

5. FitStep

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

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

Das Team zeigt eine (bis auf eine Sequence über 2x8 beats) 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). Während der letzten 8 beats wird die Schlussposition vorbereitet. Elemente aus dem „Code of Points“ = Elemente-Katalog des Masters sind außer in der Schlussposition zu keiner Zeit erlaubt. Ausgenommen sind **Liegestütz- und Spagatvariationen**, die während der Übung gezeigt werden dürfen und die als Übergänge gewertet werden. Jedes andere Element ist somit ein verbotenes Element und führt zu einem Punktabzug, unabhängig davon, wie viele Wettkämpfer dieses Element zeigen.

5.1. Allgemeine Bestimmungen

FitStep soll in den Wettkampfkalender der Landesturnverbände aufgenommen sowie bei allen Landes- bzw. Gauturnfesten als fester Bestandteil ausgetragen werden. Das Stellen eines Kampfrichters pro Verein ist verpflichtend. FitStep ist auf Bundesebene Bestandteil des Ländermannschaftsvergleichs.

5.2. Teams/Fläche

Ein Team besteht aus 7-12 Personen inklusive Ersatzstarter und kann sich auf unterschiedliche Weise zusammensetzen: rein weiblich, rein männlich oder gemischt. Es dürfen max. 2 Kadersportler in einem FitStep-Team gemeldet werden.

Gestartet wird auf der 10x10m-Fläche.

5.3. Altersklassen

In den folgenden Altersklassen wird der Wettkampf FitStep ausgeschrieben:

- AK 18 Jahre und älter
- AK 12-17 Jahre

Gestartet wird immer in der Altersklasse, der die Mehrzahl der Wettkämpfer angehört, bei Gleichstand wird in der Erwachsenenkatgorie gestartet.

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 zu einer fröhlichen, rhythmischen, dynamischen Musik gezeigt. Die Geschwindigkeit der Musik soll zwischen 130 und 145 bpm liegen. Die Übung kann zu

einem einzigen Titel gezeigt werden, es können aber auch zwei oder mehrere Musiktitel gemischt werden. Soundeffekte sind erlaubt.
Die Wettkampfmusik muss auf einer CD aufgenommen sein. Es darf nur der eine Titel auf der CD sein.

5.6. Bekleidung/Aussehen

Beim FitStep ist die Gestaltung der Bekleidung relativ freigestellt. Die Wettkämpfer sollten einen sportlichen Eindruck hinterlassen.

- Der Blick auf intime Körperteile soll durch die Bekleidung verhindert werden. Unterwäsche darf nicht zu sehen sein.
- Lange Leggings, Radler, Shorts, Bustiers und enganliegende T-Shirts sind erlaubt, aber keine Strings, HipHop-Hosen etc. Die Bekleidung kann unterschiedliche Farben für die Wettkämpfer haben, die Harmonie der Mannschaft sollte aber gewahrt bleiben.
- Die Sicht auf die Bewegungen darf nicht durch lockere Kleidung behindert werden.
- Das Thema der Musik kann durch die Kleidung unterstrichen werden, der Showcharakter darf deutlich werden. Bekleidung, die Krieg, Gewalt oder religiöse Themen darstellt, ist verboten. Kleidung, die typisch für andere Sportarten ist (z.B. kurze Röcke für Cheerleading) ist nicht gestattet.
- Die Wettkämpfer müssen Aerobic-Schuhe/ aerobic-geeignete Schuhe und gleichfarbige Socken wie die Schuhe (knöchelbedeckend) tragen.
- Bewegliche Teile wie Gürtel, Hosenträger oder Bänder sind nicht erlaubt.
- Jede Dekoration oder Ergänzung zum Anzug, in loser oder fester Form (Blumen, Bänder etc.) ist nicht gestattet.
- Schmuck (auch Piercing) darf nicht getragen werden.
- Taping ist erlaubt.
- Zusatzgeräte wie Tubes, Handgewichte, Stäbe etc. sind nicht gestattet.
- Make up sollte sparsam verwendet werden, keine Bemalung.
- Die Haare müssen so fixiert sein, dass sie dem Sportler nicht ins Gesicht fallen.

5.7. Bewertung

		Ausreichend	Gut	Sehr gut
1	Choreographie	bis 1,0	1,1- 3,0	3,1- 4,0
2	Ausführung	bis 2,0	2,1- 4,0	4,1- 5,0
3	Musik (-umsetzung)	bis 0,5	0,6- 1,5	1,6- 2,0
4	Intensität	bis 0,3	0,4- 0,7	0,8- 1,0
5	Präsentation	bis 0,3	0,4- 0,7	0,8- 1,0
6	Synchronität	bis 0,3	0,4- 0,7	0,8- 1,0
7	Kreativität	bis 0,5	0,6- 1,5	1,6- 2,0

Sehr gut: durchgängig fehlerfrei oder nur vereinzelt geringe Abweichungen.

Gut: mit durchgängig kleinen oder vereinzelt größeren Abweichungen.

Ausreichend: vermehrte mittlere oder größere Abweichungen sowie durchgängig nicht erfüllte Anforderungen.

5.7.1. Choreographie

Die Übung soll beinhalten:

- Vielfältige Schrittkombinationen
- Vielfältige Armbewegungen
- Mindestens 3 Formationswechsel mit oder ohne Step
- Mindestens 2 Positionsveränderungen des Steps
- Flüssige und vielfältige Übergänge und Verbindungen
- Eine vorgeschriebene Sequence von 2x8 beats, die auf dem eigenen Brett an einer beliebigen Stelle in die Choreographie eingearbeitet werden darf.

Der Step darf nicht mehr als 2x8 beats in Folge unbenutzt bleiben.

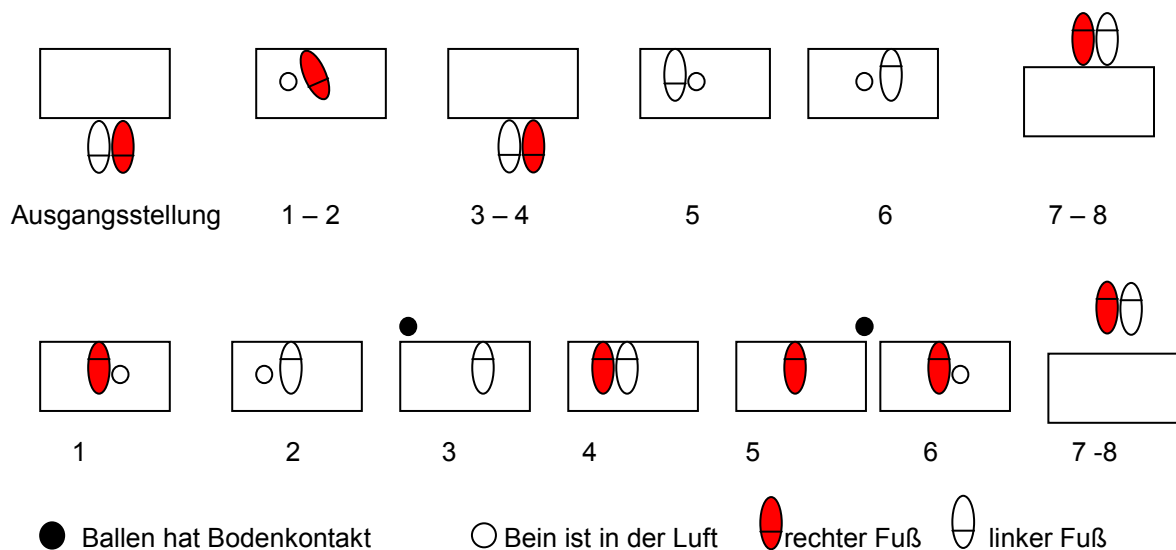
Die Choreographie kann durch eine Hebung oder eine Schlusspose beendet werden. Hebungen während der Übung sind nicht erlaubt (siehe auch Punkt 5.8.1.).

Die Bewegungen sollen den Charakter der Disziplin Step-Aerobic repräsentieren. Die Choreographie 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!

Sequence:

Die Sequence wird in dieser Wettkampfform vom Oberkampfrichter bewertet. Falsche oder fehlende Sequence führt zu Abzügen.

- 1-2 Step up rechts, leg curl links (in die Diagonale)
- 3-4 Step down links, Step down rechts
- 5-8 piqué jump links:
Step up links (5), Sprung mit links, dabei das rechte Knie anwinkeln und halbe Drehung linksschultrig (6), Step down rechts (7), Step down links (8)
- 1-2 jog up rechts, jog up links,
- 3 lunge rechts seitwärts
- 4 Step up rechts
- 5 lunge links seitwärts
- 6 zurückführen des Beines zum kneelift links
- 7-8 Step down links, Step down rechts



5.7.2. Ausführung

Eine gute Ausführung ist gekennzeichnet durch korrekte, kontrollierte Arm- und Beinbewegungen sowie große Präzision in der Bewegungsausführung und durch Körperspannung.

Kriterien der Ausführung sind:

- Korrekte Positionierung der Füße auf dem Step
- Korrekte Positionierung der Gelenke
- Körperhaltung
- Grundtechnik der Step- und Aerobic-Schritte
- Präzision der Bewegung
- Kraft und muskuläre Ausdauer

5.7.3. Musik (Umsetzung)

Bewertet wird das zeitgleiche Bewegen zur Musik und das Umsetzen der gewählten Musik in Bewegung. 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).

5.7.4. Intensität

Die Intensität wird bestimmt durch das gewählte Tempo, die Nutzung des Steps, die Bewegungsfrequenz und das Ausnutzen der Fläche.

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.

5.7.6. Synchronität

Die Fähigkeit, alle Bewegungen im Team wie eine Einheit auszuführen.

Zeitgleiches Bewegen mit:

- identischer Bewegungsweite
- gleichmäßiger und vergleichbarer Energie

5.7.7. Kreativität

Die Übung soll einen positiven bleibenden Eindruck hinterlassen. Dies kann sowohl durch die gewählten Bewegungen, den Einsatz der Steps, die Musik, die Partnerarbeit und die Kleidung unterstützt werden.

5.8. 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	bis zu 0,5 Pkt.
Unterbrechung der Übung durch den Sportler zwischen 2 und 10 sec	bis zu 0,5 Pkt.
Abbruch der Übung	Null-Wertung
schlechte Qualität der Musik	bis zu 0,5 Pkt.
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.
Unkorrektes Verhalten	pro Wettkämpfer 0,2 Pkt.
Falsches Schuhwerk / Bekleidung	pro Wettkämpfer 2,0 Pkt.
Hebung während der Übung	Jedes Mal 0,5 Pkt.
verbotene Elemente	jedes Mal 1,0 Pkt.
Verbotene abschließende Hebung (inklusive Heben des Steps über Schulterhöhe)	1,0 Pkt.
Falsche Sequence	Pro beat 0,1 Pkt.
Fehlende Sequence	1,0 Pkt.

5.8.1. Hebefiguren

Hebefiguren sind definiert, wenn ein- oder mehrere Wettkämpfer ohne Bodenkontakt ist/sind und dabei Körperkontakt zu einem oder mehreren Wettkämpfern mit Bodenkontakt hat/haben.

Körperberührungen sind definiert als eine Berührung zwischen zwei oder mehreren Wettkämpfern während einer Bewegung, z.B. beim Lateinamerikanischen Tanz, und zählen nicht als Hebefigur.

Eine Hebefigur darf nicht die Höhe von zwei stehenden Personen überschreiten.

Während der FitStep-Übung sind Hebefiguren **verboten**. Als Schlusspose ist eine Hebung erlaubt (auch mehrere zeitgleich). Ein oder mehrere Steps dürfen als Hilfsmittel bei der Hebefigur eingesetzt werden, solange sie nicht über Schulterhöhe gehoben werden.

Jede zusätzliche Hebung wird mit einem Abzug von 0,5 Punkten bestraft.

5.8.2. Verbotene Elemente

Verbotene Elemente sind:

1. Alle Drehungen um die Breitenachse und Tiefenachse, z.B. Salto, Rolle oder Überschläge seitwärts (Räder)
2. Alle Handstütze mit senkrechter Körperstreckung z.B. Handstand
3. Körperbewegungen in gegensätzlicher Ausführung zur natürlichen Körperposition / unnatürliche Gelenkpositionen, z.B. Überstrecken des Rückens, Kniepirouetten oder Zehenstand (Ballett)

4. Akrobatische Bewegungen, z.B. Breakdance
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. (z.B. Bockspringen, wenn eine Auftriebsbewegung erfolgt)
Eine Flugphase ist definiert, wenn eine Person keinen Kontakt mehr zum Boden und zum Partner hat.

Beim FitStep gelten als Verbotene Elemente außerdem alle Elemente, die als Schwierigkeitselemente in den Wertungsvorschriften des Masters (Code of points) aufgelistet sind , außer Liegestützen und Liegestützvarianten, Spagat und Spagatvarianten.

Dazu kommt außerdem:

- Das Werfen der Steps
- Sprünge von Step zu Step

4.9. Linienrichter

Die beiden Linienrichter geben für jedes Übertreten der Fläche einen Abzug von 0,1 Punkten.