

7. Erläuterungen zu den Aerobic-Wertungskriterien

7.1. Artistiknote – A-NOTE

Einführung

Artistik wird bewertet aufgrund aller Kriterien, die in dem Abschnitt Artistik aufgeführt sind mit Hilfe der bereitgestellten Wertungs-Tabellen.

Bei der Choreographie (A-Note) wird nicht nur bewertet, WAS gezeigt wird, sondern auch WIE es gezeigt wird. Im Folgenden werden alle Teilbereiche der Artistiknote aufgeführt und einige Fehler, die vorkommen können, aufgezeigt. Wenn „Beispiele“ aufgeführt werden, so sind dies keine ausschließlichen Listen sondern immer nur einige mögliche Fehler.

Eine exzellente Übung hat keine negativen Faktoren und/oder zeigt negative Beispiele.

Generelle Informationen und Definitionen
--

Eine Aerobic-Übung setzt sich folgendermaßen zusammen:

- a. Aerobic-Kombinationen
- b. Schwierigkeitselemente
- c. Übergänge und Verbindungen
- d. Hebefiguren (außer Einzelstarter)
- e. Partnerarbeit (außer Einzelstarter)



Bewegungen

Definitionen

a. Aerobic-Kombinationen

Die Kombination von klassischen Aerobic-Schritten mit Armbewegungen mit einem hohen Level an Koordination und einer hohen Bewegungsfrequenz von Armen und Beinen unter Ausnutzung der gesamten WK-Fläche, gezeigt zur Musik, um dynamische, rhythmische und ununterbrochene Folgen von Bewegungen im High und Low-Impact zu demonstrieren.

b. Schwierigkeitselemente

Alle Elemente, die im Elemente-Pool des Code of points mit Nummer und Wert aufgelistet sind und von den S-Kampfrichtern bewertet werden. Sie werden ebenso von den Ausführungskampfrichtern bezüglich der technischen Ausführung bewertet und von den Artistik-Kampfrichtern unter folgenden Aspekten: Platzierung auf der Fläche innerhalb der Übung, zeitliche Platzierung während der Übung, harmonische Integration in die Übung und ob sie zur Musikstruktur passen.

c1. Übergänge

Wechsel von einer Figur, einem Stand, Stil oder Platz zu einer/einem anderen, um zwei Themen oder Teile der Übung miteinander zu verbinden.

Übergänge ermöglichen dem WK den Wechsel der Ebenen (Boden – Stand – Luft).

c2. Verbindungen

Der Übergang von einer Bewegung in die nächste ohne Veränderung der Bewegungsebene.

d. Hebefiguren

Eine Hebefigur ist definiert, wenn ein oder mehrere WK ohne Bodenkontakt gehoben, gehalten oder getragen wird/werden. Der Artistik-Kampfrichter bewertet, WO und WANN die Hebefiguren während der Übung platziert wurden (Zeit und Ort), ob sie harmonisch in die Übung integriert wurden und ob sie zur Musikstruktur passen. sowie ihre Kreativität und Originalität.

Für alle Erwachsenenkategorien im Masters außer Einzelstartern sind drei Hebefiguren Pflicht. Dies kann den Anfang und das Ende der Übung mit einschließen.

e. Partnerarbeit

Eine Beziehung zwischen Einzelpersonen oder der gesamten Gruppe ist charakterisiert durch wechselseitige Zusammenarbeit und beinhaltet auch körperliche Berührungen (Körperkontakte) und Formationswechsel.

Die WK müssen zeigen, dass sie eine Einheit bilden und deshalb die Vorteile betonen, mehr als eine Person auf der Fläche zu sein.

Sie müssen auch die gut funktionierende Zusammengehörigkeit untereinander zeigen.

Das Team muss den Austausch zwischen den Wettkämpfern durch Partnerarbeit und Teamwork deutlich machen. Das wird nicht nur durch die Choreographie vermittelt, sondern auch durch die Bewegungen und den Ausdruck des gesamten Körpers, durch Blickkontakt, der die Zugehörigkeit zueinander zeigt. Das Publikum soll durch die Komplexität und Originalität der Partnerarbeit beeindruckt werden!

Bei Mixed Pairs: Sie müssen die praktische Nutzung der Zusammenstellung männlich/weiblich demonstrieren.

Für 3er, 4-6er: Sie müssen die Einheit/Gemeinsamkeit als Team herausstellen.

Fazit: Die Harmonie zwischen den WK muss einen hohen Stellenwert haben und es muss eine Übung gezeigt werden, die nicht von einzelnen Wettkämpfern umgesetzt werden kann.

Partnerarbeit beinhaltet ebenso:

1. Körperliche Zusammenarbeit (Körperkontakte): Die Beziehung zwischen einem oder mehreren WK während einer Bewegung am Boden. Es wird nahegelegt, dass körperliche Zusammenarbeit mehr als einmal demonstriert wird.

2. Formationen: Positionierung der Partner innerhalb einer Formation sowie Positionsveränderungen in eine andere Formation oder innerhalb einer Formation mit Hilfe von Aerobicsschritten oder anderen Bewegungen.

Beispiel für Formationen bei Paaren

1	2	3	4	5

Beispiel für unterschiedliche Formationen bei Trios

1	2	3	4	5

Beispiel für unterschiedliche Formationen bei Gruppen

1	2	3	4	5

Alle diese Bewegungen nutzen die WK-FLÄCHE, werden zur MUSIK gezeigt und dem Publikum PRÄSENTIERT.

Um den Erfordernissen der Artistik-Note gerecht zu werden, muss die Choreographie einer Übung Kreativität und Sportartspezifische Inhalte demonstrieren. Sie muss ebenso eine Vielfalt

der Bewegungen und einen hohen Grad an Zusammenhang zwischen Musik, Bewegungen und dem Ausdruck des WK zeigen.

Themen, die Gewalt, Rassismus, Religiosität oder Sexualität zum Inhalt haben, stehen nicht im Einklang mit den Olympischen Idealen und widersprechen dem „Code of Ethics“ der FIG.

Die Haupt-Charakteristika der Aerobic sind:

- Komplexität
- Vielfalt
- Vitalität
- Ausdauer
- Kraft
- Spektakularität
- Musik
- Frische
- Koordination
- Dynamik
- Energie
- Power
- Beweglichkeit
- Aerobic-Tanz
- Ausdruck
- Charisma
- Originalität
- Hohe Frequenz der Bewegungen
- Intensität
- Schnelligkeit
- Rhythmus
- Reaktivkraft ?
- Fröhlichkeit
- Persönlichkeit

Die Artistik-Note soll widerspiegeln, dass die Übungen all diese Charakteristika zeigen.

Der Kampfrichter muss all diese Bewegungen erkennen und analysieren:

- Welche Bewegungen werden gemacht und wie passend sind sie
- Wie werden die Bewegungen auf der Fläche innerhalb der Übung platziert und wie ist die zeitliche Platzierung während der Übung
- Wie passen die Bewegungen zur Musik und zur Charakteristik, dem Stil und dem Ausdruck des Wettkämpfers/ der Wettkämpfer
- Wie werden die Bewegungen präsentiert.

7.1.1. ARTISTIK - BEWERTUNG:

Der Artistik-Kampfrichter bewertet die Choreographie der Übung mit folgenden Unterpunkten:

Gesamtchoreographie 10 Punkte:

- | | |
|---|-------------------------|
| A. Der Choreographie-Komposition | maximal 4 Punkte |
| B. Dem Aerobicspezifischen Inhalt | maximal 3 Punkte |
| C. Der Präsentation und Musikumsetzung | maximal 3 Punkte |

A. Die Choreographie-Komposition– max. 4 Punkte

In der Choreographie-Komposition wird bewertet WAS, WIE und WO die folgenden Bewegungen gezeigt werden

- a. Aerobic-Kombinationen
- b. Schwierigkeitselemente
- c. Übergänge und Verbindungen
- d. Hebfiguren (außer Einzelstarter)
- e. Partnerarbeit (außer Einzelstarter)



Bewegungen

A.1. Der Level von Dynamik und Bewegungsfluss während der gesamten Übung (max. 1,0 Punkt)

Der Artistik-Kampfrichter bewertet die Verbindungen von/zu: Elementen, Aerobic-Kombinationen, Hebfiguren, Partnerarbeit (Körperkontakte, Formationen, Beziehungen untereinander). Die Verbindungen zwischen den Bewegungen müssen dynamisch, harmonisch und fließend sein.

Das bedeutet, dass alle in der Übung gezeigten Bewegungen untereinander verbunden sind, und zwar ohne unnötige Pausen, harmonisch und dynamisch, mit viel Energie und Ausdruckskraft, ausgeführt mit Leichtigkeit und ohne Ermüdung zu zeigen, weder mühevoll, zögerlich noch schwerfällig. Es soll Spritzigkeit und ein hoher Intensitätslevel gezeigt werden.

Dynamische und flüssige Übungen zeigen die Verbindung aller Komponenten einer Übung (Aerobic-Schritte/Elemente/Partnerarbeit), sie nutzen die Übergänge und Verbindungen mit Energie, Leichtigkeit und Ausdruckskraft, ohne übertriebene Pausen usw. Um dynamische und flüssige Übungen zu zeigen, braucht der WK als Voraussetzungen eine exzellente physische Kondition und exzellente technische Fertigkeiten, die es ihm erlauben, die Übung ohne Unterbrechungen und Verzögerungen, sondern harmonisch und ohne Ermüdungserscheinungen auszuführen.

Mögliche Fehler (Beispiele)

- Ein Stop vor oder nach einer Bewegung
- Übertriebene Posen auf dem Boden und/oder im Stand
- Keine dynamische Verbindung der drei Bewegungsebenen oder Verringerung der Intensität, Ausdauer, Geschwindigkeit und Bewegungsfrequenz
- Kein fließendes Wechseln der Formationen und der Positionen innerhalb der Formationen bei den Wettkämpfen im Team
- Kein fließender und leichter Auf- und Abbau der Hebfiguren, sondern mit Verzögerungen oder zu großen Pausen

Wertungs-Tabelle

Exzellent 1,0 Punkte	Die gesamte Übung ist dynamisch und fließend und zeigt alle Charakteristika der oben erwähnten Kriterien
Sehr gut 0,8-0,9 Punkte	Die Übung weicht ein wenig vom exzellenten Level ab und zeigt kleine Fehler in den Kriterien
Gut 0,6-0,7 Punkte	Die Übung zeigt mittlere Fehler in den Kriterien
Befriedigend 0,4-0,5 Punkte	Die Übung zeigt große Fehler in den Kriterien
Schlecht 0,0-0,3 Punkte	Der Level der Dynamik und des Bewegungsflusses ist unakzeptabel für eine Aerobic-Übung

A.2. Der Level von Komplexität und Kreativität der Bewegungen (max. 1,0 Punkt)

Bewegungen sind komplex, wenn sie aus vielen untereinander verbundenen Teilen bestehen und so anspruchsvoll oder kompliziert gestaltet sind, dass es schwierig ist, sie zu zeigen oder mit ihnen umzugehen.

Eine kreative Komposition der Übung wird aufgebaut und gezeigt mit kreativen und wirkungsvollen neuen Ideen, Formen, Interpretationen, mit Originalität, Weiterentwicklungen oder Einfallsreichtum, mit einzigartiger und kreativer Charakteristik unter Vermeidung von Kopierungen und Monotonie.

Es ist schwieriger, komplexe und kreative Bewegungen zu zeigen als einfache. Sie erfordern mehr koordinative Fähigkeiten, eine größere physische Kondition, eine bessere Körperbeherrschung usw.

Eine einfache Bewegung kann sofort nachgemacht werden, nachdem man sie gesehen hat, d.h. ganz ohne Training. Für eine komplexe und kreative Bewegung braucht man eine bestimmte Zeit, um sie zu zeigen und es erfordert Koordination und eine vorhergehende Vorbereitung (physische Kondition, biomechanische Analyse, Systemanalyse, Progression,)

Die Artistik-Note sollte den Level von Komplexität und Kreativität in allen Bewegungen widerspiegeln

Eine Bewegung ist komplexer und kreativer als eine andere, wenn.....

a)...sie mehr Koordination erfordert, d.h.:

Mehr Körperteile sind einbezogen

Gebrauch von Asymmetrie

Wechsel von Richtungs- und Bewegungsebenen

Orientierungswechsel

Formationswechsel (außer bei Einzelstartern)

Rhythmuswechsel und unterschiedlicher Rhythmus von Ober- und Unterkörper

b)...sie mehr physisches Grundlagen-Training braucht (es erfordert mehr physische Kapazitäten, um sie zeigen zu können)

c)...sie schneller ist, mehr Energie braucht und dynamischer ist

d)...sie eine höhere Frequenz hat

e)...sie sich von anderen Bewegungen unterscheidet (wenn nur eine der physischen Fähigkeiten gezeigt wird, ist es einfacher)

f)...sie „plötzlich“, unvorhersehbar ist

Komplexe und kreative Übungen sind sehr schwer auszuführen und müssen höher belohnt werden.

Der Athlet, der diese Möglichkeiten nutzt, soll davon profitieren

- einfachere Bewegungen = niedrigere Note

- komplexere und kreativere Bewegungen = höhere Note

Der A-Kampfrichter bewertet aufgrund dieser Kriterien die folgenden Bewegungen

- Übergänge

- Verbindungen

- Körperkontakte

- Hebefiguren

- Formationen

- Partnerarbeit

Die Komplexität und Kreativität der Aerobic-Kombinationen wird unter Punkt 7.1.1.B „Aerobic-spezifische Inhalte“ bewertet.

Die Komplexität der Schwierigkeitselemente wird von den S-Kampfrichtern nach der Schwierigkeitstabelle bewertet.

Komplexe und kreative Übungen sind solche, die einen hohen Level an Koordination, technischen Fertigkeiten und physischen Grundlagen des WK zeigen.

Die Komplexität und Kreativität der Bewegungen muss von **allen** TN bei 2-3er- und 4-6er-Teams gezeigt werden und muss bei allen Bewegungen, die in die Übung eingeschlossen sind, (Verbindungen, Übergänge, Hebungen etc) demonstriert werden

Komplexe und kreative Übungen schließen viele Details mit ein, die die Qualität der Übung steigern, sowie die Integration aller TN bei 2-3er- und 4-6er-Teams.

Spezielle Erfordernisse für komplexe/kreative Hebefiguren:

Basis: Der WK, der andere WK hält

Top: Der WK, der von seinen/seinem Partner gehalten wird

In Bezug auf komplexe/ kreative Hebefiguren betrachtet der A-Kampfrichter die folgenden Kriterien:

Eine Hebefigur kann sich von einer anderen unterscheiden, wenn die Position des Tops/der Tops und der Basis sich in jeder Hebefigur unterscheidet (z.B. Basis steht, kniet, sitzt, liegt, befindet sich in Liegestützposition usw und Top(s) zeigt einen Grätschwinkelstütz, eine planche, einen Standspagat, Seitspagat, usw.....

- Wenn sich die Position des Tops während der Hebefigur ändert
- Wenn sich die Position der Basis während der Hebefigur ändert
- wenn die Anzahl der Basis in jeder Hebefigur variiert wird (z.B. im Trio: beim 1. Lift hebt 1 Partner 2 Partner, im 2. Lift heben 2 Partner 1 Partner, im 3. Lift heben 2 Partner 1 Partner, aber nacheinander, ohne dass der Top den Boden berührt bis die Hebefigur beendet ist,) während
- 1. der Top unterschiedliche Ebenen in Relation zur Schulterhöhe der Basis zeigt (unter und über Schulterhöhe)
- 2. der Top Kraft und/oder Beweglichkeit und/oder Gleichgewichtsfähigkeit zeigt
- 3. der Top unterschiedliche Gestaltungen/Ausführungen während einer Bewegung zeigt

Die Position des gehobenen Partners zeigt Varianten

- wenn sich die Art der Hebefigur verändert (statische Hebefigur - dynamische Hebefigur)

Mögliche Fehler (Beispiele)

- Eine komplexe/kreative Bewegung wird nur mit den oberen Körperteilen gezeigt, während gleichzeitig die Beine keine komplexen Bewegungen ausführen
- Übergänge werden gezeigt, die nur EINE physische Fähigkeit erfordern (z.B. Kraft)
- In der Übung werden nur komplexe/kreative Übergänge vom Boden zum Stand gezeigt und einfache Übergänge vom Stand/aus der Luft zum Boden (der WK nutzt als Übergang zum Boden nur Schwierigkeitselemente, die in der Liegestütz- oder Spagatposition enden)
- Die Bewegung kann ganz leicht von anderen Wettkämpfern nach nur einmaligem Sehen nachgemacht werden
- Der Übergänge zwischen zwei Schwierigkeitselementen sind einfach
- Bewegungen werden von anderen Wettkämpfern kopiert
- Partnerarbeit und Körperkontakte sind un kreativ
- Zwischen Elementen und Aerobic-Kombinationen werden keine komplexen/kreativen Verbindungen oder Übergänge gezeigt
- Zwischen hintereinander folgenden Elemente werden keine komplexen/kreativen Verbindungen oder Übergänge gezeigt
- Bewegungsebenen werden nur mit Hilfe von Schwierigkeitselementen gewechselt
- Nur einfache Hebefiguren werden gezeigt

Wertungs-Tabelle

Exzellente 1,0 Punkte	Die gesamte Übung ist komplex und kreativ und zeigt alle Charakteristika der oben erwähnten Kriterien
Sehr gut 0,8-0,9 Punkte	Die Übung weicht ein wenig vom exzellenten Level ab und zeigt kleine Fehler in den Kriterien
Gut 0,6-0,7 Punkte	Die Übung zeigt mittlere Fehler in den Kriterien
Befriedigend 0,4-0,5 Punkte	Die Übung zeigt große Fehler in den Kriterien
Schlecht 0,0-0,3 Punkte	Der Level der Komplexität und Kreativität ist unakzeptabel für eine Aerobic-Übung

A.3. Die Auswahl von Bewegungen, die Vielfalt/Variationen zeigen (max. 1,0 Punkt)

Achtung: Die Vielfalt von komplexen Aerobic-Sequenzen wird unter „Aerobic-Inhalt“ bewertet.

Der A-Kari bewertet hier die Vielfalt von

- Übergängen
- Verbindungen
- Formationen
- Hebefiguren
- Körperkontakten
- Partnerarbeit

Die Aerobic-Übung muss eine ausgewogene Auswahl von (allen) Bewegungen zeigen, um die Übung sowie die Charakteristik und den Stil des WK zu unterstützen.

Um die Vielfalt der Übung zu bewerten, muss der A-Kampfrichter berücksichtigen, dass all diese Bewegungen ohne Wiederholungen genau des gleichen oder eines sehr ähnlichen Bewegungstyps gezeigt werden.

Vielfalt schließt unterschiedliche Aktionen, verschiedene Ausführungen, verschiedene Bewegungstypen und verschiedene physische Fähigkeiten während der Ausführung der Übergänge, Verbindungen, Hebefiguren, Partnerarbeit, Körperkontakte und anderer Bewegungen ein.

Exzellente Übungen müssen eine große Anzahl von unterschiedlichen Bewegungstypen haben.

Mögliche Fehler (Beispiele)

- Wiederholung der selben Art von Übergängen (sie sind gleich oder sehr ähnlich)
- Wiederholung der selben Art von Hebefiguren ohne die Kriterien zu beachten
- Monotone Bewegungen
- Wiederholung von Posen (sie sind gleich oder sehr ähnlich)
- Wiederholung von Partnerarbeit
- Wiederholung ähnlicher Typen von Übergängen und Verbindungen
- Wiederholung ähnlicher Typen von Hebefiguren

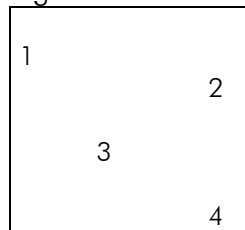
Wertungs-Tabelle

Exzellente 1,0 Punkte	Die gesamte Übung ist variabel/vielfältig und zeigt alle Charakteristika der oben erwähnten Kriterien
Sehr gut 0,8-0,9 Punkte	Die Übung weicht ein wenig vom exzellenten Level ab und zeigt kleine Fehler in den Kriterien
Gut 0,6-0,7 Punkte	Die Übung zeigt mittlere Fehler in den Kriterien
Befriedigend 0,4-0,5 Punkte	Die Übung zeigt große Fehler in den Kriterien
Schlecht 0,0-0,3 Punkte	Der Level der Variabilität/Vielfältigkeit ist unakzeptabel für eine Aerobic-Übung

A.4. Die Ausnutzung der WK-Fläche und die Platzierung aller Bewegungen innerhalb der Übung (max. 1,0 Punkt)

- Die WK-Fläche muss während der ganzen Übung effektiv genutzt werden: mit Ausgewogenheit und mit ständiger Fortbewegung. Nicht nur die Ecken und die Mitte der WK-Fläche, sondern alle Teil-Bereiche der WK-Fläche müssen genutzt werden.
- Während der Übung muss die Fortbewegung in alle Richtungen (vorwärts, rückwärts, seitwärts, diagonal und kreisförmig) und mit allen Entfernungen (kurz und lang) erfolgen und mit möglichst wenigen Wiederholungen von Raumwegen (das bedeutet z.B.: wenn man eine seitliche Fortbewegung von rechts nach links zeigt und später eine andere seitliche Bewegung von links nach rechts, ist das o.k., wenn aber die seitliche Bewegung von rechts nach links noch einmal gezeigt wird, ist das nicht gut. Dasselbe gilt für Diagonalen usw.....)
- Alle drei Ebenen (Boden, Stand, Luft) des WK-Raumes müssen genutzt werden ohne dass eine dieser Ebenen während der Übung überwiegt.
- Die Bewegungen müssen in einer ausgeglichenen Weise auf der WK-Fläche verteilt werden (das bedeutet z.B. wenn man 4 Bodenteile in der Übung zeigt, muss man sie an verschiedenen Stellen der Fläche ausführen)

Beispiel für Anordnung der Bodenteile:



Alle Bewegungen müssen während der Übung ausgeglichen platziert werden

Exzellente Übungen müssen die WK-Fläche in allen oben erwähnten Aspekten effektiv (Maximal) und ausgeglichen ausnutzen – unter Einbeziehung der Abstände/Entfernungen (weit und nah) der beteiligten Wettkämpfer auf der WK-Fläche (bei 2-3er- und 4-6er-Teams).

Mögliche Fehler (Beispiele)

- Die Übung wird nur im engen Raum ausgeführt, ohne die Ecken effektiv zu nutzen
- Ein Bereich der WK-Fläche wird überwiegend genutzt
- Viele ähnliche Raumwege werden gezeigt
- Der WK bewegt sich bei den Aerobic-Kombinationen nicht mit einer Vielfalt der Entfernungen in verschiedene Richtungen
- Die Übung wird eine lange Zeit in einer Ebene gezeigt
- Eine Ebene überwiegt

Wertungs-Tabelle

Exzellent 1,0 Punkte	Die optimale Ausnutzung der WK-Fläche und die Platzierung aller Bewegungen unterstützt die Übung und zeigt alle Charakteristika der oben erwähnten Kriterien
Sehr gut 0,8-0,9 Punkte	Die Übung weicht ein wenig vom exzellenten Level ab und zeigt kleine Fehler in den Kriterien
Gut 0,6-0,7 Punkte	Die Übung zeigt mittlere Fehler in den Kriterien
Befriedigend 0,4-0,5 Punkte	Die Übung zeigt große Fehler in den Kriterien
Schlecht 0,0-0,3 Punkte	Die Ausnutzung der WK-Fläche und die Platzierung der Bewegungen ist unakzeptabel für eine Aerobic-Übung

B. Der Aerobic-Spezifische Inhalt – max. 3 Punkte

Aerobic-Kombinationen müssen viele Variationen von Schritt- und Armbewegungen einschließen. Als Grundlage werden Basisschritte genutzt um komplexe Kombinationen auf einem hohem koordinativen Level zu erstellen, die als fortwährende Bewegungsfolgen erkennbar sein müssen.

Aerobic-Sequenz bedeutet: ein „Set“ von kompletten 8 Zählzeiten (8-count) mit Aerobic-Kombinationen. Wenn die Aerobic-Kombinationen kürzer sind als 8 Zählzeiten, werden sie nicht als Aerobic-Sequenz anerkannt.

Unter „Aerobic-Spezifischer Inhalt“ wird bewertet, WIE die folgenden Bewegungen zusammengestellt sind:

Bewegungen

WAS	Basisschritte	WIE	Variabel/monoton
	Armbewegungen		Komplex-Kreative/Einfach

B.1. Der Variantenreichtum der Aerobic-Kombinationen (max. 1,0 Punkt)

Der A-Kampfrichter beurteilt den Level des Variantenreichtums der Aerobic-Kombinationen (Schritte und Armbewegungen).

Während der gesamten Übung müssen die Aerobic-Kombinationen Variantenreichtum zeigen, ohne Wiederholung des selben oder ähnlichen Typs der Aerobic-Sequenzen.

Variationen von Basisschritten (Beine) und Armbewegungen werden durch den Wechsel der folgenden Bewegungsfaktoren erreicht:

Beinbewegungen: Höhe, Winkel, Ebene, Bewegungsweite, Hebellänge, Geschwindigkeit, Rhythmuswechsel, Bewegungsrichtung, Orientierung und High-/Low-Impact.

Armbewegungen: Höhe, Winkel, Ebene, Bewegungsweite, Hebellänge, Geschwindigkeit, Rhythmuswechsel, und Asymmetrie oder Symmetrie.

Variationen der 7 Basisschritte:

March: Winkel, Höhe oder Richtungen (z.B. V-Step, Turn-Step, Two-Steps, Box-Step)

Jog: Winkel und Richtungen

Knee lift: Ebenen, Winkel, High- oder Low-Impact

Kick: Ebenen, Höhe, High- oder Low-Impact und Richtungen (z.B. low-Kick, High-Kick oder Vertical-Kick)

Jumping Jack: Hüft- und Kniewinkel, High- oder Low-Impact (Squat)

Lunge: Ebenen, Winkel, High- oder Low-Impact

Skip: Ebenen, Winkel und Richtungen, High- oder Low-Impact

Mögliche Fehler (Beispiele)

- Nur Basisschritte des Jog werden gezeigt
- Viele Kicks werden in sagitaler oder frontaler Ebene ausgeführt
- Die Bewegungen werden variiert, aber der Rhythmus bleibt monoton
- Wiederholte Armkreise
- Nur Bewegungen mit langen Hebeln werden gezeigt
- Die Bewegungsrichtungen sind nur linear
- Die Arm-/Beinbewegungen sind die selben oder sehr ähnlich

Wertungs-Tabelle

Exzellente 1,0 Punkte	Während der gesamten Übung werden Aerobic-Kombinationen ohne Wiederholung ausgeführt, die alle Charakteristika der oben erwähnten Kriterien zeigen
Sehr gut 0,8-0,9 Punkte	Die Variation der Aerobic-Kombinationen weicht ein wenig vom exzellenten Level ab und zeigt kleine Fehler in den Kriterien
Gut 0,6-0,7 Punkte	Die Variation der Aerobic-Kombinationen zeigt mittlere Fehler in den Kriterien
Befriedigend 0,4-0,5 Punkte	Die Variation der Aerobic-Kombinationen zeigt große Fehler in den Kriterien
Schlecht 0,0-0,3 Punkte	Die Variation der Aerobic-Kombinationen ist unakzeptabel für eine Aerobic-Übung

B.2. Der Level der Komplexität und Kreativität der Aerobic-Kombinationen (max. 1,0 Punkt)

Die Aerobic-Kombinationen sind komplex und kreativ wenn beides, Arme und Beine, mit einem hohen Level an Koordination kombiniert werden.

Die Gleichgewichts der Bewegungen von Unter- und Oberkörper wird eingehalten.

Die Bewegungen von Armen und Beinen werden gleichzeitig gezeigt um die Komplexität und Kreativität zu steigern.

Komplexe und kreative Aerobic-Kombinationen können erreicht werden durch:

- Einbeziehung mehrerer Körperteile
- Orientierungswechsel
- Den Gebrauch unterschiedlicher Gelenke, Ebenen, Bewegungsweiten, Hebellängen
- asymmetrische Bewegungen
- unterschiedliche Rhythmen
- Höhere Frequenz
- Fortbewegung mit Aerobic-Kombinationen

Mögliche Fehler (Beispiele)

- Armbewegungen sind komplex/kreativ, aber die Schrittfolgen sind einfach/leicht
- Arm- und Beinbewegungen erfolgen immer im gleichen Rhythmus
- Die Bewegungsweite von Arm- und Beinbewegungen bleibt gleich
- Arm- und Beinbewegungen sind komplex/kreativ, aber die Orientierung ist immer gleich (nur nach vorne ausgerichtet)
- Arm- und Beinbewegungen sind komplex/kreativ, werden aber immer nur am Platz (ohne Fortbewegung) durchgeführt

Wertungs-Tabelle

Exzellente 1,0 Punkte	Während der gesamten Übung werden Aerobic-Kombinationen mit einem exzellenten Level an Komplexität/Kreativität ausgeführt, die alle Charakteristika der oben erwähnten Kriterien zeigen
Sehr gut 0,8-0,9 Punkte	Die Komplexität/Kreativität der Aerobic-Kombinationen weicht ein wenig vom exzellenten Level ab und zeigt kleine Fehler in den Kriterien
Gut 0,6-0,7 Punkte	Die Komplexität/Kreativität der Aerobic-Kombinationen zeigt mittlere Fehler in den Kriterien
Befriedigend 0,4-0,5 Punkte	Die Komplexität/Kreativität der Aerobic-Kombinationen zeigt große Fehler in den Kriterien
Schlecht 0,0-0,3 Punkte	Die Komplexität/Kreativität der Aerobic-Kombinationen ist unakzeptabel für eine Aerobic-Übung

B.3. Die Anzahl und die Ausgeglichenheit der fortlaufenden Aerobic-Kombinationen bzw. Aerobic-Sequenzen (max. 1,0 Punkt)

Während der gesamten Übung müssen Aerobic-Kombinationen gezeigt werden. Dies bedeutet, anders als bei Schwierigkeitselementen, Übergängen und Verbindungen, Hebefiguren und Körperkontakten, müssen in der Übung fortlaufende Aerobic-Kombinationen (Aerobic-Sequenzen) ausgeglichen gezeigt werden.

- Die Übung muss eine ausreichende Anzahl der Aerobic-Sequenzen aufweisen
- Aerobic-Sequenzen müssen gleichmäßig in der gesamten Übung verteilt und platziert werden
- Durch das Zeigen der Aerobic-Sequenzen während der gesamten Übung wird der Hauptcharakter einer Aerobic-Übung unterstrichen

Mögliche Fehler (Beispiele)

- Die Aerobic-Sequenzen werden nur in einem Teil der Übung gezeigt (z.B. im zweiten Teil der Übung)
- Konzentrierte Aerobic-Sequenzen dominieren in einem Teil der Übung
- Unvollständige Aerobic-Sequenzen (4 oder 6 Zählzeiten) gefolgt von Posen oder der Vorbereitung für ein Element werden gezeigt
- Der Kari hat Schwierigkeiten beim Erkennen der Aerobic-Sequenzen
- Nur wenige Aerobic-Sequenzen werden während der gesamten Übung gezeigt

Wertungs-Tabelle

Exzellente 1,0 Punkte	Während der gesamten Übung werden Aerobic-Sequenzen in exzellenter Anzahl und Ausgeglichenheit ausgeführt, die alle Charakteristika der oben erwähnten Kriterien zeigen
Sehr gut 0,8-0,9 Punkte	Die Anzahl und Ausgeglichenheit der Aerobic-Sequenzen weicht ein wenig vom exzellenten Level ab und zeigt kleine Fehler in den Kriterien
Gut 0,6-0,7 Punkte	Die Anzahl und Ausgeglichenheit der Aerobic-Sequenzen zeigt mittlere Fehler in den Kriterien
Befriedigend 0,4-0,5 Punkte	Die Anzahl und Ausgeglichenheit der Aerobic-Sequenzen zeigt große Fehler in den Kriterien
Schlecht 0,0-0,3 Punkte	Die Anzahl und Ausgeglichenheit der Aerobic-Sequenzen ist unakzeptabel für eine Aerobic-Übung

C. Die Präsentation und Musikumsetzung - max. 3 Punkte

Bewertet wird hier die gesamte Präsentation, die der/die WK während der Übung zeigt/zeigen

Ausdruck

WAS für	ein Gesichtsausdruck	WIE ist	das Selbstbewusstsein
	eine Körper(haltung)		die physische Energie
	ein Auftritt (Darbietung)		die Publikumswirksamkeit

C.1. Präsentation (max. 1,0 Punkt)

a) Der WK muss einen klaren sportlichen/athletischen Eindruck mit einer hohen Bewegungsqualität zeigen.

Mögliche Fehler (Beispiele)

- Es wird kein athletischer Eindruck hinterlassen, der für eine Aerobic-Übung angemessen ist
- Die Choreographie wird schwerfällig gezeigt ohne den Eindruck von Leichtigkeit

- Die Bewegungen sind nicht vom Ausführungskampfrichter abzuziehen (B-Note), aber sie sind so ausdruckslos, dass kein klarer Eindruck von Exaktheit entsteht

b) Der WK muss physische Energie zeigen und Publikumswirksamkeit, indem er das Publikum erreicht mit seinen physischen Fähigkeiten, Fertigkeiten, Charisma, Persönlichkeit, Anziehungskraft, Präsenz, Körpersprache – ohne theatralische Interpretationen sondern auf natürliche Weise

Es ist nicht nur ein Lächeln während der Übung gemeint, sondern diese Energie und Publikumswirksamkeit soll auch mit den Bewegungen und der Körpersprache vermittelt werden

Mögliche Fehler (Beispiele)

- Der WK spricht die Betrachter/das Publikum nicht an
- Die Atmosphäre, die vom WK vermittelt wird, ist dunkel und hinterlässt einen schlechten Eindruck
- Der Inhalt der Darstellung ist unanständig/vulgär
- Die Konzentration fehlt und ein ungleichmäßiger Bewegungsfluss entsteht während der Darstellung
- Es fehlt die Identifizierung mit der Übung, man erkennt einen Mangel an Leidenschaft und Energie, viele Bewegungen wirken unwichtig und es fehlt der „Geist“ des Auftretens vor Publikum
- Die Bewegungen wirken vage oder wirken so, als ob sie vergessen worden wären, was den Zuschauern ein unbehagliches Gefühl gibt
- Es werden Grimassen gezogen, es wird geschrien oder mitgesungen, um die Darstellung hervorzuheben

c) Der WK muss Selbstbewusstsein mit einem authentischen, freundlichen und natürlichen Gesichtsausdruck zeigen (kein gekünstelter oder übertriebener Gesichtsausdruck), und zwar ohne Schreien/Singen

Mögliche Fehler (Beispiele)

- erstarrter übertriebener Gesichtsausdruck
- Ein sehr ernstes Gesicht während der Übung
- Darstellung mit einem unnatürlichen Gesichtsausdruck
- Verlust des Selbstbewusstseins während der Übung: ein nervöser Ausdruck erscheint

Wertungs-Tabelle

Exzellent 1,0 Punkte	Die gesamte Präsentation ist exzellent und zeigt alle Charakteristika der oben erwähnten Kriterien
Sehr gut 0,8-0,9 Punkte	Die Präsentation weicht ein wenig vom exzellenten Level ab und zeigt kleine Fehler in den Kriterien
Gut 0,6-0,7 Punkte	Die Präsentation zeigt mittlere Fehler in den Kriterien
Befriedigend 0,4-0,5 Punkte	Die Präsentation zeigt große Fehler in den Kriterien
Schlecht 0,0-0,3 Punkte	Die Präsentation ist unakzeptabel für eine Aerobic-Übung

C.2. Musik (max. 2,0 Punkte)

Die Übung muss -in ihrer Gesamtheit- zur Musik gezeigt werden. Jeder Stil, der an die Wettkampf-Aerobic angepasst ist, kann genutzt werden. Das bedeutet, dass die Musik, die der WK nutzt, die Hauptcharakteristika der Aerobic widerspiegelt und unterstützt.

Es wird unterschieden:

- C.2.1. Komposition der Musik (max. 1,0 P)
- C.2.2. Umsetzung der Musik (max. 1,0 P)

C.2.1. Komposition der Musik (max. 1,0 Punkt)

Komposition der Musik

—

WAS IST DIE MUSIK?

Die Komposition der Musik muss technisch perfekt sein, ohne abrupte Schnitte, muss den Eindruck eines einzigen Musikstückes machen, muss fließen, mit einem klaren Anfang und einem klaren Ende. Wenn Soundeffekte enthalten sind, müssen sie gut integriert sein. Die musikalischen Phrasen müssen beachtet werden, auch wenn es nicht nur 8^{ter} Zählzeiten sein müssen, aber die Struktur muss beachtet werden, damit ein Gefühl von Musikfluss und Einheit entsteht. Aufnahme und Mischen der Musik müssen professionelle Qualität haben.

Die genutzte Musik hat eine Struktur in Bezug auf:

- Anfang, Ende, Phrasen, Akzenten
- Rhythmus
- Tempo
- Beats
- Melodie/Stil der Musik (Salsa, Tango, Euro-Beat, Techno, Rock ...)
- Klang/Laut
- Themen der Musikstücke (eins oder mehr, wie bei einem Medley)

Die vom WK genutzte Musik muss den Charakter der Aerobic respektieren; und deshalb dynamisch, abwechslungsreich, nicht monoton, rhythmisch, originell (kreativ), voller Energie und zählbar sein (mit Beat oder nicht, aber es muss möglich sein, zu erkennen, ob das Timing der Aerobic angemessen ist, d.h. die Musik hat einen Rhythmus, der ausgezählt werden kann).

Mögliche Fehler (Beispiele)

- Zusammenfügung verschiedener Konzeptionen/Tonlagen zweier Musikstücke, durch die der Musikfluss wechselt
- Unnötige Verbindungen mehrerer Lieder, so dass weder ein Gefühl von Zusammengehörigkeit noch von Einheit entsteht
- Das Schneiden der einzelnen Musikstücke ist grob, auch wenn nur ein Lied genutzt wird
- Der Rhythmus der Musik ist zu langsam und vermittelt nicht genug Energie, die passend für Aerobic wäre
- Es ist unmöglich, das Timing zu erkennen oder die Musik einem der Aerobic angemessenen Rhythmus zuzuordnen
- Die Musikphrasen haben ein unklares Ende
- Das Lied hat ein unklares Ende ohne angemessenes Finale
- Das Lied beginnt direkt ohne Vorspiel oder kleines Intro
- Sehr ähnliche Stücke des selben Liedes sind eingeschlossen und die Musik wird dadurch monoton und wiederholt sich
- Die Qualität der Musikaufnahme entspricht nicht einem professionellen Standard
- Der Lautstärke der Soundeffekte ist größer als die des Liedes oder die Musik ist unnötig laut
- Die Soundeffekte sind bedeutungslos, ineffektiv, und haben keinen Bezug zur Musik und der Übung
- Die Soundeffekte werden ohne Sinn eingespielt, so dass die Eleganz der Originalmusik zerstört wird

Wertungs-Tabelle

Exzellente 1,0 Punkte	Die Komposition der Musik zeigt alle Charakteristika der oben erwähnten Kriterien
Sehr gut 0,8-0,9 Punkte	Die Komposition der Musik weicht ein wenig vom exzellenten Level ab und zeigt kleine Fehler in den Kriterien
Gut 0,6-0,7 Punkte	Die Komposition der Musik zeigt mittlere Fehler in den Kriterien
Befriedigend 0,4-0,5 Punkte	Die Komposition der Musik zeigt große Fehler in den Kriterien
Schlecht 0,0-0,3 Punkte	Die Komposition der Musik ist unakzeptabel für eine Aerobic-Übung

C.2.2. Umsetzung der Musik (max 1,0 Punkt)

Umsetzung der Musik

— WIE WIRD DIE MUSIK GENUTZT/UMGESETZT?

Die Übung muss in ihrer Gesamtheit zu Musik gezeigt werden. Die Choreographie nutzt die von der Musik vorgegebene Idee. Alle Bewegungen müssen perfekt zur gewählten Musik passen. In einem kreativen Prozess entwickelt der Choreograph die Bewegungen zu DIESER speziellen Musik für DIESEN speziellen WK.

Idee/Konzept von Musik und Übungsstil

WIE ist die Musik?		WIE sind die Bewegungen dazu?	
	aufregend		Exakt/klar
	Stark/kraftvoll		Stark/kraftvoll
	Fröhlich		elegant
	Sanft		sanft
	weich		

a) Die gewählte Musik muss für den Charakter und den Stil des einzelnen WK Vorteile bringen

Dies ist auch zu beachten, wenn verschiedene Personen (Männer oder Frauen) oder unterschiedliche Altersstufen antreten.

Ebenso besteht ein Unterschied ob ein Einzelstarter oder Paare, Trios oder Gruppen starten, nicht jede Musik passt zu allen Kategorien und Altersgruppen. Diese Unterschiede müssen in der gewählten Musik widerspiegelt werden.

b) Der Stil der Übung muss mit der Musik-Idee harmonieren

Der Stil der Musik sollte zur Charakteristik und zum Stil der Bewegungen des WK passen (oder umgekehrt). Wenn Tangomusik genutzt wird, wird erwartet, dass einige der gezeigten Bewegungen zu Tangomusik passen. Der WK muss in der Lage sein, die gespielte Musik mit seinen Bewegungen und seiner Körpersprache auszudrücken.

c) Die Zusammensetzung der Bewegungen muss mit der Musikstruktur harmonieren (Rhythmus, Beats, Akzente und Phrasen)

Es wird erwartet, dass die WK ihre Übung zu strukturierter Musik mit verschiedenen Teilen zeigen (variationsreiche Musik). Genauso wie die Musik verschiedene Teile hat, sollten auch die Bewegungen unterschiedlich sein. Die unterschiedlichen Bewegungsfolgen sollten auch zu den unterschiedlichen Musikelementen passen: Instrumentalteile, Stimme, Refrain, Up-Tempo usw. zu Aerobicbewegungen, zu Hebfiguren, zu Übergängen und zur Bodenarbeit.

Mögliche Fehler (Beispiele)

- Die Idee (Konzeption) der Musik und die Darstellung stimmen nicht überein, z.B.:
 - Bodenarbeit wird ausgeführt, wenn die Musik ein Up-Tempo hat (höher/schneller wird)

- Komplexe Aerobic-Kombinationen werden gezeigt, wenn die Musik eine sanfte Melodie hat
 - Kraftvolle Bewegungen werden gezeigt, wenn die Musik leicht/weich ist
 - Monotone Bewegungen werden gezeigt, wenn die Musik dramatisch ist
 - Die Musik strebt zum Höhepunkt (Crescendo), aber die Bewegungen ändern sich nicht
 - Komplexe Aerobic-Kombinationen werden ausgeführt, wenn die Musik gerade in einer ruhigen Phase ist
 - Die Bewegungen stimmen nicht mit den Akzenten in der Musik überein
 - Die Bewegungen sind einfach, während die Musik kraftvoll, eindrucksvoll und laut ist
- Die gewählte Musik stimmt nicht mit der Charakteristik und dem Stil des WK überein; er ist nicht in der Lage, die Bewegungen der Musik anzupassen, und/oder die Musik passt nicht zu Geschlecht und/oder Alter
 - Der Stil der Übung hat keine Beziehung zur Musikidee, und die Musik wird nicht sinnvoll genutzt
 - Die Bewegungen haben wenig Bedeutung in Bezug auf die musikalische Entwicklung, und nur das Timing der Bewegungen passt zum Beat der Musik
 - Die Charakteristika der Musik werden komplett ignoriert und sogar wenn die Musik wechselt, findet überhaupt kein Wechsel in der Choreographie statt
 - Die Choreographie ist von der Musik getrennt, so dass die Musik nur noch Hintergrundmusik ist
 - Die Bewegungen stimmen nicht mit den Musikphrasen überein
 - Die Bewegungen sind neben dem Beat (Timingfehler)

Wertungs-Tabelle

Exzellente 1,0 Punkte	Die Umsetzung der Musik ist exzellente und zeigt alle Charakteristika der oben erwähnten Kriterien
Sehr gut 0,8-0,9 Punkte	Die Umsetzung der Musik weicht ein wenig vom exzellenten Level ab und zeigt kleine Fehler in den Kriterien
Gut 0,6-0,7 Punkte	Die Umsetzung der Musik zeigt mittlere Fehler in den Kriterien
Befriedigend 0,4-0,5 Punkte	Die Umsetzung der Musik zeigt große Fehler in den Kriterien
Schlecht 0,0-0,3 Punkte	Die Umsetzung der Musik ist unakzeptabel für eine Aerobic-Übung

7.2. Ausführungsnote - B-NOTE

Die Ausführungskampfrichter bewerten die technischen Ausführungen aller Bewegungen einschließlich der Schwierigkeitselemente, Grundschriffe, Kombinationen, Übergänge und Verbindungen.

Das setzt voraus, dass der Ausführungskampfrichter eine Vorstellung über die perfekte Ausführung aller Bewegungen und Schwierigkeitselemente besitzt.

Er erteilt Abzüge für jede Abweichung von der perfekten Ausführung.

Erklärungen und detaillierte Beschreibung von Aerobic-Basisschritten

LOW IMPACT – bedeutet, dass stets ein Fuß Bodenkontakt hat

HIGH IMPACT – bedeutet, dass sich beide Füße gleichzeitig, wenn auch kurz, vom Boden lösen

March:

Das Bein wird vor dem Körper gebeugt; Hüfte und Knie angewinkelt

Das Fußgelenk zeigt eine klare Bewegung vom Zeh über den Fußballen bis zur Ferse

Die gesamte Bewegung zeigt eine Aufwärtsrichtung, nicht Richtung Boden

Der Oberkörper ist in einer natürlichen Körperhaltung (neutrale Wirbelsäulenposition) aufgerichtet

Der Oberkörper bleibt in seiner Position, keine zusätzlichen Auf- und Abbewegungen oder Vor- und Rückbewegungen

Bewegungsweite: Aus einer neutralen Position zu einer kompletten Streckung im Fußgelenk, 30°-40°-Beugung in Hüft- und Kniegelenken

Jog:

Das hintere Bein wird maximal rückwärts bis zum Gesäß angehoben

Neutrale Hüftposition oder geringe Hüftbeugung oder –streckung (+/- 10°)

Knie wird gebeugt

Das Fußgelenk ist in der Endposition am Gesäß gestreckt

Die Füße zeigen eine kontrollierte Bewegung, die Landung erfolgt vom Zeh über den Fußballen bis zur Ferse

Der Oberkörper ist in einer natürlichen Körperhaltung (neutrale Wirbelsäulenposition) aufgerichtet

Bewegungsweite: Neutrale Position vom 0°-10° Beugung im Hüftgelenk, 110°-130° Beugung im Kniegelenk, komplett gestreckte Fußgelenke

Skip:

Der Skip startet wie ein Jog mit Hüftstreckung, Kniebeugung und einer Rückwärtsbewegung der Ferse Richtung Gesäß, um einen niedrigen Kick auszuführen, mit einer Hüftbeugung von 30°-45° und voll gestreckten Kniegelenken bis 0° - ein Skip

Die Bewegung ist sowohl in Hüft- als auch in Kniegelenken zu sehen

Während der ganzen Bewegung wird eine kontrollierte Muskelarbeit gezeigt. Die Bewegung des Unterschenkels wird durch die Arbeit der hinteren Oberschenkelmuskulatur gestoppt

Der Oberkörper ist in einer natürlichen Körperhaltung (neutrale Wirbelsäulenposition) aufgerichtet

Bewegungsweite: Von einer neutralen Hüftposition zu einer Beugung von 30°-45°, von einer vollen Kniebeugung zu einer kompletten Streckung

Knee lift:

- Das gehobene Bein zeigt einen hohen Grad der Beugung in Hüft- und Kniegelenk, mindestens 90° in beiden Gelenken
- Wenn der Oberschenkel die Endposition erreicht, ist der Unterschenkel senkrecht, mit gestrecktem Fußgelenk
- Das angehobene Fußgelenk kann gestreckt oder angewinkelt sein, es muss aber eine kontrollierte Muskelarbeit gezeigt werden
- Das Standbein ist gestreckt, die Hüft-Kniebeugung ist maximal 10°

- Der Oberkörper ist in einer natürlichen Körperhaltung (neutrale Wirbelsäulenposition) aufgerichtet
- Bewegungsweite: Aus einer neutralen Position zu einer Beugung des gehobenen Beines mit einer minimalen Beugung von 90° in Hüft- und Kniegelenken

Kick:

- Hoher Kick mit gestrecktem Bein mit folgender minimaler Bewegungsweite: Ferse auf Schulterhöhe, ungefähr 145°
- Die Bewegung erfolgt nur aus der Hüftbeugung. Das Bein ist gestreckt- es ist keine Bewegung im Kniegelenk zu sehen
- Der Fuß ist im Fußgelenk ist während der ganzen Bewegung gestreckt
- Das Standbein ist gestreckt, die maximale Knie- und Hüftbeugung beträgt ungefähr 10°
- Der Oberkörper ist in einer natürlichen Körperhaltung (neutrale Wirbelsäulenposition) aufgerichtet
- Bewegungsweite: Aus einer neutralen Position zu einer Beugung des Hüftgelenks des gehobenen Beines zwischen 150°-180°. Die Knie sind während der gesamten Bewegung komplett gestreckt

Jumping Jack:

- Ein Hop in die Seit-Grätschstellung (mit beiden Beinen seit-auswärts) und zurück mit gebeugten Beinen. Natürliche Auswärtsrotation im Hüftgelenk
- Landung in einer Position, in der die Füße mehr als schulterbreit geöffnet sind, Knie und Füße zeigen auswärts
- Absprung und Landung sind kontrolliert aber kraftvoll. Eine präzise und kontrollierte Bewegung von Fußgelenken und Füßen- Abrollbewegung vom Zeh über den Ballen bis zur Ferse
- Hop zurück in die Ausgangsstellung: Füße/Fersen zusammen, Fußspitzen zeigen nach vorne (bevorzugt) oder auswärts
- Der Oberkörper ist in einer natürlichen Körperhaltung (neutrale Wirbelsäulenposition) aufgerichtet
- Bewegungsweite: Aus der neutralen Position zu einer ungefähr schulterbreiten Position plus 2 Fußlängen weit mit 25°-45° Beugung in Hüft- und Kniegelenken (mehr, wenn im super-low-impact oder low-impact eine grand-plié Position gezeigt wird)

Lunge:

- Beine/Füße beginnen geschlossen oder schulterbreit geöffnet, keine Außenrotation des Hüftgelenks. Ein Bein ist rückwärts gestreckt (ohne das Kniegelenk durchzustrecken) in der sagitalen Ebene
- Die Fersen werden kontrolliert abgesenkt
- Die Füße bleiben in der sagitalen Ebene. Der ganze Körper bewegt sich wie eine Einheit.
- Low impact: der Körper wird leicht vorgebeugt (vorderes Bein ist belastet), gerade Linie vom Nacken zur Ferse
- High impact: Beine springen abwechselnd in der sagitalen Ebene in einer Art Ski-Wedel-Bewegung
- Bewegungsweite: ungefähr 2-3 Fuß weit auseinander in der sagitalen Ebene. (Lunge-Variationen = verschiedene Bewegungsweiten)

Beschreibung der verschiedenen Armbewegungen:

Gelenkbewegungen :

beugen und strecken

öffnen und schließen

drehen und kreisen

Handwendung auswärts und einwärts (Supination / Pronation)

waagerechte Beugung und Streckung

Auswärts- und Einwärtsdrehung

heben und senken

Alle Bewegungen müssen mit einer perfekten Ausführung gezeigt werden.

**Der B-Kampfrichter bewertet die Ausführungsqualität, die der Wettkämpfer zeigt, basierend auf:
der Technik
der Synchronität**

Die Anleitung zum Bewerten der Ausführungsnote in Bezug auf die Elemente wird mit den Anleitungen für die S-Kampfrichter unter Punkt **7.6.** zusammengefasst.

Die Ausführungsnote basiert auf einer Bandbreite von 10,0 Punkten, Abzüge werden davon subtrahiert.

7.2.1. Technik

Die Fähigkeit, Bewegungen mit einem Höchstmaß an Präzision zu zeigen.

Die physischen Fähigkeiten

Eine ausgezeichnete Übung demonstriert perfekte Haltung, Körperlinien und Körperausrichtung, aktive und passive Beweglichkeit, Energie, Kraft und muskuläre Ausdauer.

Form und Körperhaltung

Die Fähigkeit, während der gesamten Übung in den Schwierigkeitselementen, den Aerobic-Schritten, den Aerobic-Bewegungen und Übergängen am Boden, im Stand, in der Luft oder während der Landung eine korrekte Körperhaltung und Ausrichtung beizubehalten.

Die Haltung und Stabilität des Rumpfes, des unteren Rückens, der Hüfte und der Kontraktion der Bauchmuskeln.

Die Haltung des oberen Rumpfes, des Halses, der Schultern und des Kopfes in Relation zur Wirbelsäule.

Die Stellung der Füße in Relation zu den Fuß- und Kniegelenken sowie zum Hüftgelenk.

Die korrekte Gelenkstellung.

Präzision

Die Fähigkeit, durchgehend in allen Teilen des Körpers eine hohe Vollkommenheit einer Bewegung darzustellen.

Jede Bewegung hat eine klare Anfangs- und Endposition.

Eine Bewegung ist in jeder Phase zu beherrschen und zu kontrollieren.

Die saubere Ausführung in allen Bewegungen, Übergängen, Elementen, Absprüngen und Landungen.

Energie, Kraft und muskuläre Ausdauer

Die Fähigkeit, Kraft und Explosivkraft zu demonstrieren und Intensität während der gesamten Übung beizubehalten. Dazu zählt auch die Bewegungsweite während der Sprünge und Schnellkräftelemente.

Kraft wird durch die Fähigkeit des Athleten demonstriert, z.B. einen push up auszuführen, im push up nach einem Sprung zu landen oder nach einem freien Fall, ohne mit der Brust den Boden zu berühren. Wenn beim push up die Schultern nicht parallel zum Boden sind, zeigt dies einen Mangel an Kraft in einen oder beiden Armen. Wenn die Brust nicht wenigstens 10 cm tief zum Boden kommt, zeigt dies ebenfalls einen Kraftmangel. Die statische Kraft zeigt die Fähigkeit des Athleten, einen Stütz über 2 oder mehr Sekunden zu halten.

7.2.2. Synchronität

Die Fähigkeit, alle Bewegungen (bei 2-3er- und 4-6er Teams) als eine Einheit auszuführen. Es soll eine völlige Übereinstimmung in der Bewegungsqualität, der Bewegungsweite, der Sprunghöhe und der Präzision einer Bewegung erreicht werden. Dies schließt die Armbewegungen mit ein. Jede Bewegung muss präzise und identisch sein.

7.2.3. Abzüge in der B-Note

Abzüge werden für jeden Fehler vorgenommen.

kleiner Fehler	jedes Mal 0,1 Punkte
mittlerer Fehler	jedes Mal 0,2 Punkte
großer Fehler	jedes Mal 0,3 Punkte
inakzeptable Ausführung oder Sturz	jedes Mal 0,5 Punkte

Maximaler Abzug für ein fehlerhaftes Element — 0,5 Punkte

Maximaler Abzug für Synchronität — 1,0 Punkte

- Ein kleiner Fehler ist definiert als kleine/leichte Abweichung von einer fehlerlosen Ausführung.
- Ein mittlerer Fehler ist definiert als deutliche Abweichung von einer fehlerlosen Ausführung oder kann als befriedigende oder durchschnittliche Ausführung definiert werden.
- Ein großer Fehler ist definiert als gravierende Abweichung von einer fehlerlosen Ausführung oder ist mit einer unbefriedigenden Leistung zu vergleichen.
- Eine inakzeptable Ausführung ist definiert, wenn eine Bewegung in keiner Weise mit der erforderlichen Körperhaltung oder Bewegungsausführung übereinstimmt.
- Ein Sturz wird so definiert, dass neben den zur korrekten Ausführung benötigten Körperteilen ein oder mehrere Teile des Körpers (mit einem Kontrollverlust) den Boden berühren.

7.2.4. Beispiele für Abzüge für den Ausführungskampfrichter

Beispiele	Abzug
1. Fehlerhafte Körperhaltung im Stand:	Bis 0,5
bei Fehler in einem Gelenk:	0,1
bei Fehler in zwei Gelenken:	0,2
bei Fehler in drei Gelenken:	0,3
bei inakzeptabler Ausführung oder Sturz	0,5
2. Fehlerhafte Fußhaltung	0,1
3. Winkel im Standspagat	Bis 0,5
4. Fußstellung (Abstand der Füße, wenn sie geschlossen sein sollen)	Bis 0,5
5. Unvollständige Drehung:	Bis 0,3
bis 45°	0,1
45-90°	0,2
> 90°	0,3
6. Unkontrollierte Arme	0,1
7. Fehlerhafte Körperhaltung auf dem Boden (Liegestützhaltung):	Bis 0,5
bei Fehler in einem Gelenk (z.B. Überstreckung des Kopfes):	0,1
bei Fehler in zwei Gelenken:	0,2
bei Fehler in drei Gelenken:	0,3
bei inakzeptabler Ausführung (Fehler in 4 Gelenken) oder Sturz	0,5
8. Hände nicht flach auf dem Boden beim Stütz	0,1
9. Abstand Brust-Boden beim Liegestütz:	0,2 bis 0,5
10-30 cm	0,2
> 30 cm	0,3
bei inakzeptabler Ausführung oder Sturz	0,5

10. Beine höher als parallel zum Boden (z.B. lifted wenson, einbeinige Liegestütze, Stützwaagen) Bis 20 cm bzw. 20° > 20 cm bzw. 20°	0,3 oder 0,5 0,3 0,5
11. Abstand zum Boden im Spagat 5 cm 10 cm 15 cm > 15 cm	Bis 0,5 0,1 0,2 0,3 0,5
12. „Wenson-Position“ wird nicht sofort bei der Landung gezeigt	0,3
13. Fußabstand beim Winkelstütz oder bei Liegestütz: 5 cm 10 cm 15 cm > 15 cm	Bis 0,5 0,1 0,2 0,3 0,5
14. Bein beim Wenson liegt nicht oberhalb des Triceps	0,1
15. Unvollständige Drehungen bei Bodenelementen bis 45° 45-90° > 90°	Bis 0,3 0,1 0,2 0,3
16. Beine unter der Waagerechten bei Sprüngen - 10° - 15° - 20° oder Sturz	0,2 bis 0,5 0,2 0,3 0,5
17. Fehlerhafte Körperhaltung beim Sprung: bei Fehler in einem Gelenk (z.B. Fuß nicht gestreckt): bei Fehler in zwei Gelenken: bei Fehler in drei Gelenken: bei inakzeptabler Ausführung (Fehler in 4 Gelenken) oder Sturz	Bis 0,5 0,1 0,2 0,3 0,5
18. fehlende Bewegungsweite (in der Senkrechten oder waagerechten) 10° 20° 30° 40°	Bis 0,5 0,1 0,2 0,3 0,5
19. Beine gebeugt oder nicht geschlossen (z.B. bei Kossack-Sprung)	Bis 0,5
20. Unkontrollierte Arme bei Sprüngen	0,1
21. Fehlerhafte Oberkörperhaltung bei Sprüngen (Optimum 60°) - 10° - 15° - 20°	Bis 0,3 0,1 0,2 0,3
22. Fehlerhafter Winkel z.B. beim A-Frame 80° 90° 100°	Bis 0,3 0,1 0,2 0,3
23. Fehlerhafter Winkel beim Grätschwinkelsprung: 75° 70° 65°	Bis 0,3 0,1 0,2 0,3
24. Unvollständige Drehungen bei Sprüngen: bis 45° 45-90° > 90°	Bis 0,3 0,1 0,2 0,3

7.3. Schwierigkeitsnote (S-Note)

7.3.1. Aufgabenstellung des Schwierigkeitskampfrichters

- Die Schwierigkeitskampfrichter zeichnen die gesamte Übung mit all ihren Schwierigkeitselementen auf. Sie nutzen die offiziellen FIG-Zeichen (Shorthands – Kurzschrift). Sie zählen die Anzahl der Schwierigkeitselemente. Bei mehr als den erlaubten Elementen gibt es für jedes weitere gezeigte Element einen Abzug. Achtung: für den DTB Newcomer gelten besondere Regeln, bitte unter Punkt **3.7.3.** nachlesen.
 - Die Aufzeichnung erfolgt unabhängig von den festgelegten Minimal Kriterien. In den Erwachsenenklassen des Masters werden Schwierigkeitselemente mit der Wertigkeit 0,1 und 0,2 trotzdem mitgeschrieben, da sie für die Erfüllung der Elementegruppen herangezogen werden können, aber sie werden nicht mit einem Wert versehen und auch in der Anzahl und Wiederholungsregel nicht mitgerechnet.
- Bezogen auf die ersten 12 / 10 / 8 oder 6 gezeigten Elemente (je nach Wettkampf)
 - vergeben sie einen Schwierigkeitswert für jedes Element (0,0 bis 1,0 Punkte) und einen Bonus von 0,1 Punkt für jede Kombination innerhalb der erlaubten Elementanzahl;
 - geben sie Abzüge für fehlende Elementgruppen aus dem Schwierigkeitskatalog;
 - geben sie Abzüge für mehr als erlaubte am Boden gezeigte Schwierigkeitselemente;
 - geben sie Abzüge für mehr als erlaubte gezeigte Landungen im Liegestützverhalten und/oder Spagatlandungen (Liegestützverhalten max. 2, Spagatlandung max.2);
 - geben sie Abzüge für mehr als erlaubte einarmige Elemente;
 - geben sie Abzüge für gezeigte Wiederholungen von Schwierigkeitselementen;
 - geben sie 1 Punkt Abzug für gezeigte Elemente im Jugendbereich, die einen höheren Schwierigkeitswert als erlaubt haben
 - geben sie Abzüge für jedes fehlende zweite Element pro Gruppe bei AK 15-17

(Siehe auch Code of Points zum Downloaden unter www.fig-gymnastics.com.)

7.3.2. Bewertung der Schwierigkeitselemente

Der Wert eines Schwierigkeitselementes wird gemäß des Schwierigkeitskataloges und den Wertigkeiten für jedes Element festgelegt. Der Wert darf nur dann vergeben werden, wenn das Minimal Kriterium erreicht wurde (siehe Punkt **7.6.2.**). Ein Schwierigkeitswert darf nur für die ersten 12 / 10 / 8 oder 6 gezeigten Elemente vergeben werden. Schwierigkeitselemente mit einem Sturz werden mit dem Wert Null belegt. Für die Bewertung von Schwierigkeitselementen bei Paaren, Trios und Gruppen sind die speziellen Kriterien beschrieben unter Punkt **2.7.3.** zu berücksichtigen.

7.4. Klassifizierung der Familien durch die FIG (Stand Januar 2009)

Elementgruppe A / Dynamische Kraft

PUSH UP
WENSON PUSH UP
PLIO PUSH UP
A-FRAME
CUT
V & HIGH V SUPPORT
LEG CIRCLE
FLAIR
HELICOPTER
CAPOEIRA mit „twist“

Elementgruppe B / Statische Kraft

STRADDLE SUPPORT
L SUPPORT
V SUPPORT
WENSON SUPPORT
FULL SUPPORT LEVER
PLANCHE

Elementgruppe C / Sprünge

AIR TURN
FREE FALL
GAINER
SAGITAL SCALE
TUCK
STRADDLE
COSSAK
PIKE
SPLIT
FRONTAL SPLIT
SWITCH SPLIT
SCISSORS KICK
SCISSORS LEAP

Elementgruppe D / Beweglichkeit und Gleichgewicht

TURN
BALANCE
HIGHT LEG KICK
SPLIT
FRONTAL SPLIT
ILLUSION
CAPOEIRA

7.5. Beschreibungen einiger Begriffe aus dem Code of Points

Definition FIG in Bezug auf Begriffe, die im Deutschen gleich sind :

- TURN - Drehung: eine Drehung, die entweder mit Bodenkontakt oder in senkrechter Körperachse in der Luft vollzogen wird;
- TWIST - Drehung: eine Drehung, die außerhalb der senkrechten Körperachse vollzogen wird;
- JUMP - Sprung: ein senkrechter Sprung, bei dem Absprung- und Landestelle identisch sind;
- LEAP - Sprung: beinhaltet eine Vorwärtsbewegung zwischen dem Absprung und der Landung.

7.6. Elemente: Anleitung zum Bewerten der Ausführungs- und Schwierigkeitsnote, Abzüge und Minimalkriterien

Diese Anleitung ist wie folgt strukturiert:

7.6.1. Information für den Ausführungskampfrichter

generelle Beschreibung der **perfekten** Ausführung, die für alle Schwierigkeitselemente dieser Familie zutreffen, es sei denn, sie sind anders definiert. **Spezielle** Beispiele für Abzüge durch den Ausführungskampfrichter (siehe dazu allgemein auch **7.2.4.**)

Anmerkung: Die Beispiele sind keine vollständige Liste, sondern nur eine Auswahl von möglichen Abzügen.

7.6.2. Information für den Schwierigkeitskampfrichter

Die Minimalkriterien der Schwierigkeitselemente als Anleitung für die Schwierigkeitskampfrichter

7.6.1. Information für den Ausführungskampfrichter

Elementengruppe A, Dynamische Kraft

1. Push up, Wenson push up, A-Frame und Cuts Familien

Allgemeine Beschreibung:

- Anfang und / oder Endposition : Eine Hand oder beide Hände haben Bodenkontakt, die Ellbogen sind gestreckt, die Schultern stehen waagrecht zum Boden, der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Hüfte wird durch Anspannung der Bauch- und Hüftbeugemuskulatur gestreckt.
- Beugung der Arme: Am Ende der Abwärtsphase des Liegestützes darf der Abstand zwischen Brust und Boden maximal 10 cm betragen.
- Die Ab- und Aufwärtsphase des Liegestützes wird kontrolliert ausgeführt, mit der Schulterachse parallel zum Boden.
- bei abgesenkten Liegestützen (lateral= seitlich oder hinge = nach hinten) müssen vier Phasen gezeigt werden
- Bei Absprung- oder Landebewegungen verlassen oder berühren die Hände und Füße den Boden zur gleichen Zeit (wenn nicht anders beschrieben).
- Bei einarmigen/ einbeinigen Liegestützen oder gegrätschten Liegestützen dürfen die Füße nicht weiter als schulterbreit auseinander stehen (wenn nicht anders beschrieben).
- Allen Elementen der „Wenson family“ sind die gestreckten Beine und eine überdurchschnittliche Hüftbeweglichkeit gemeinsam.
- Die Beine befinden sich dabei auf dem oberen Teil des Tricepsmuskels der gleichen Körperseite.

Spezielle Beispiele für Abzüge durch den Ausführungskampfrichter

Beispiele	Abzüge
Flugphasen, die nicht gleichzeitig beginnen und/oder enden	0,2
Ellenbogenrichtung beim seitlich oder nach hinten abgesenkten Liegestütz ist nicht korrekt	0,2
Unkontrollierte Landung bei Liegestützlandungen	0,2

2. Leg Circle, Flair, Helicopter und "Capoeira with twist" Familien

Allgemeine Beschreibung:

Leg circles

Die Füße dürfen vor Vollendung der halben oder ganzen Beinkreise nicht den Boden berühren. Bei allen Leg circles muss die Hüfte angehoben und gestreckt werden.

Helicopter

Volle, nacheinander ausgeführte Beinkreise, bei dem die Beine nah an der Brust sind. Während der Zirkulation der Beine ist der Körper in der Rückenlage auf dem oberen Anteil des Rückens (BWS).

Die Bewegung endet in der gleichen Blickrichtung, in der sie begonnen wurde.

Bei Liegestützlandungen müssen Hände und Füße gleichzeitig in einer kontrollierten Weise den Boden berühren.

Capoeira with twist

Aus einer sitzenden oder freigestellten Position - ein Bein angewinkelt, ein Bein gestreckt, wird das gestreckte Bein impulsiv zur Schulter „gekickt“, um mit gleichzeitigem Abdruck des gebeugten Beines einen Stütz auf einem Arm zu erreichen, mit Zeigen einer Spagatposition.

Die Hüften müssen höher als die Schultern sein während der Stützposition.

Spezielle Beispiele für Abzüge durch den Ausführungskampfrichter

Beispiele	Abzüge
Flugphasen, die nicht gleichzeitig beginnen und/oder enden	0,2
Hüfte wird nicht angehoben, bei Leg Circles und Flairs	0,2
Unkontrollierte Landung bei Liegestützlandungen	0,2
Beim Helicopter findet die Drehung auf dem gesamten Rücken statt und/oder endet nicht in der gleichen Richtung wie die Start-Position	0,2

Elementengruppe B: statische Kraft

Allgemeine Beschreibung:

- Diese Elemente zeigen eine isometrische Kraft und müssen für 2 sec gehalten werden.
- Bei Stützverhalten mit Drehungen muss der Stütz vor Beginn, während oder am Ende der Drehung 2 sec gehalten werden.
- Der Körper wird vollständig von einem oder beiden Armen getragen, allein die Hände/Hand haben/hat Kontakt mit dem Boden.
- Füße und/oder Hüfte dürfen den Boden während der gesamten Bewegungsausführung nicht berühren.
- Während des Stützes müssen die Handflächen oder die Fäuste/Faust flach am Boden sein.

Körperpositionen :

- Straddle: die Hüfte ist gebeugt und die Beine sind mindestens 90° geöffnet und befinden sich parallel zum Boden;
- L-: die Beine sind gestreckt geschlossen und parallel zum Boden;
- Straddle V: die Hüfte ist gebeugt, die Beine sind mind. 90° geöffnet und befinden sich in einer senkrechten Position mit einem Minimum von 90°
- V-Support : die Hüfte ist gebeugt und die Beine geschlossen in einer senkrechten Position
- Lever: der Körper ist gestreckt parallel zum Boden.
- Planche: Der Körper wird mit beiden Händen und gestreckten Armen gehalten, nicht höher als 20° über der Waagerechten.

Spezielle Beispiele für Abzüge durch den Ausführungskampfrichter

Beispiele	Abzüge
Mehr als viermaliges Handumsetzen bei Winkelstütz 1/1 Drehung	0,2
Die Grätschposition (ausgenommen Waagen) beträgt nicht mindestens 90°	0,2
Die Beine sind nicht senkrecht beim V-Support	0,2
Der Stütz wird nicht mindestens 2 Sekunden entweder am Anfang, während oder am Ende der Drehung gehalten	0,5

Elementengruppe C: Sprünge

Allgemeine Beschreibungen:

- Alle Elemente in dieser Gruppe müssen Explosivkraft und ein Maximum an Bewegungsweite zeigen.

- Alle Sprünge können einbeinig oder beidbeinig abgesprungen werden. Sie werden als das gleiche Element betrachtet und sie erhalten den gleichen Wert.
- Sie zeigen eine perfekte Körperhaltung während der Landung.
- Die Körperpositionen während der Flugphasen müssen klar erkennbar sein.
- Körper und Beine müssen gespannt und gerade sein, der Kopf in einer Linie mit der Wirbelsäule.
- Bei Landungen im Liegestütz nach Flugphasen müssen Hände und Füße gleichzeitig in einer kontrollierten Weise den Boden berühren.
- Bei Landungen im Spagatverhalten dürfen die Hände den Boden berühren.
- Landungen auf einem Fuß oder zwei Füßen werden als Variation des gleichen Elementes angesehen, dies gilt auch bei Absprüngen.
- In den meisten Fällen landen Freie Fälle im Liegestütz, andere Möglichkeiten sind aber erlaubt.
- Jede Landung muss kontrolliert ausgeführt werden.

Beschreibung der Begriffe aus dem Code of points:

Beschreibung der Körperpositionen in der Luft :

STRAIGHT (gestreckt) Der Körper ist gestreckt, die Hüfte ist fixiert – 3 verschiedene Arten von Sprüngen

senkrecht: alle Drehsprünge (Air turns)

von der Senkrechten zur Waagerechten: Free fall und Gainer

waagrecht: Tamaro

TUCK (Hocke): Beide Beine werden geschlossen mit gebeugten Knien eng zur Brust gezogen.

STRADDLE (gegrätscht): Die Beine werden in eine gegrätschte Flugposition (mindestens 90°) parallel oder höher zum Boden gehoben. Arme und Rumpf liegen gestreckt darüber. Der Winkel zwischen Rumpf und Beinen darf nicht größer sein als 60°.

PIKE (gebückt): Die Beine werden geschlossen und gestreckt in eine gebückte Flugphase parallel zum Boden oder höher gehoben. Der Winkel zwischen Rumpf und Beinen darf nicht größer sein als 60°.

COSSACK: Die Beine werden in eine gebückte Position während der Flugphase parallel oder höher zum Boden, die Beine (Oberschenkel) geschlossen, 1 Bein gestreckt, das andere gebeugt, gehoben. Der Winkel zwischen Rumpf und Beinen darf nicht größer sein als 60°. Der Kniewinkel des gebeugten Beines darf nicht größer als 60° sein.

SPLIT (Querspagat): Die Beine sind nach vorne und hinten völlig gestreckt in einer Querspagatposition 180° mit aufrechtem Oberkörper.

FRONTAL SPLIT (Seitspagat): Die Beine sind vollständig seitlich geöffnet, rechts wie links, in einer Seitspagatposition von 180° mit aufrechtem Oberkörper.

SWITCH SPLIT (Durchschlag): Nach dem Absprung wechselt das führende Bein mit dem hinteren Bein zu einer Spagatposition (180°) in der Luft.

SCISSORS: Das führende Bein wechselt nach vorne.

Spezielle Beispiele für Abzüge durch den Ausführungskampfrichter

Beispiele	Abzüge
Unkontrollierte Landung:	
Kleiner Fehler	0,1
Mittlerer Fehler	0,2
Großer Fehler	0,3

Elementengruppe D: Beweglichkeit und Balance

Allgemeine Beschreibungen

- In allen Bewegungen muss eine korrekte Körperhaltung gezeigt werden.
- Körperpositionen müssen klar erkennbar sein.
- Beine müssen gestreckt sein
- Alle Übungen, die Drehungen enthalten, müssen mit vollständigen Rotationen gezeigt werden.

- In allen Beweglichkeitselementen muss ein vollständiger Spagat von 180° während der Bewegung gezeigt werden.

Drehungen müssen auf dem Ballen gezeigt werden und sind beendet, wenn die Ferse den Boden berührt.

Capoeira: Aus einer sitzenden oder freigestellten Position - ein Bein angewinkelt, ein Bein gestreckt, wird das gestreckte Bein impulsiv zur Schulter „gekickt“, um mit gleichzeitigem Abdruck des gebeugten Beines einen Stütz auf einem Arm zu erreichen, mit Zeigen einer Spagatposition. Die Körperachse muss unterhalb der Senkrechten bleiben. Die Haltung des freien Arms ist nicht vorgeschrieben.

Spezielle Beispiele für Abzüge durch den Ausführungskampfrichter

Beispiele	Abzüge
Balance-Elemente Nr. D141, D142, D151 & D152 werden nicht 2 Sekunden gehalten	0,5
Die Hüfte wird angehoben beim Pan-Cake	Bis 0,3
Das Spielbein beendet die Drehung nicht in der vertikalen Ebene (Taucherdrehung)	Bis 0,3
Hopping (komplettes Abheben des Fußes vom Boden) während Drehungen	0,2

7.6.2. Minimalkriterien für alle Elementgruppen:

Gruppe A: Dynamische Kraft

1. Liegestütz (push up) und Wenson:

- Am Ende der Abwärtsphase darf die Distanz der Brust zum Boden nicht mehr als 10 cm betragen

2. Plio:

- Am Ende der Abwärtsphase darf die Distanz der Brust zum Boden nicht mehr als 10 cm betragen
- Beide Hände müssen den Boden zur gleichen Zeit verlassen
- Bei Plio-Elementen mit Drehung müssen beide Hände den Boden (unmittelbar) hintereinander verlassen, um eine Phase ohne Handkontakt zum Boden nach dem Armimpuls zu zeigen
- Bei Plio-Elementen mit Flugphase (gesprungene) muss eine Flugphase gezeigt werden, bevor das Element beendet ist

3. A-Frame:

- Am Ende der Abwärtsphase darf die Distanz der Brust zum Boden nicht mehr als 10 cm betragen
- Es muss eine Bückposition während der Flugphase (max. 60° zwischen Oberkörper und Beinen) gezeigt werden

4. Cuts, V- & High-V-Support:

- Eine Flugphase muss gezeigt werden, bevor das Element beendet ist

5. Kreisflanken:

- Die Startposition muss von einer Liegestützausgangsposition mit Stütz auf beiden Händen ausgehen

- Die Füße dürfen während der Ausführung des Elementes den Boden nicht berühren

6. Flair:

- Die Startposition muss von einer Liegestützausgangsposition mit Stütz auf beiden Händen ausgehen
- Die Füße dürfen während der Ausführung des Elementes den Boden nicht berühren
- Beide Beine müssen einen kompletten (vollen) Kreis ausführen

7. Helicopter

- Während der Zirkulation der Beine muss die Längsdrehung ausschließlich auf dem oberen Rücken erfolgen
- Die Endposition muss in der gleichen Blickrichtung enden wie die Startposition

8. Capoeira mit twist:

- Das Element muss mit einer Flugphase gezeigt werden, bevor es beendet ist

Achtung: Capoeira ohne twist gehört zu Gruppe D

Dazu gilt außerdem für alle Elemente, die in der Wenson-Position enden:

- Die Wenson-Position muss unmittelbar bei der Landephase gezeigt werden, also direkt im Augenblick der Landung
- Das vordere Bein muss unmittelbar bei der Landephase (im Augenblick der Landung) auf dem Oberarm positioniert werden

Gruppe B: Statische Kraft

Für alle Elemente in Gruppe B gilt:

- Jedes Element muss für 2 Sekunden gehalten werden, ohne dass die Hüfte, die Beine oder die Füße den Boden berühren
- Im Falle einer Drehung muss der Stütz 2 Sekunden vor Beginn, während oder am Ende der Drehung gehalten werden

Ellenbogenstützwaagen und freie Stützwaagen:

- Der gestreckte Körper darf nicht mehr als 20° über der Horizontalen sein

Gruppe C: Sprünge

Für alle Sprung-Familien (außer Hocksprung, Gesprungene freie Fälle und Gainer) gilt:

- Die Beine müssen eine waagerechte Position in der Luft zeigen, d.h. parallel zum Boden
- Unvollständige Drehungen 90-180° werden um 0,1 Punkte in der S-Note reduziert

1. Airturn:

- Unvollständige Drehungen 90-180° werden um 0,1 Punkte in der S-Note reduziert

2. Hocksprung:

- Die Beinposition bei Hocksprüngen: Die Knie müssen mindestens bis zur Taillenhöhe angehoben werden

3. Gainer, Gesprungene Freie Fälle & Tamaro:

- Hände und Füße müssen gleichzeitig den Boden (bei der Landung) berühren

4. Double fan Kick:

- Die Beine müssen jeweils einen vollen Kreis in Brustbeinnähe zeigen

5. Scher-Kick

Achtung: Hitch kick gibt es nicht mehr im Elementekatalog

- Das führende Bein muss (zumindest) in der Luft in einer horizontalen Position, also parallel zum Boden sein

Außerdem gilt für alle Sprünge, die in der Wenson-Position enden

- Die Wenson-Position muss unmittelbar bei der Landephase gezeigt werden, also direkt im Augenblick der Landung
- Das vordere Bein muss unmittelbar im Augenblick der Landung auf dem Oberarm positioniert werden

Gruppe D: Balance und Beweglichkeit

Für alle Elemente in Gruppe D gilt:

- Der Beinwinkel muss mindestens 170° betragen
- Ist ein Element aus mehreren Teilen zusammengesetzt wie z.B. Drehung zum Standspagat, müssen alle Teile das jeweilige Minimalkriterium erfüllen

1. Einbeinige Drehungen:

- Alle Drehungen müssen auf dem **Ballen** des Fußes ohne Verlust des Bodenkontaktes ausgeführt werden
- Unvollständige Drehungen 90-180° werden um 0,1 Punkte in der S-Note reduziert

2. Taucherdrehung:

- Die Drehung des freien Beines muss vollständig in der vertikalen Ebene erfolgen

3. Balance-Elemente Nr. D141, D142, D151 & D152

- Diese Elemente müssen 2 Sekunden gehalten werden