

Teil 5 Aerobic Step*

- 5.1 Allgemeine Bestimmungen
- 5.2 Teams/Fläche
- 5.3 Altersklassen
- 5.4 Ausstattung/Steps
- 5.5 Musik
- 5.6 Bekleidung/Aussehen
- 5.7. Kampfrichtersystem
- 5.7.1 Kompositionsnote (A-Note)
- 5.7.2 Ausführungsnote (B-Note)
- 5.7.3 Schwierigkeitselemente
- 5.7.4 Oberkampfrichter
- 5.7.5 Linienrichter

5.1. Allgemeine Bestimmungen*

Der Aerobic Step soll in den Wettkampfkalender der Landesturnverbände aufgenommen sowie bei allen Landes- bzw. Gauturnfesten als fester Bestandteil ausgetragen werden. Der Aerobic Step ist auf Bundesebene ein eigenständiger Wettkampf.

Aerobic Step ist ein Angebot des Deutschen Turner-Bundes für Gruppen, die Step Aerobic in Form eines Wettkampfes austragen möchten. Er vollzieht sich auf der Grundlage der Wertungsvorschriften des DTB.

Der Aerobic Step ist eine Gruppenchoreographie nach Musik mit dem Step, die mit der Vielfalt der Grundschriffe aus der Step Aerobic durchgeführt wird.

Im Teil 5 sind die spezifischen Bestimmungen für den Aerobic Step aufgelistet – im Teil 7 die Erläuterungen für alle Wettkämpfe.

5.2. Teams/Fläche*

Ein Team besteht aus 7 -10 Personen
Gestartet wird auf der 10x10m-Fläche.

5.3. Altersklassen*

In den folgenden Altersklassen wird der Wettkampf Aerobic Step ausgeschrieben:

- AK 18+ Jahre
- AK 12-17 Jahre (international 15 – 17 Jahre)
- AK 8– 11 Jahre (nicht auf Bundesebene)

Jeder Wettkämpfer darf nur in einer Gruppe starten (Doppelstarts sind nicht erlaubt).

5.4. Ausstattung/Steps*

Die Wettkämpfer einer Mannschaft nutzen Steps, die in Breite, Länge und Höhe identisch sind. Die Höhe soll ca. 15 cm (je nach Fabrikat) betragen. Die Steps – natürlich nur ein Satz für alle Teams - werden vom Veranstalter gestellt (muss inkl. Fabrikat in der Ausschreibung vermerkt sein!). Jeder Mannschaft steht es jedoch frei, eigene Steps mitzubringen.

5.5. Musik*

Die **Länge der Musik beträgt 1:30 +/- 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 von 130 und 145 bpm wird empfohlen.

5.6. Bekleidung/Aussehen*

Beim Aerobic Step ist die Gestaltung der Bekleidung relativ freigestellt. Die Wettkämpfer sollten einen ordentlichen und sportlichen Eindruck hinterlassen.

Erlaubt sind:

- Lange Leggings, Radler, Shorts, Bustiers, eng anliegende T-Shirts und Gymnastikanzüge aller Art mit und ohne Strumpfhosen in unterschiedlichen Farben, solange die Harmonie der Mannschaft gewahrt bleibt.
- Aerobic-Schuhe und für Aerobic Step geeignete Schuhe mit sichtbaren Socken
- Das Thema der Musik kann durch die Kleidung unterstrichen werden, der Showcharakter darf deutlich werden.
- Make up, Pailletten, Paillettenhaarspray, Haargel und Body- Glitzercreme sollte sparsam verwendet werden, keine Bemalung (s. sportlicher Eindruck).
- hautfarbenes Taping
- 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 – international müssen die Haare fest am Kopf fixiert sein).

Aber:

- Der Blick auf intime Körperteile soll durch die Bekleidung verhindert werden.
- Unterwäsche darf nicht zu sehen sein (Bauchnabel gehört nicht zur Intimzone)
- keine Strings, HipHop-Hosen etc.
- Die Sicht auf die Bewegungen darf nicht durch lockere Kleidung behindert werden.
- Bekleidung, die Krieg, Gewalt oder religiöse Themen darstellt, sind verboten.
- Kleidung, die typisch für andere Sportarten ist (z.B. kurze Röcke für Cheerleading) sind nicht gestattet.
- Bewegliche Teile wie Gürtel, Hosenträger oder Bänder sind nicht erlaubt.
- Jede Dekoration oder Ergänzung zum Anzug, in loser oder fester Form (Blumen, Bänder etc.) sind nicht gestattet.
- Schmuck (auch Piercing) darf nicht getragen werden.
- Zusatzgeräte wie Tubes, Handgewichte, Stäbe etc. sind nicht gestattet.

5.7 Kampfrichtersystem*

Zusammensetzung des Kampfgerichts

Oberkampfrichter	1
Artistik	4
Ausführung	4
Zeit	1

Artistik Note

4 Kampfrichter

Die höchste und die niedrigste Artistiknote wird gestrichen. Der Mittelwert der zwei verbleibenden Noten ergibt die Artistik-Endnote.

Ausführungsnote

4 Kampfrichter

Die höchste und die niedrigste Artistiknote wird gestrichen. Der Mittelwert der zwei verbleibenden Noten ergibt die Ausführungs-Endnote

Artistik- und Ausführungsnote haben einen maximalen Wert von 10 Punkten.

Die Artistik- und die Ausführungsendnoten werden addiert und ergeben die Endnote. Die Abzüge des Oberkampfrichters werden von der Endnote subtrahiert und ergeben die Finalnote.

Maximaler erlaubter Abstand bei den Artistik- und Ausführungsnoten

Der Abstand zwischen den Mittelnoten darf nicht größer sein als:

Totale Endnote zwischen

10.00	und	8.00	=	0.3
7.99	und	7.00	=	0.4
6.99	und	6.00	=	0.5
5.99	und	0	=	0.6

Wenn ein größerer Abstand gegeben ist, gehen alle 4 Noten in die Wertung ein.

Übungsbeurteilung

Generelle Richtlinien

Die Beurteilungskriterien der Step- Übung sind Artistik und Ausführung

5.7.1 A-Note*

Bewertung A- Note Max. 10 Punkte

		ungenügend	ausreichend	gut	sehr gut	exzellent
1	Komposition	0,0 – 0,4	0,5 – 0,9	1,0 – 1,4	1,5 – 1,8	1,9 – 2,0
2	Musik (Umsetzung)	0,0 – 0,4	0,5 – 0,9	1,0 – 1,4	1,5 – 1,8	1,9 – 2,0
3	Kreativität	0,0 – 0,4	0,5 – 0,9	1,0 – 1,4	1,5 – 1,8	1,9 – 2,0
4	Fläche	0,0 – 0,4	0,5 – 0,9	1,0 – 1,4	1,5 – 1,8	1,9 – 2,0
5	Präsentation	0,0 – 0,4	0,5 – 0,9	1,0 – 1,4	1,5 – 1,8	1,9 – 2,0

Exzellent:	durchgängig fehlerfrei
Sehr gut:	nur vereinzelt geringe Abweichungen
Gut:	mit durchgängig kleinen Abweichungen
Ausreichend:	mit durchgängig größeren Abweichungen
Ungenügend:	durchgängig nicht erfüllte Anforderungen

Komposition

Eine gute Step- Aerobic-Choreographie ist dynamisch und ausdrucksvoll, sie demonstriert die Vielfalt der step- aerobictypischen Bewegungsmöglichkeiten und zeigt fließende Übergänge und Verbindungen.

Sie kombinieren die Übergänge von allen (Raum-) Ebenen und enthalten Rhythmuswechsel. Alle Bewegungen sollen den Charakter der Disziplin (Step)-Aerobic repräsentieren.

Die Komposition soll den Vorteil, mehr als eine Person auf der Fläche zu sein, herausstellen. Partner- und Gruppenarbeit müssen ebenso Bestandteil sein wie abwechslungsreiche Formationen und Positionswechsel! Auch eine Hebefigur-(min./max.1) muss integriert werden. Die Komposition kann durch eine Hebung oder eine Schlusspose beendet werden, welche in max. 8 Beats vorbereitet wird.

Das Team zeigt eine frei gestaltete Choreographie.

Die Übung soll synchron gezeigt werden, wobei soviel Zeit wie möglich auf dem Step verbracht werden soll (max. 2x8 Beats in Folge ohne Step - Kontakt).

Musik (Umsetzung)

Das zeitgleiche Bewegen zur Musik und das Umsetzen der gewählten Musik in Bewegung wird bewertet. Die Teilnehmer sollen die Musik nicht als Hintergrundmusik nutzen, sondern mit den Bewegungen der Musikstruktur folgen. Musikakzente und Soundeffekte (falls vorhanden) müssen eine gute Qualität haben, sinnvoll genutzt werden und die gezeigten Choreographieteile herausstellen/betonen. Musik-Themen, die Gewalt, Religion, Rassismus oder Sex darstellen, widersprechen den sportlichen Idealen (Code of Ethics).

Kreativität

Kreativität soll bei

- Formationen
 - Raumwegen der Sportler und Nutzung der Steps
 - Aerobic-Kombinationen
 - Interaktionen und Hebefiguren
 - Übergängen und Verbindungen
- gezeigt werden.

Eine Bewegung ist kreativ, wenn sie neue, originelle und variable Inhalte zeigt. Dabei wird die Kreativität mit und ohne Step beurteilt.

Fläche

Die gesamte Wettkampf-Fläche soll während der ganzen Übung effektiv genutzt werden. Während der Übung muss die Fortbewegung in alle Richtungen (vorwärts, rückwärts, seitwärts, diagonal und kreisförmig) mit möglichst wenigen Wiederholungen erfolgen. Alle drei Ebenen (Boden, Stand, Luft) des Wettkampf-Raumes müssen genutzt werden

Präsentation

Die Freude an der Bewegung sollte während der gesamten Übung gezeigt werden. Die Harmonie der Gruppe sollte hierbei deutlich werden. Dies sollte sowohl durch die Mimik als auch durch die Körperhaltung zum Ausdruck kommen. Der Showcharakter, die Dynamik, Athletik, Natürlichkeit, Glaubwürdigkeit und Selbstbewusstsein sollen während der ganzen Übung präsent sein und müssen das Publikum mit ihrer Originalität und Kreativität ansprechen/erreichen.

5.7.2 B-Note*

Kriterien der Ausführung sind:

1. Technik:

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

2. Synchronität

Ausführungsnote (B-Note)	Max. 10,0 Punkte
Technik	Max. 8,00 Punkte
Synchronität	Max. 2,00 Punkte

1. 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

Folgende Fähigkeiten sollen demonstriert werden:

Kraft, Schnellkraft, gleichbleibende Intensität und Bewegungen mit einem Maximum an Präzision während der gesamten Übung.

Technik auf dem Step

- Der gesamte Fuß muss auf dem Step platziert sein.
- Drehbewegungen werden nicht auf dem belasteten Bein ausgeführt.
- Das belastete Kniegelenk darf nicht weniger als 90° gebeugt sein.
- Der Körperschwerpunkt ist (in der Regel) über den Füßen.
- Bouncing nur mit korrekter Haltung.
- Keine Hyperextension der Gelenke.
- Jede Bewegung hat eine klare Anfangs- und Endposition.
- Korrekte Position der Gelenke

Es wird empfohlen **nicht** rückwärts auf das Step zu steigen

Die physischen Fähigkeiten

Eine ausgezeichnete Übung demonstriert neben einer optimalen Step-Technik perfekte Haltung, aktive und passive Beweglichkeit, Energie, Kraft und muskuläre Ausdauer.

Form und Körperhaltung

- die Fähigkeit während der gesamten Übung eine korrekte Körperhaltung und Ausrichtung beizubehalten
- die Haltung des Oberkörpers, des Kopfes und der Schultern in Relation zur Wirbelsäule
- die Stellung der Füße in Relation zu den Gelenken von Knie und Hüfte
- die korrekte Stellung aller Gelenke während aller Bewegungsweiten

Präzision

Jede Bewegung hat eine klare Anfangs- und Endposition.

Jede Bewegungsphase muss immer beherrscht und kontrolliert demonstriert werden.

Kraft, Energie und muskuläre Ausdauer

Die Fähigkeit Kraft und Energie sowie muskuläre Ausdauer während der gesamten Übung zu demonstrieren.

2. Synchronität

Ist die Fähigkeit aller Sportler alle Bewegungen wie eine Einheit auszuführen. Zeitgleiches Bewegen mit:

- identischer Bewegungsweite
- identischer Energieeinsatz

Synchronitätsfehler jedes Mal 0,1 Punkte Abzug

max. – 2,0 Punkte pro Übung.

5.7.3 Schwierigkeitselemente*

Eventuelle gezeigte Schwierigkeitselemente erhalten keinen Wert – es gibt keine Schwierigkeitsnote. Die Elemente werden nur in der Ausführung bewertet.

Hebefiguren

Jede Übung muss eine Hebefigur enthalten. Sie kann jede Kombination mit verschiedenen Wettkämpfern enthalten

Eine Hebefigur ist definiert, wenn ein oder mehrere WK ohne Bodenkontakt gehoben, gehalten oder getragen wird/werden. Eine Hebefigur darf nicht die Höhe von zwei übereinander stehenden Personen überschreiten.

Verbotene Bewegungen/ Elemente

1. gefährliches Handhaben der Steps
(z. B. sie zum Partner mit dem Fuß zu kicken oder sie zu werfen).
2. jeder Sprung auf dem/vom Step der Elementegruppe C (z.B. Kosake)
3. jede Drehung auf dem/vom Step der Elementegruppe D (z.B. Illusion)
4. alle verbotenen Elemente, die in den Wertungsvorschriften aufgelistet sind
(z. B. Räder und Flugphasen mit Partnerunterstützung)
5. Flugphasen mit Partnerunterstützung (Propelling), d.h., wenn eine Person durch einen Partner geworfen wird oder diese Person, den Partner, zum Absprung (Flugphase entgegen der Schwerkraft) in eine Flugphase benutzt wird.
D. h., wenn eine Auftriebsbewegung erfolgt (z.B. Bockspringen).

5.7.4 Oberkampfrichter*

Der Oberkampfrichter gibt Abzüge für folgende Punkte:

Zeitüberschreitung / Zeitfehler

< 1:20	1:20 –1:24,9	1,25 1:30 1:35	1:35,01 –1:40	> 1:40,01
1,0 Abzug	0,5 Abzug	Toleranzzone	0,5 Abzug	1,0 Abzug

verbotene Hebefiguren	jedes Mal 1,0 Pkt.
verbotene Elemente	jedes Mal 1,0 Pkt.
weniger oder mehr als 1 Hebefigur	jedes Mal 0,5 Pkt.
Hebefigur höher als 2 Personen	jedes Mal 0,5 Pkt.
Werfen oder Kicken eines Steps	Jedes Mal 0,5 Pkt.
Besteigen eines Turms (3 oder mehr Steps übereinander)	Jedes Mal 0,5 Pkt.
verspätetes Erscheinen auf der Wettkampffläche nach Aufruf	0,5 Pkt.
Unterbrechung der Übung durch den Sportler zwischen 2 und 10 sec	0,5 Pkt.
Tragen von Requisiten z.B.: Stirnbänder, Schweißbänder für Stirn und Handgelenk, Handschuhe, Gürtel, Mützen, Kopftücher, Kappen, Schmuck (Ohrringe, Ketten, Armbänder, Ringe etc.)	pro Wettkämpfer 0,2 Pkt.
Blick auf intime Körperteile oder Unterwäsche, Bekleidung, die während der Übung deutlich sichtbar verrutscht bzw. verloren geht (auch Haarbänder und Schnürsenkel etc.)	pro Wettkämpfer 0,2 Pkt.
Haare nicht fixiert / größerer Haarschmuck	pro Wettkämpfer 0,2 Pkt.
übermäßige Schminke (Bemalung)	pro Wettkämpfer 0,2 Pkt.
falsches Schuhwerk / Bekleidung	pro Wettkämpfer 0,2 Pkt.
Abbruch der Übung	Null-Wertung