

4. ShowContest

Der Aerobic-ShowContest ist ein Angebot des Deutschen Turner-Bundes für größere Gruppen, die Aerobic in Form eines Wettkampfes austragen möchten, ohne den hohen Stellenwert der Elemente wie beim Masters. Er vollzieht sich auf der Grundlage der Wertungsvorschriften des DTB.

Der ShowContest ist eine Gruppenchoreographie nach Musik, die mit der Vielfalt der Grundschriffe aus der Fitness-Aerobic durchgeführt wird. Maximal während der letzten 8 beats soll die Schlussposition vorbereitet werden.

In die Übung können Elemente aus dem internationalen Elemente-Katalog des Masters (Code of Points) eingebaut werden, die einen Wert zwischen 0,1 und 0,3 haben. Sie müssen dynamisch und ohne Übungsunterbrechung gezeigt werden. Sie erhalten aber keine zusätzlichen Punkte, d.h., sie werden nur als choreographisches Mittel eingesetzt, stellen ggf. Übergänge und Verbindungen dar. Damit entfallen auch alle Minimalkriterien, nicht aber die Bewertung der Ausführung.

4.1. Allgemeine Bestimmungen

Der ShowContest 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.

Auf Bundesebene ist die Teilnahme am Ländermannschaftsvergleich möglich.

4.2. 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 ShowContest-Team gemeldet werden.

Gestartet wird auf der 10x10m-Fläche.

4.3. Altersklassen

In den folgenden Altersklassen wird der Wettkampf ShowContest 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.

4.4. 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 140 und 150 bpm liegen. Die Übung kann zu einem 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.

4.5. Bekleidung

Beim ShowContest 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.

4.6. 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.

4.6.1 Choreographie

Eine gute Aerobic-Choreographie ist dynamisch und ausdrucksvoll, sie demonstriert die Vielfalt der aerobic-typischen 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 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 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! Auch Hebefiguren (max. 2) sollten integriert werden. Die Choreographie kann durch eine Hebung oder eine Schlusspose beendet werden.

4.6.2. 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:

- Körperhaltung
- Grundtechnik der Aerobic-Schritte
- Präzision der Bewegung (Arme und Beine)
- Kraft und muskuläre Ausdauer
- Technik der Elemente

4.6.3. 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).

4.6.4. Intensität

Die Intensität wird bestimmt durch das gewählte Tempo, die Ausführung im High Impact, die Bewegungsfrequenz und das Ausnutzen der Fläche. Der letzte Punkt meint die Ausnutzung jeder Ecke, des Zentrums und aller Flächenabschnitte sowie den Einsatz aller Raumwege (vorwärts, rückwärts, seitwärts, diagonal, kreisförmig).

4.6.5. 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.

4.6.6. Synchronität

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

Zeitgleiches Bewegen mit:

- identischer Bewegungsweite
- gleichmäßiger und vergleichbarer Energie
- identischer Sprunghöhe

4.6.7. Kreativität

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

4.7. 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.
verbotene Elemente	jedes Mal 1,0 Pkt.
zu viele Hebefiguren	jedes Mal 0,5 Pkt.
Verbotene Hebefiguren	jedes Mal 1,0 Pkt.
Hebefigur höher als 2 Personen	jedes Mal 0,5 Pkt.

4.7.1. 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.
- Hebungen während der Übung dürfen keine Elemente enthalten, die in der Liste der verbotenen Elemente aufgeführt sind. Wird dieses Kriterium missachtet, werden diese Hebungen als verboten angesehen.

Beim ShowContest sind max. zwei Hebungen erlaubt, aber keine Pflicht. Sie dürfen als Anfangs- oder Endpose oder während der Übung gezeigt werden.

4.7.2. 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 oder zum Partner hat.

Beim ShowContest sind außerdem alle Elemente, die im Schwierigkeitskatalog des Masters aufgelistet sind und den Wert 0,3 überschreiten, verbotene Elemente.
Jede verbotene Bewegung zieht einen Abzug von 1,0 Punkten nach sich.

4.8. Linienrichter

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