

Wettkampfbeschickungstest

Sportaerobic

Der Test dient zur Überprüfung des aktuellen sportlichen Leistungsstandes jedes/r Sportlers/in. Der Wettkampfbeschickungstest findet jedes halbe Jahr statt.

Der Wettkampfbeschickungstest startet mit einem selbstständigen Aufwärmen, sodass sich jede/r Sportler/in individuell auf den Test vorbereiten kann. Danach werden die folgenden Bereiche überprüft:

1. Athletik
2. Elemente
3. Akrobatik

Die Sportler/innen werden in ihre jeweiligen Altersgruppen aufgeteilt und führen in verschiedenen Stationen die vorgegebenen Übungen durch. Kontrolliert werden sie dabei von den Landesfachwarten/innen, Landeskadertrainer/innen, Vereinstrainer/innen und der Bundesfachwartin.

Die Testbewertung erfolgt durch ein Punktesystem. In allen Teilen werden die Sportler/innen Punkte sammeln. Bei Erreichen von 60% der Höchstpunkteanzahl, haben die Sportler/innen den Test bestanden und werden nach dem Punktesystem gereiht (von der höchsten bis zur niedrigsten Punkteanzahl).

Für die Teilnahme an Welt- und Europameisterschaften müssen zusätzlich noch die Qualifikationspunkte bei internationalen Opens erreicht werden.

Übersicht Stationen:

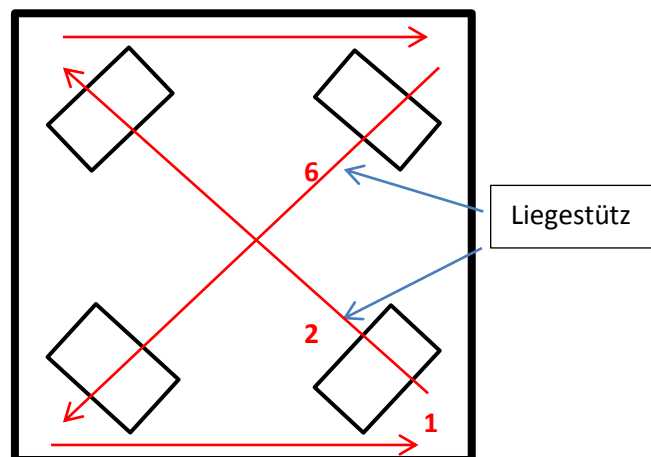
1. Athletik
 - 1.1. Kastenlauf
 - 1.2. Liegestütz
 - 1.3. Seilspringen
 - 1.4. Dehnung
 - 1.4.1. Spagat
 - 1.4.2. Grätsche
 - 1.5. Bauch
 - 1.5.1. Hocke
 - 1.5.2. Grätsche
 - 1.6. Sprungkraft
 - 1.6.1. Beide Beine
 - 1.6.2. Ein Bein
2. Elemente
3. Akrobatik
4. Ergebnis

1. Athletik

1.1. Kastenlauf

Hier laufen der/die Sportler/innen in der Form einer Acht und springen über die vier Kästen mittels Hockwende. Die Kästen werden in der Sportaerobic Fläche von 7x7 Metern in den Ecken aufgestellt. Nach jedem zweiten überwundenen Kasten erfolgt ein Liegestütz. Die Höhe der Kästen in den Ecken beträgt 5 Kastenteile.

- 1: Start → über den ersten Kasten springen
- 2: Liegestütz → dem Pfeil folgen
- 3: über den zweiten Kasten springen
- 4: dem Pfeil folgen
- 5: über den dritten Kasten springen
- 6: Liegestütz → dem Pfeil folgen
- 7: über den vierten Kasten springen
- 8: dem Pfeil folgen



Zeit: 8 Runden

maximale Punkteanzahl: 10 P.

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12-14 J	3:00	2:55	2:50	2:45	2:40	2:35	2:30	2:25	2:20	2:15
15-17 J	2:45	2:40	2:35	2:30	2:25	2:20	2:15	2:10	2:05	2:00
18+ J	2:30	2:25	2:20	2:15	2:10	2:05	2:00	1:55	1:50	1:45

1.2. Liegestütz

Die Sportler/innen starten mit gestreckten Armen. Beim Beugen der Arme müssen die Athleten/innen mit ihrem Brustbereich einen 10cm Hohen Gegenstand berühren. Die korrekten Liegestütze werden gezählt. Die Anzahl der korrekt ausgeführten Liegestütze entscheidet über die hier gesammelte Punkteanzahl.

Zeit: 1 Min.

maximale Punkteanzahl: 10 P.

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12-14 J	1	5	10	15	20	25	30	35	40	45
15-17 J	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
18+ J	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55

1.3. Seilspringen

Gezählt werden nur die Sprünge die auf beiden Beinen gesprungen werden. Die Anzahl der korrekt ausgeführten Sprünge entscheidet über die hier gesammelte Punkteanzahl.

Zeit: 1 Min.

maximale Punkteanzahl: 10 P.

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12-14 J	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150
15-17 J	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160
18+ J	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160

1.4. Dehnung

1.4.1. Spagat

Der/die Sportler/in sitzt in aufrechter Spagat Position. Auf die richtige Ausführung wird geachtet:

vorderes Bein: Knie und Rist schaut nach oben

hinteres Bein: Ferse schaut nach oben

Es werden beide Seiten im Spagat überprüft. Für jede Seite werden höchstens 5 Punkte verteilt.

Zeit: 5 Sek. maximale Punkteanzahl: 5 P.

Punkte	1	2	3	4	5
Erhöhung vorderes Bein	Boden	5cm	10cm	15cm	20cm

1.4.2. Grätsche

Die Sportler/innen liegen im Seitspagat. Der Oberkörper liegt vorne auf dem Boden und die Arme werden nach vorne gesteckt.

Zeit: 5 Sek. maximale Punkteanzahl: 10 P.

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Differenz	- 27cm	- 24cm	- 21cm	- 18cm	- 15cm	- 12cm	- 9cm	- 6cm	-3cm	0cm

1.5. Bauch

Der/die Sportler/in hängt mit gestreckten Beinen an der Sprossenwand. Nun heben die Athleten/innen die Beine je nach Altersgruppe 10x oder 20x in die Hocke. Dabei müssen die Knie bis zum Brustbereich angehoben werden. Nach einer kurzen Pause werden die Beine 10x oder 15x in die Grätsche gehoben. Hierbei müssen die Beine die Sprossenwand berühren.

1.5.1. Hocke

Zeit: 10/20 Wiederholungen maximale Punkteanzahl: 10 P.

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12-14 J	1x	2x	3x	4x	5x	6x	7x	8x	9x	10x
15-17 J	2x	4x	6x	8x	10x	12x	14x	16x	18x	20x
18+ J	2x	4x	6x	8x	10x	12x	14x	16x	18x	20x

1.5.2. Grätsche

Zeit: 10/15 Wiederholungen maximale Punkteanzahl: 10 P.

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12-14 J	1x	2x	3x	4x	5x	6x	7x	8x	9x	10x
15-17 J	1x	2x	3x	5x	7x	9x	11x	12x	14x	15x
18+ J	1x	2x	3x	5x	7x	9x	11x	12x	14x	15x

1.6. Sprungkraft

1.6.1. Beide Beine

Die Sportler/innen stehen seitlich zur Wand und strecken den sich an der Wand befindenden Arm nach oben aus. Danach erfolgt ein beidbeiniger Absprung. In der Luft wird mit der Hand an die Wand geschlagen. Die Differenz zwischen der Startposition und dem Anschlag wird nun gemessen. Das gleiche wird danach mit einem Bein (rechtes oder linkes Bein kann sich der/die Sportler/in selbst aussuchen) durchgeführt.

Zeit: 1 Sprung

maximale Punkteanzahl: 5 P.

Punkte	1	2	3	4	5
12-14 J	30cm	35cm	40cm	45cm	50cm
15-17 J	40cm	45cm	50cm	55cm	60cm
18+ J	40cm	45cm	50cm	55cm	60cm

1.6.2. Ein Bein

Zeit: 1 Sprung

maximale Punkteanzahl: 5 P.

Punkte	1	2	3	4	5
12-14 J	25cm	30cm	35cm	40cm	45cm
15-17 J	35cm	40cm	45cm	50cm	55cm
18+ J	35cm	40cm	45cm	50cm	55cm

2. Elemente

Hier gelten die aktuellen Elemente des CoP 2017-2020.

Gezeigt werden die aktuellen Elemente der Kür. Jede/r Athlet/in hat die Möglichkeit jedes Element zwei Mal zu präsentieren. Ausgenommen sind die Pflichtelemente.

12-14 Jahre

Es werden insgesamt 8 Elemente gezeigt. Für jedes Element gibt es im Falle eines Sturzes einen zweiten Versuch, ausgenommen davon sind die vier Pflichtelemente.

Für die Pflichtelemente gilt:

4 Punkte: Für alle vier gelungenen Elemente, mit Straddle Support drehen

3 Punkte: Für alle vier gelungenen Elemente, mit Straddle Support halten

0 Punkte: Wenn eines nicht gelingt

Für die anderen vier Elemente gilt:

Es werden vier weitere Elemente gezeigt. Die Wertigkeit der vier Elemente wird zusammengezählt und entscheidet so über die Vergabe der Punkte. Elemente, die in Kombination geturnt werden, erhalten einen Zusatz von 0,1 Punkt:

6 Punkte: Wertigkeit von 2,6-2,2

3 Punkte: Wertigkeit von 1,6-1,4

5 Punkte: Wertigkeit von 2,1-2,0

0 Punkte: Wertigkeit unter 1,4

4 Punkte: Wertigkeit von 1,9-1,7

15-17 Jahre

Es werden insgesamt 10 Elemente gezeigt. Für jedes Element gibt es im Falle eines Sturzes einen zweiten Versuch, ausgenommen davon sind die vier Pflichtelemente.

Für die Pflichtelemente gilt:

- 4 Punkte: Für alle Elemente in schwieriger Ausführung
- 3 Punkte: Für ein Element in einfacher Ausführung
- 2 Punkte: Für zwei Elemente in einfacher Ausführung
- 1 Punkt: Für drei/alle Elemente in einfacher Ausführung
- 0 Punkte: Wenn eines nicht gelingt

Für die anderen sechs Elemente gilt:

Es werden sechs weitere Elemente gezeigt. Die Wertigkeit der sechs Elemente wird zusammengezählt und entscheidet so über die Vergabe der Punkte. Elemente, die in Kombination geturnt werden, erhalten einen Zusatz von 0,1 Punkt:

- 6 Punkte: Wertigkeit von 4,4-3,9
- 5 Punkte: Wertigkeit von 3,8-3,4
- 4 Punkte: Wertigkeit von 3,3-2,9
- 3 Punkte: Wertigkeit von 2,8-2,4
- 0 Punkte: Wertigkeit unter 2,4

18+ Jahre

Es werden zehn Elemente gezeigt. Die Elemente müssen für ihre Wertigkeit korrekt ausgeführt werden.

- 10 Punkte: Gesamtwert der Elemente 7,0
- 9 Punkte: Gesamtwert der Elemente 6,5
- 8 Punkte: Gesamtwert der Elemente 6,0
- 7 Punkte: Gesamtwert der Elemente 5,5
- 6 Punkte: Gesamtwert der Elemente 5,0
- 5 Punkte: Gesamtwert der Elemente 4,5
- 4 Punkte: Gesamtwert der Elemente 4,0
- 3 Punkte: Gesamtwert der Elemente 3,5
- 2 Punkte: Gesamtwert der Elemente 3,0
- 1 Punkt: Gesamtwert der Elemente 2,5

3. Akrobatik

Hier gelten die aktuellen Elemente des CoP 2017-2020.

Es werden 10 Akrobatische Elemente gezeigt. Für 10 korrekt ausgeführte Elemente werden 10 Punkte vergeben. Pro nicht richtig ausgeführtes Element wird ein Punkt abgezogen z.B.:

- 10 richtig ausgeführte Akrobatische Elemente: 10 Punkte
- 9 richtig ausgeführte Akrobatische Elemente: 9 Punkte
- 8 richtig ausgeführte Akrobatische Elemente: 8 Punkte

etc.

Punkte	12-14 J	15-17 J	18+ J
1	Rad	Rad	Rad
2	Handstand abrollen	Rückwärtsrolle in Handstand	Rückwärtsrolle in Handstand
3	Rondat	Rondat	Rondat
4	Vorwärtsbogen	Vorwärtsbogen	Vorwärtsbogen
5	Rückwärtsbogen	Rückwärtsbogen	Rückwärtsbogen
6	Handstand 1 Drehung	Handstand 2 Drehungen	Handstand 2 Drehungen
7	Flick-Flack	Flick-Flack	Flick-Flack
8	Überschlag	Überschlag	Überschlag
9	Sprungrolle	Sprungrolle	Sprungrolle
10	Freies Rad	Freies Rad	Freies Rad

4. Ergebnis

Alter	12-14 J	15-17 J	18+ J
Höchstpunkteanzahl	100	100	100
60%	60	60	60