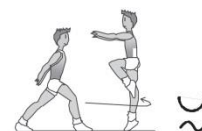
Gruppe C: Strecksprung  
Wert: 0.1 Punkte, Familie: Strecksprünge



Gruppe C: Strecksprung halbe Drehung  
Wert: 0.2 Punkte, Familie: Strecksprünge



Gruppe D: Grätsche, Bauch am Boden  
Wert: 0.1 Punkte, Familie: Spagat



Gruppe D: Halbe Passé Drehung  
Wert: 0.1 Punkte, Familie: Drehungen



## Österreichisches Wettkampf- Programm Aerobic DANCE & Aerobic STEP

### Allgemeine Bestimmungen

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

Altersklassen: 
  - Kinder: 6 bis 11 Jahre
  - Jugend: 12 bis 17 Jahre
  - Erwachsene: 18 Jahre und älter
  - Open Age: 7 bis 99
3. Teilnehmeranzahl pro Gruppe: Kinder, Jugend 4 bis 6  
Erwachsene, Open Age: 4 bis 8 Personen
4. Für die Gruppen ist jeweils ein/e Ersatzteilnehmer/in erlaubt.
5. Musikklänge: 1 min 20 sek +/- 5 sek
6. Wettkampffläche: 10x10 m
7. Die Bewertung erfolgt laut den aktuell gültigen Regeln der FIG sowie den im Nachfolgenden erläuterten Anpassungen.
8. Bei jedem offenen Wettkampf ist jeder Sportler nur ein Mal pro Kategorie genehmigt.
9. In der Altersklasse Open Age dürfen nur Sportler/innen starten, die nicht auch in einer anderen Altersklasse starten dürfen.
10. Bei der Siegerehrung müssen alle Sportler/innen ihren Vereins-Präsentationsanzug tragen.



## Ausschreibung der Altersklassen

### Aerobic DANCE

ALTER	KINDER (AK 7-11)	JUGEND (AK 12-17)	ELITE (AK 18+)	OPEN AGE (AK 7 - 99)
KATEGORIEN	Aerobic DANCE			
JAHRGÄNGE 2017	2010-2006	2005-2000	1999 und älter	2010 und älter
JAHRGÄNGE 2018	2011-2007	2006-2001	2000 und älter	2011 und älter
JAHRGÄNGE 2019	2012-2008	2007-2002	2001 und älter	2012 und älter
JAHRGÄNGE 2020	2013-2009	2008-2003	2002 und älter	2013 und älter
MUSIKLÄNGE	1 min 20 sek (+/- 5)			
MAX. ANZAHL SCHWIERIGKEITS- ELEMENTE	Keine			
WETTKAMPFFLÄCHE	10x10			
PFLICHTELEMENTE	Integration von 32 bis 64 Beats eines anderen Stils in die Choreografie (Street Dance)			
AKROBATISCHE ELEMENTE	Keine	Max. 2 Akrobatische Elemente Max. 2 akrobatische Sets (=2 Akrobatische Elemente in Kombination		Max. 2 akro- batische Elemente
HEBUNGEN	1(optional) ohne Wertigkeit			
BEKLEIDUNG	Sportliches Erscheinungsbild (jedoch keine Sportaerobic-Bekleidung): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Turntrikot, Einteiler und zweiteilige Anzüge (Hose, lange Leggings, Shorts und eng anliegendes Top) sind erlaubt.</li> <li>• Unterwäsche darf nicht sichtbar sein.</li> <li>• Die Kleidung kann unterschiedlich sein, muss aber harmonisieren.</li> <li>• Die Kleidung muss eng anliegend sein, weite Kleidung ist nicht erlaubt.</li> <li>• Die Athlet/inn/en müssen Aerobic- oder Sportschuhe tragen.</li> <li>• Die Haare müssen eng am Kopf befestigt werden.</li> <li>• Zusätzliche Geräte (Stäbe, Bälle, etc.) und Accessoires (Gürtel, Klammern, Bänder, etc.) sind nicht erlaubt.</li> <li>• Kleidung, die Krieg, Gewalt oder religiöse Themen darstellt, ist verboten.</li> <li>• Keine Pailletten für Männer.</li> </ul>			



## Ausschreibung der Altersklassen

### Aerobic STEP

ALTER	KINDER (AK 7-11)	JUGEND (AK 12-17)	ELITE (AK 18+)	OPEN AGE (AK 7 - 99)
KATEGORIEN	Aerobic STEP			
JAHRGÄNGE 2017	2010-2006	2005-2000	1999 und älter	2010 und älter
JAHRGÄNGE 2018	2011-2007	2006-2001	2000 und älter	2011 und älter
JAHRGÄNGE 2019	2012-2008	2007-2002	2001 und älter	2012 und älter
JAHRGÄNGE 2020	2013-2009	2008-2003	2002 und älter	2013 und älter
MUSIKLÄNGE	1 min 20 sek (+/- 5)			
MAX. ANZAHL SCHWIERIGKEITS- ELEMENTE	Keine			
GERÄT	Aerobic-Steps			
WETTKAMPFFLÄCHE	10x10			
VERBOTENE ELEMENTE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Werfen der Steps</li> <li>• Gewaltsames Verwenden der Steps (z.B. Kicken)</li> <li>• Sprünge auf oder vom Step (Elemente der Gruppe C)</li> <li>• Sprung von einem Step zum anderen</li> <li>• Drehungen auf dem Step (Elemente der Gruppe D)</li> <li>• Steps übereinander Stellen (ausgenommen Schlusspose)</li> <li>• Alle weiteren verbotenen Bewegungen (siehe CoP)</li> </ul>			
AKROBATISCHE ELEMENTE	Keine			
HEBUNGEN	1 (optional)			
BEKLEIDUNG	<p>Sportliches Erscheinungsbild (jedoch keine Sportaerobic-Bekleidung):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Turntrikot, Einteiler und zweiteilige Anzüge (Hose, lange Leggings, Shorts und eng anliegendes Top) sind erlaubt.</li> <li>• Unterwäsche darf nicht sichtbar sein.</li> <li>• Die Kleidung kann unterschiedlich sein, muss aber harmonisieren.</li> <li>• Die Kleidung muss eng anliegend sein, weite Kleidung ist nicht erlaubt.</li> <li>• Die Athlet/inn/en müssen Aerobic- oder Sportschuhe tragen.</li> <li>• Die Haare müssen eng am Kopf befestigt werden.</li> <li>• Zusätzliche Geräte (Stäbe, Bälle, etc.) und Accessoires (Gürtel, Klammern, Bänder, etc.) sind nicht erlaubt.</li> <li>• Kleidung, die Krieg, Gewalt oder religiöse Themen darstellt, ist verboten.</li> <li>• Keine Pailletten für Männer.</li> </ul>			



## Internationale Wertungsvorschriften

Die Internationalen Wertungsvorschriften können im Bereich „Rules“ auf <http://www.fedintgym.com/site/> heruntergeladen werden.

## Basis-Information:

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

## weitere Informationen:

ÖFT-Zentrale  
1040 Wien, Schwarzenbergplatz 10  
Tel. 01 505 51 79 - 0  
[office@oeft.at](mailto:office@oeft.at)

Mag. Robert Labner, eh.  
ÖFT-Generalsekretär

Nadja Grabler, eh.  
ÖFT-BFW Sportaerobic