

Teil 5 FitStep

- 5.1 Allgemeine Bestimmungen
- 5.2 Teams/Fläche
- 5.3 Altersklassen
- 5.4 Ausstattung/Steps
- 5.5 Musik
- 5.6 Bekleidung/Aussehen
- 5.7 Kompositionsnote (A-Note)
- 5.8 Ausführungsnote (B-Note)
- 5.9 Schwierigkeitselemente
- 5.10 Oberkampfrichter
- 5.11 Linienrichter

5.1. Allgemeine Bestimmungen

Der FitStep soll in den Wettkampfkalender der Landesturnverbände aufgenommen sowie bei allen Landes- bzw. Gauturnfesten als fester Bestandteil ausgetragen werden.

Der FitStep ist auf Bundesebene ein eigenständiger Wettkampf.

FitStep 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 FitStep ist eine Gruppenchoreographie nach Musik mit dem Step, die mit der Vielfalt der Grundschritte aus der Step- Aerobic durchgeführt wird.

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

5.2. Teams/Fläche

Ein Team besteht aus 5 -12 Personen inklusive Ersatzstarter
Gestartet wird auf der 10x10m-Fläche.

5.3. Altersklassen

In den folgenden Altersklassen wird der Wettkampf FitStep ausgeschrieben:

- AK 35+ (Testphase für 2011)
- AK 18- 34 Jahre
- AK 12-17 Jahre
- AK 8– 11 Jahre

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 bei Bedarf 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 1:45 +/- 10 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 FitStep 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 für die Wettkämpfer, solange die Harmonie der Mannschaft gewahrt bleibt.
- Aerobic-Schuhe und für Aerobic geeignete Schuhe mit gleichfarbigen sichtbaren Socken (gleiche Farbe wie die Schuhe)
- 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.
- Taping hautfarben
- Die Haare müssen so fixiert sein, dass sie dem Sportler nicht ins Gesicht fallen.

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. A-Note

Bewertung A- Note Max. 10 Punkte Min. 2 Punkte

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

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

5.7.1 Komposition

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

In einer exzellenten Übung werden die sieben Aerobic-Basis-Schritte march, jog, skip, kick, lunge, Jumping jack und Kneelift mit ihren Variationen inklusive Armbewegungen hauptsächlich auf und mit dem Step gezeigt - während der musikalischen Phrasen gezeigt. (Eine musikalische Phrase umfasst 8 Zählzeiten bzw. 8 Beats der Musik.)

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 Hebefiguren (max. 2) sollten 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).

5.7.2. 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. Die genutzten Soundeffekte müssen eine gute Qualität haben, müssen adäquat zur Musik sein und zu den Bewegungen passend gewählt werden.

Musik-Themen, die Gewalt, Religion, Rassismus oder Sex darstellen, widersprechen den sportlichen Idealen (Code of Ethics).

5.7.3. Kreativität

Kreativität soll bei

- Formationen (mind. 5 Formationen),
- Raumwegen der Sportler und 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 auf dem Step, mit dem Step und neben dem Step beurteilt.

5.7.4. 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

5.7.5. 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.

5.8 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 unter 7.3 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.
---------------------	------------------------------

5.9 . Schwierigkeitselemente

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

5.10 Oberkampfrichter

Der Oberkampfrichter gibt Abzüge für folgende Punkte:

Zeitüberschreitung / Zeitfehler

< 1:30	1:30 – 1:34,9	1:35 1:45 1:55	1:55,01 – 2:00	> 2:00
1,0 Abzug	0,5 Abzug	Toleranzzone	0,5 Abzug	1,0 Abzug

verspätetes Erscheinen auf der Wettkampffläche nach Aufruf	0,5 Pkt.
Unterbrechung der Übung durch den Sportler zwischen 2 und 10 sec	0,5 Pkt.
Abbruch der Übung	Null-Wertung
Tragen von Requisiten z.B: Stirnbänder, Schweißbänder für Stirn und Handgelenk, Handschuhe, Gürtel, Mützen, Kopftücher, Kappen, Stulpen, Schmuck (Ohringe, 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.
verbotene Elemente	jedes Mal 1,0 Pkt.
Mehr als 2 Hebefiguren	jedes Mal 1,0 Pkt.
Verbotene Hebefiguren	jedes Mal 1,0 Pkt.
Hebefigur höher als 2 Personen	jedes Mal 0,5 Pkt.
Übertreten der Linie	jedes Mal 0,1 Pkt
Werfen eines Steps	Jedes Mal 0,5 Pkt.
Besteigen eines Turms (3 oder mehr Steps übereinander)	Jedes Mal 0,5 Pkt.