

Teil 3 Aerobic Basics*

- 3.1 Allgemeine Bestimmungen
- 3.2 Kategorien/Fläche
- 3.3 Altersklassen
- 3.4 Musik
- 3.5 Bekleidung/ Aussehen
- 3.6 Kompositionsnote (A-Note)
- 3.7 Ausführungsnote (B-Note)
- 3.8 Schwierigkeitsnote (S-Note)
- 3.9 Oberkampfrichter

3.1. Allgemeine Bestimmungen*

Der Aerobic Basics ist ein Angebot des Deutschen Turner-Bundes für Einzelstarter und Teams, die Aerobic in Form eines Wettkampfes austragen möchten. Er vollzieht sich auf der Grundlage der Wertungsvorschriften des DTB und ist angelehnt an die Bestimmungen der Leistungssportart Wettkampf-Aerobic.

Der Aerobic Basics soll in den Wettkampfkalender der Landesturnverbände aufgenommen sowie bei allen Landes- bzw. Gaudiumfesten als fester Bestandteil ausgetragen werden. Auf Bundesebene wird die Teilnahme am Bundesfinale Aerobic Basics für gewöhnlich über eine jährlich neu beginnende Qualifikationsliste erreicht. (siehe hierzu www.aerobic.dtb-online.de) Außerdem ist eine Teilnahme am Ländermannschaftsvergleich möglich.

Im Teil 3 sind die spezifischen Bestimmungen für Aerobic Basics aufgelistet – im Teil 7 die Erläuterungen für alle Wettkämpfe.

3.2. Kategorien/Fläche*

An den Start gehen können

- Einzelstarter
- 2-3er Teams
- 4-6er Teams

Fläche

	Einzelstarter	2-3er Teams	4- 6er Teams
Erwachsene	7x7m	7x7m	10x10m
Jugend	7x7m	7x7m	10x10m

3.3. Altersklassen*

In den folgenden Altersklassen wird der Wettkampf Aerobic Basics ausgeschrieben:

- AK 18+
- AK 15-17 Jahre
- AK 12-14 Jahre

Auf Länderebene kann auch in der AK 8-11 Jahre gestartet werden, sofern es die Vorschriften der einzelnen LTV erlauben und diese Altersklasse in der Ausschreibung steht. Mind. die Hälfte der Sportler muss dieser Altersklasse angehören. Genauer wird in Teil 1 geregelt.

3.4. Musik*

Die Länge der Musik beträgt 1:15 +/- 5 sec.

Die Übung wird durchgängig zu einer rhythmischen, dynamischen Musik gezeigt. Die Übung kann zu einem Titel gezeigt werden, es können aber auch zwei oder mehrere Musiktitel gemischt werden, solange die Einheitlichkeit der Musik nicht gestört wird.

Soundeffekte sind erlaubt.

Die Wettkampfmusik muss auf einer CD aufgenommen sein. Es darf nur der eine Titel auf der CD sein.

Eine Musikgeschwindigkeit zwischen 138 und 150 bpm wird empfohlen.

3.5. Bekleidung/ Aussehen*

Die Bekleidung (Anzug/Schuhe) und das Aussehen sollen ordentlich und der Sportart angepasst sein.

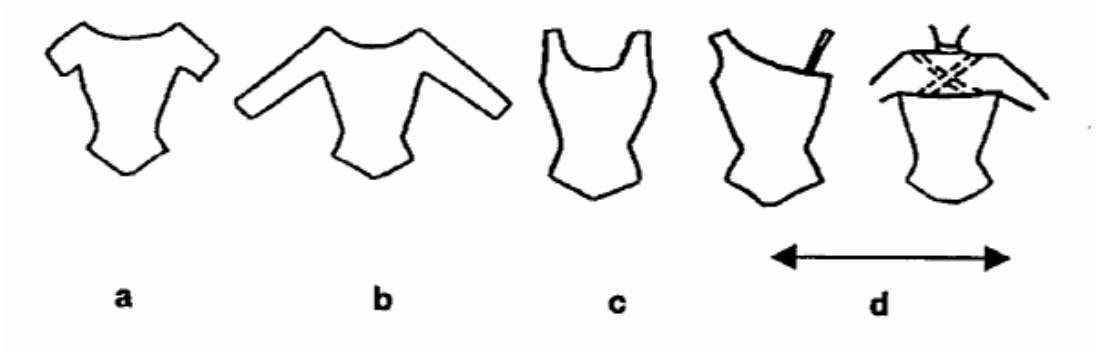
- Unterwäsche darf nicht zu sehen sein.
- Bekleidung, die Krieg, Gewalt oder religiöse Themen darstellt, ist verboten.
- Die Wettkämpfer müssen weiße Aerobic-Schuhe und sichtbare weiße Socken tragen.
- Bewegliche Teile wie Gürtel, Hosenträger oder Bänder sind nicht erlaubt.
- Gürtel, Korsetts, Corsagen, Jacken, Krawatten., eindeutige Blumen, Tiere, Sterne, Gitarren.dürfen nicht auf dem Anzug sein
- Schmuck (auch Piercing) darf nicht getragen werden.
- Hautfarbenes Taping (Klebeverband) ist erlaubt (kein Attest notwendig)
- Make up sollte sparsam verwendet werden und ist nur für Frauen erlaubt.
- Die Haare müssen so fixiert sein, dass sie dem Sportler nicht ins Gesicht fallen (ein Pony muss so fixiert sein, dass die Augen nicht verdeckt werden/darf nur bis zu den Augenbrauen reichen).

Frauen/Mädchen ab AK 12 müssen einen einteiligen Anzug mit hautfarbener oder transparenter Strumpfhose tragen.

- Der Beinausschnitt darf nicht höher als der Hüftknochen sein und muss intime Körperteile bedecken.
- Der Anzug muss das Schambein vollständig bedecken: String (T-Po) ist nicht erlaubt.
- International muss ein Anzug aus nicht transparentem Material sein. In Deutschland wird transparenter Stoff gestattet, solange er keine Sicht auf intime Körperteile ermöglicht.
- Der vordere und hintere Halsausschnitt müssen angepasst sein (an der Vorderseite nicht tiefer als das halbe Brustbein und an der Rückseite nicht tiefer als die Unterkante der Schulterblätter).

Beispiele für Frauen

(a-c = kann Vorder- oder Rückansicht sein / d= Beispiel für Vorder- und Rückseite)

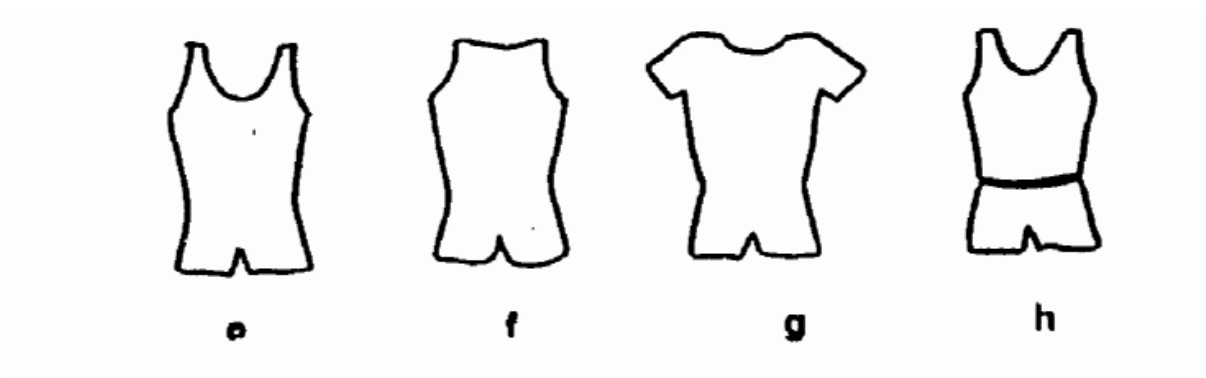


Männer/Jungen können einen einteiligen Anzug mit geradem Beinabschluss oder Shorts mit eng anliegendem Oberteil tragen.

- Das Oberteil darf weder an Vorder- noch an Rückseite ein Loch haben.
- Das Armloch darf nicht bis unter die Schulterblätter führen.
- Anzüge für Männer dürfen keine langen Ärmel haben, der Ärmel muss über dem Ellenbogen (Oberarm) enden.
- Pailletten für Männer sind ab 1.1.2011 nicht gestattet.

Beispiele für Männer (nur die hier gezeigten Beispiele sind erlaubt):

(e-h = Vorder- oder Rückseite)



3.6 Kompositionsnote (A-Note)*

Die A-Note wurde für den neuen internationalen Code of Points 2009-2012 komplett überarbeitet.

Sie wird aufgrund aller Kriterien, die hier kurz und unter Punkt 7 (Erläuterungen) ausführlich beschrieben sind und unter Einbeziehung der bereitgestellten Tabellen, bewertet.

Um die Erfordernisse der A-Note zu erfüllen, muss eine Aerobic-Choreographie Kreativität und sportartspezifischen Inhalt zeigen. Sie sollte eine Vielzahl von Bewegungen und eine hohe Übereinstimmung mit der Musik, den Bewegungen und dem Ausdruck des Wettkämpfers zeigen. Themen, die Gewalt, Religion, Rassismus oder Sex darstellen, widersprechen den olympischen Idealen und den FIG- Ethik- Vorschriften.

Bewertungskriterien:

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

Zu A.: Die Choreographie-Komposition

max. 4 Punkte

Bei der Choreographie wird nicht nur das gewertet, WAS gezeigt wird sondern auch, WIE und WO es gezeigt wird. Bewertet wird:

a. der Level von Dynamik und Bewegungsfluss während der gesamten Übung	Max. 1 Punkt
b. der Level von Komplexität und Kreativität von Übergängen, Partnerarbeit und Hebefiguren.	Max. 1 Punkt
c. die Variationsbreite von Übergängen, Partnerarbeit und Hebefiguren	Max. 1 Punkt
d. der effektive Gebrauch des Wettkampfraumes und die Platzierung aller Bewegungen während einer Übung	Max. 1 Punkt

Zu B.: Der Aerobic-spezifische Inhalt:

max. 3 Punkte

Hier wird bewertet, WIE die Aerobic-Kombinationen gezeigt werden:.

a. Der Variantenreichtum der Aerobic-Kombinationen	Max. 1 Punkt
b. Der Level von Komplexität und Kreativität der Aerobic-Kombinationen	Max. 1 Punkt
c. Die Anzahl und die Ausgewogenheit der Aerobic-Kombinationen	Max. 1 Punkt

Zu C.: Die Präsentation und Musik:

max. 3 Punkte

a. Die Präsentation: Der klare sportliche Eindruck des Sportlers mit hoher Bewegungsqualität und Selbstbewusstsein	Max. 1 Punkt
b Die Musikauswahl bzw. die Konstruktion der Musik, d.h. bewertet wird: „WAS“ ist die Musik	Max. 1 Punkt
c .Die Musikumsetzung Musikinterpretation und Timing, d.h. bewertet wird, „WIE“ wird die Musik umgesetzt	Max. 1 Punkt

3.7 Ausführungsnote (B-Note)

Kriterien der Ausführung sind:

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

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

Technik

Alle Bewegungen müssen in perfekter Ausführung gezeigt werden.

kleiner Fehler	jedes Mal 0,1 Punkte
mittlerer Fehler	jedes Mal 0,2 Punkte
großer Fehler	jedes Mal 0,3 Punkte
Sehr großer Fehler oder 2 mittlere Fehler oder 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

Ausführliche Beispiele zur Bewertung der Technik befinden sich im Teil 7 dieser Broschüre.

Synchronität

Ist die Fähigkeit aller Sportler alle Bewegungen wie eine Einheit auszuführen.

Zeitgleiches Bewegen mit:

- identischer Bewegungsweite
- identischer Energieeinsatz

Synchronitätsfehler	max. – 1,0 Punkte pro Übung.
---------------------	------------------------------

3.8 Schwierigkeitsnote (S-Note)*

3.8.1 Elementgruppen/ Anzahl der Elemente

Die Wettkampfübung besteht aus 4 Pflichtelementen sowie max. 4 weiteren Elementen.

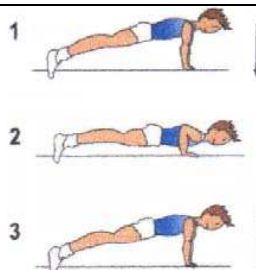

Es gibt vier Elementgruppen:

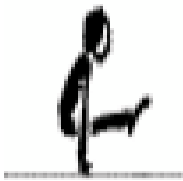




- A Dynamische Kraft
- B Statische Kraft
- C Sprünge
- D Beweglichkeit und Balance

Beim Aerobic Basics werden 4 Pflichtelemente gefordert.

3.8.2. Pflichtelemente

Für alle Kategorien werden 4 Pflichtelemente gefordert. Es muss jeweils ein Pflichtelement aus jeder Elementgruppe gezeigt werden, dabei kann ausgewählt werden ob ein Pflichtelement mit der 0 Wertigkeit; 0,1 Wertigkeit oder 0,2 Wertigkeit gezeigt wird.

Elementgruppe	Name	Beschreibung	Bild	Wertigkeit
Dynamische Kraft (A)	Liegestütz (verkürzt, Frauenliegestütz)	Liegestützposition mit den Knien auf dem Boden aufliegend. Bei der Ab- und Aufwärtsbewegung bleiben die Schultern parallel zum Boden. Mindestens bis 10 cm tief mit dem Brustbein zum Boden gehen.		0
	Liegestütz (Push up)	Liegestützposition mit gestreckten Beinen und Körper in einer Linie. Bei der Ab- und Aufwärtsbewegung bleiben die Schultern parallel zum Boden. Mindestens bis 10 cm tief mit dem Brustbein zum Boden gehen.		0,1
Statische Kraft (B)	Langsitzstütz	Ausgangsposition: Strecksitz . . Gleichzeitiges Anheben der Hüfte und eines gestreckten Beines. Hände stützen flach auf dem Boden neben oder vor der Hüfte. 2 Sekunden halten.		0

	L - Support	Beide Hände werden an der Seite des Körpers nah an die Hüften gesetzt, Beine sind geschlossen. Der Körper wird durch beide Arme mit nur den Händen in Verbindung vom Boden gestützt. Beine sind parallel zum Boden. Halten min. für 2 Sekunden		0,2
Sprünge (C)	Grätschsprung (Air Jack)	Beidbeiniger Absprung und Beidbeinige Landung. Beine müssen bei der Flugphase in einem Winkel von min.60° geöffnet sein		0
	Tuck Jump (Hocksprung)	Ein vertikaler Sprung, in dem die Beine angehoben werden, Knie müssen geschlossen und über der Hüfte sein. Die Armhaltung ist freigestellt.		0,2
Beweglichkeit und Balance (D)	Oberkörper absenken	Ausgangsposition: Grätschsitz mit aufrechtem Oberkörper. Vorbeugen des geraden Oberkörpers bis 45° oder weiter (auch Ablegen auf dem Boden möglich). Die Kniescheiben zeigen nach oben. Die Hände/Unterarme dürfen auf dem Boden abgestützt/abgelegt werden. (Gerader/gestreckter Rücken erforderlich)		0
	Sagital split	Die Beine sind in eine Linie völlig ausgedehnt. Oberkörper aufrecht.		0,1
	Frontal Split	Die Beine sind in eine Linie völlig ausgedehnt. Der Oberkörper ist aufrecht.		

Achtung: der hitch- kick wurde aus dem Elementekatalog (auch international) gestrichen!

3.8.3 Kürelemente

Es dürfen max. 4 weitere Schwierigkeitselemente unabhängig von der Elementgruppe gezeigt werden (Ausnahmeregelung).

Bsp: 2 Sprünge, 1 statisches und 1 dynamisches Krafelement

Die Pflicht-Kür-Elemente aus dem Elementepool der FIG (push up, L-support, tuck jump, split) können als Kürelement geturnt werden, wenn noch nicht als Pflichtelement gezeigt.

Die Kürelemente können aus der gleichen Elementfamilie stammen, dürfen aber nicht wiederholt werden.

Bsp: Liegestütz und Liegestütz mit einem Bein, Hocksprung und Hocksprung mit halber Drehung

Bsp: 2 Hocksprünge ohne Drehung sind nicht möglich

Altersklasse	Erlaubter Schwierigkeitsgrad Kürelemente	Anzahl Pflicht-elemente	Anzahl der Elemente	Mindest-Anzahl pro Gruppe der Pflichtelemente
AK 8- 11	3 Elemente bis zu einer Wertigkeit von 0,2 1 Element bis zu einer Wertigkeit von 0,3	4	4-8	1
AK 12- 14	2 Elemente bis zu einer Wertigkeit von 0,2 2 Elemente bis zu einer Wertigkeit von 0,3	4		1
AK 15- 17, Erwachsene	3 Elemente bis zu einer Wertigkeit von 0,3 1 Element bis zu einer Wertigkeit von 0,5	4		1

3.8.4 Anerkennung Schwierigkeitselemente

Die Anerkennung erfolgt, wenn die Elemente identisch von allen Wettkämpfern zum gleichen Zeitpunkt oder unmittelbar hintereinander gezeigt werden. Wenn ein Element in verschiedene Richtungen oder spiegelbildlich ausgeführt wird, wird dies ebenfalls als ein Schwierigkeits- oder Pflichtelement bewertet. Eine Nichterfüllung der Minimalkriterien (siehe Teil 7.) sowie Sturz haben eine Null-Wertung des Elementes zur Folge. Das Element wird aber trotzdem als gezeigtes Element für die Anzahl der Elemente gezählt.

Hinsichtlich der Anerkennung von Schwierigkeitselementen ist eine Berührung (Körperkontakt) der Wettkämpfer untereinander nicht erlaubt.

Jedes anerkannte Kürelement erhält den Wert der im Schwierigkeitskatalog des Masters (Code of points) eingeordnet ist.

3.8.5 Liegestützlandungen/ einarmige Landungen/ Spagatlandungen

Die Anzahl der Landungen im Liegestütz oder Spagat ist auf eine maximale Anzahl begrenzt. Achtung: hier sind ausschließlich Elemente aus Gruppe C (Sprünge) gemeint, deren Landung in einer Liegestütz- oder Spagatposition endet.

Altersklasse	Max. Anzahl beidarmige LS-Landungen	Max. Anzahl von einarmigen LS-Landungen	Max. Anzahl von Spagat-Landungen	Einarmige Liegestütze, einarmige Stütze
alle	0	0	1	Nicht erlaubt

3.8.6 Bodenelemente

Auch die Anzahl der Bodenelemente ist auf eine max. Anzahl begrenzt. Bodenelemente sind alle Elemente, bei denen außer den Füßen noch andere Körperteile den Boden berühren. (Ausnahme: Taucherdrehung und Standspagat in gestützter Form)

Altersklasse	Max. Anzahl von Bodenelementen
alle	5

3.8.7 Kombinationen

Es gibt keinen Bonuspunkt bei Kombination von Elementen.

3.8.8 Abzüge durch den S-Kampfrichter

Es wird jeweils 1,0 Punkt abgezogen...

Für jedes zu viel gezeigte Schwierigkeitselement
Für jedes nicht gezeigte Pflichtelement
Für jede fehlende Elementgruppe
Für jedes Element höher als zugelassen
Für mehr als die angegebene Zahl von Bodenelementen
Für mehr als die angegebene Zahl von Liegestützlandungen
Für mehr als die angegebene Zahl von einarmigen Landungen/ Stützen
Für mehr als die angegebene Zahl von Spagatlandungen
Für jede Wiederholung eines Elementes

3.9. Oberkampfrichter*

Der Oberkampfrichter ist der Vorsitzende des Kampfgerichtes und verantwortlich für die Arbeit des Kampfgerichtes nach den technischen Regeln des DTB und der FIG.

Der Oberkampfrichter gibt Abzüge für folgende Punkte:

Zeitfehler

< 10,00 sec	-5,01 – 9,99 sec	+/- 5 sec	+ 5,01 – 9,99 sec	> 10,00 sec
1,0 Abzug	0,5 Abzug	Toleranzzone	0,5 Abzug	1,0 Abzug

Vorgeschriebene Musiklänge für die verschiedenen Altersklassen siehe Punkt 2.4.

verspätetes Erscheinen auf der Wettkampffläche nach Aufruf nach 20 sec	0,5 Pkt.
verspätetes Erscheinen auf der Wettkampffläche nach Aufruf nach 60 sec	Disqualifikation
Unterbrechung der Übung durch den Sportler zwischen 2 und 10 sec	0,5 Pkt.
Abbruch der Übung	Null-Wertung
Unkorrekte Bekleidung, z.B. Schmuck, Bemalung, Blick auf intime Körperteile oder Unterwäsche, Verrutschen der Bekleidung, nicht hautfarbenes Tape, Pailletten bei Männern/Jungen	pro Wettkämpfer 0,2 Pkt.
Haare nicht fixiert, größerer Haarschmuck, Verlieren von Haarband, Schnürsenkel öffnen etc.	pro Wettkämpfer 0,2 Pkt.
Verstoß gegen den Code of Ethics	2,0 Pkt.
Präsentationsfehler	0,5 Pkt.
total falsche Bekleidung	pro Wettkämpfer 2,0 Pkt.
Verbotene Elemente	je 1,0 Pkt.
Verbotene Hebung	je 1,0 Pkt.
Zu viele / zu wenig Hebefiguren	je 0,5 Pkt.
Hebefigur höher als 2 übereinander stehende Personen	je 1,0 Pkt.
Erscheinen in verbotenen Zonen	Verwarnung
Ungebührliches Verhalten oder Benehmen	Verwarnung
Nichterscheinen in der Wettkampfbekleidung bei der Siegerehrung	Verwarnung
Ernsthaftes Vergehen gegen die DTB-Statuten, das technische Reglement	Disqualifikation
Übertreten der Linie	je 0,1 Pkt.

Hebefiguren (Lifts) sind beim DTB-Aerobic Basics möglich.

Wettkampf	Mindestanzahl Hebungen	Maximale Anzahl Hebungen
Aerobic Basics Jugend	0	1
Aerobic Basics Erwachsene	1	2