

# Weisungen Aerobic

## 2015

Vereinswettkampf: Team-Aerobic  
Einzelwettkämpfe: Einzel, Paare, 3-er bis 5-er Teams





## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung.....</b>	<b>4</b>
1.1	STV-Wettkampfbreglement.....	4
1.2	Sinn und Zweck Aerobic Wettkampf.....	4
1.3	Zuständigkeit.....	4
<b>2</b>	<b>Allgemeines.....</b>	<b>4</b>
2.1	Wettkampfmöglichkeiten.....	4
2.2	Teilnahmeberechtigung (Ausweiskontrollen möglich).....	4
2.3	Kategorien.....	4
2.4	Bekleidung.....	4
2.5	Anzahl Turnende.....	4
2.6	Wettkampffläche.....	4
2.7	Musik.....	5
2.8	Unfall im Wettkampf.....	5
2.9	Versicherung.....	5
<b>3</b>	<b>Anforderungen.....</b>	<b>5</b>
3.1	Programmgestaltung.....	5
3.2	Vorführungsdauer.....	6
<b>4</b>	<b>Bewertung.....</b>	<b>6</b>
4.1	Programmgestaltung (P-Note).....	6
4.2	Technik (T-Note).....	7
4.3	Ordnungsabzüge.....	8
4.4	Endnote.....	8
<b>5</b>	<b>Organisation des Wertungsgerichtes / Wertungsablaufes.....</b>	<b>9</b>
5.1	Wettkampfleitung (WL).....	9
5.2	Wertungsrichterchef.....	9
5.3	Oberwertungsrichter.....	9
5.4	Zusammensetzung des Wertungsgerichts.....	9
5.5	Sekretär.....	9
5.6	Wertungsablauf.....	9
5.7	Hilfsnotenblätter.....	10
5.8	Finaldurchgänge und Finalwertung.....	10
<b>6</b>	<b>Anforderungen an die technische Ausführung.....</b>	<b>10</b>
<b>7</b>	<b>Schlussbestimmungen.....</b>	<b>10</b>
7.1	Inkraftsetzung.....	10
7.2	Ergänzungen und Anpassungen.....	10

# 1 Einleitung

## 1.1 STV-Wettkampfbeglement

Die Weisungen Aerobic 2015 sind Ergänzungen zum STV-Wettkampfbeglement.

## 1.2 Sinn und Zweck Aerobic Wettkampf

### Vereinswettkampf

Team-Aerobic motiviert, macht Spass und fördert die Gruppendynamik. Du lebst in der Gruppe, spürst die Musik, willst zeigen was in dir steckt. Tolle Bewegungsideen, Bewegungskombinationen und einfach nur Begeisterung.

### Einzelwettkampf

Aerobic macht auch Einzel, Paaren und 3-er bis 5-er Team's Spass.

## 1.3 Zuständigkeit

Für Aerobic-Wettkampf ist das Ressort Aerobic zuständig.

# 2 Allgemeines

## 2.1 Wettkampfmöglichkeiten

Gemäss Wettkampfbestimmungen des Organisators.

## 2.2 Teilnahmeberechtigung (Ausweiskontrollen möglich)

### Vereinswettkampf

Jugend	offen bis 16 Jahre, empfohlenes Alter ab 12 Jahren
Aktive	ab 14 Jahren
35+	1/3 darf jünger als 35 Jahre sein

### Einzelwettkampf

Jugend	offen bis 16 Jahre, empfohlenes Alter ab 12 Jahren
Aktive	ab 14 Jahren
35+	(Kat. 3-er bis 5-er Team's darf 1/3 jünger als 35 Jahre sein)

## 2.3 Kategorien

Gemäss Wettkampfbestimmungen

## 2.4 Bekleidung

Die Bekleidung darf die Bewegungen nicht behindern. Die Bewegungen der einzelnen Körperpartien sowie die Fusstechnik müssen jederzeit sichtbar beurteilt werden können. Festsitzende Accessoires sind erlaubt. Tragen von Turnschuhen ist obligatorisch. Nicht erlaubt ist das Tragen von Schmuck und Uhren. Reklameaufschriften gemäss Reglement STV.

## 2.5 Anzahl Turnende

### Vereinswettkampf

Die Mindestzahl für Vereinswettkämpfe beträgt 6 Personen.

Reglemente / Wettkampfvorschriften von Veranstaltern können andere Mindestzahlen vorschreiben.

### Einzelwettkampf

Einzel weiblich oder männlich, Paare und 3-er bis 5-er Team's können sich auf unterschiedliche Weise zusammensetzen: rein weiblich, rein männlich oder gemischt.

## 2.6 Wettkampffläche

Die Wahl der Flächengrösse ist frei, muss aber bei der Anmeldung angegeben werden.

<b>Verein:</b>	12m x 12m, 12m x 18m oder 12m x 24m.
<b>Einzel, Paare:</b>	9m x 9m, 12m x 12m
<b>3-5-er Teams:</b>	9m x 9m, 12m x 12m, 12m x 18m

## 2.7 Musik

Die Begleitmusik ist auf Compact Disk (CD) oder Memorystick (MS) aufzunehmen. Die Aufnahmen müssen zwingend in einer der nachfolgenden Formate gebrannt werden:

- mp3
- mp4
- Wave

Der Tonträger ist mit dem Namen des Vereins zu versehen. Auf dem Tonträger darf nur eine Aufnahme sein. Ein Reservetonträger ist von der Vereinsleitung bereit zu halten. Weitere Einzelheiten zu den Anforderungen der Tonträger sind den aktuellen Richtlinien „Tonwiedergabe und Beschallung“ des STV zu entnehmen.

## 2.8 Unfall im Wettkampf

Gemäss Wettkampfbestimmungen des Organisations.

## 2.9 Versicherung

Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmer/-innen sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz versichert.

# 3 Anforderungen

## 3.1 Programmgestaltung

Um die Erfordernisse der P-Note zu erfüllen, muss eine Aerobic-Vorführung dynamisch und ausdrucksvoll sein. Sie demonstriert die Vielfalt der aerobictypischen Bewegungsmöglichkeiten und zeigt fließende Übergänge und Verbindungen. Variationenreichtum, Kombinationen und Elemente in allen Ebenen. Alle Bewegungen sollen den Charakter der Disziplin Aerobic repräsentieren.

### Aerobic-Vorführung

Ausgewogen in Auswahl und Platzierung.

Alle Aerobic-Schritte, Elemente, Formationen und Übergänge müssen mit vielen Variationen gezeigt werden.

Alle Bewegungen und Elemente werden kreativ und flüssig in einem harmonischen Ablauf der Übung eingebunden. Eine optimale Übung zeichnet sich aus durch eine kreative Komposition, deren Ablauf nicht vorhergesagt werden kann und einen hohen Level der physischen Kapazität des einzelnen Wettkämpfers aufweist - wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

### Elemente

- Gleichgewicht
- dynamische Beweglichkeit
- statische Beweglichkeit
- dynamische Kraft
- statische Kraft
- Sprünge
- Akrobatik

Die Elemente müssen flüssig eingebaut werden, mit den vorhergehenden und folgenden Bewegungen harmonisieren und Kreativität aufzeigen. Elemente auf verschiedenen Ebenen / Höhen ausführen. In den STV Grundlagen Aerobic Wettkampf 2015 sind Beispiele der Elemente zu entnehmen.

### Andere Stilrichtungen

Sind erlaubt, dürfen aber einen Drittel der Gesamtzeit nicht überschreiten.

### Formationen / Positionen

Varianten- und zahlreich gestalten

### Übergänge

Übergänge zwischen den Ebenen/Höhen müssen dynamisch, flüssig und harmonisch sein.

### Ausdruck

Eine starke, selbstsichere Ausstrahlung der Gruppe wird während der ganzen Darbietung erwartet. Emotionen ausdrücken, wie Freude, Lachen, Dramatik, etc.

### 3.2 **Vorführungsdauer**

2-3½ Minuten, von Beginn bis Ende der Musik auch ohne Bewegung (Die Gesamtzeit muss mindestens 2 Minuten und maximal 3½ Minuten betragen, plus / minus 5 Sekunden).

Die erlaubte Zeit des „Drittels“ errechnet sich aus der Gesamtvorführzeit.

Der „Drittel“ kann auch gesplittet in einer Vorführung vorkommen, was bedeuten kann, dass dieser nicht immer anhand eines Musikwechsels erkennbar ist. Massgebend sind entsprechend erkennbare Stilrichtungen, welche schlussendlich die Zeit des „Drittels“ ergeben.

## 4 **Bewertung**

### 4.1 **Programmgestaltung (P-Note)**

#### 4.1.1 **Musik**

- Musik umsetzen
  - Der Stil der Übung muss mit der Musik harmonieren
  - Die Musik muss den Choreografiefluss bestimmen und zu einer Einheit führen
- Melodienbogen berücksichtigen
  - Bewegungen sollen auf Melodiebogen passend sein
- Rhythmus und Tempo anpassen
  - Musik soll die Bewegungsausführung unterstützen
  - Bewegungsvariationen in Tempo- / Rhythmuswechsel sollen vorhanden sein
  - Bewegungsauswahl soll passend zur Musik sein
- Akzente setzen und umsetzen
  - Musikakzente mit Bewegungsakzenten unterstreichen
  - Bewegungsstopps können vorhanden sein
  - Bewegungsimpulse einsetzen
- Musiksnitte / stilvolles Ganzes
  - Künstlich eingefügte Soundeffekte vermeiden, Startzeichen zu Beginn der Musik ist erlaubt
  - Bei Musikarrangements von mehreren Stücken müssen diese flüssig ineinander übergehen resp. miteinander verbunden sein
  - Anzahl von Musikstücken und / oder Musiksnitten dürfen nicht störend wirken und sind so zu verbinden, dass die Gesamtvorführung ein stilvolles Ganzes ergibt

#### 4.1.2 **Komposition**

- Formationen / Positionen
  - Mindestmenge 8 (Anfangs- und Schlussformationen werden mitgezählt)
  - Vielfalt an Formationen belebt die Vorführung
  - Geometrische Formen aller Art sind möglich
  - Pyramiden, Figuren und Bilder verleihen der Vorführung Spannung
  - Gruppierungen:
    - ganze Gruppe sinnvoll aufteilen
    - nach Geschlechtern
    - nach Körpergrößen
    - nach Bewegungsschwierigkeiten
    - nach Anzahl Turner
- Raumweg / Raumausnutzung (es muss bis mind. 1m zum Feldrand geturnt werden)
  - Vor-, Seit- und Rückwärtsbewegungen in Einzelschritten
  - Bewegungen aller Art mit Verschiebung und / oder Richtungsänderung
  - Bewegungen horizontal, vertikal
  - Optimale Ausnutzung der gewählten Wettkampffläche
- Fronten
  - Alle vier Fronten müssen während der Vorführung mehrmals angezeigt werden und die Eck-Richtungen sind mit einzubeziehen.



#### **4.1.3 Vielseitigkeit – Originalität**

- Schrittkombinationen / Variationen
  - Grundschritte in kurzer Abfolge aneinander reihen
  - Vielschichtige und zusammenhängende Bewegungsabläufe
- Koordinative Fähigkeiten
  - Bewegungen, die koordinative Fähigkeiten beanspruchen (Arm- und Beinarbeit gleichzeitig)
- Formationen / Positionen / Raumeffekte
  - Variantenreich gestalten
  - Positionen der Formationen sowie der Turner
  - Optisch wirkungsvolle Gruppenanordnungen / Formationen / Formationswechsel
- Differenzierte Gruppenarbeit
  - in Schrittkombinationen wie auch in den Elementen
- Originelle Momente
  - Überraschungen einbauen
  - Nicht voraussehbare Abläufe
  - Bewegungselemente, die einen Akzent oder ein Musikfragment wirkungsvoll untermalen
  - Aussergewöhnliche Bewegungen
- Elemente
  - Gleichgewicht
  - dynamische und / oder statische Beweglichkeit
  - dynamische und / oder statische Kraft
  - Sprünge
  - Akrobatik

Die Elemente müssen flüssig und harmonisch mit den vorhergehenden und folgenden Bewegungen, Kreativität aufzeigen.

Auf verschiedenen Ebenen / Höhen ausführen. Die Elemente tragen durch originelle und ausgefallene Veränderung und / oder Ergänzung ihrer Grundform zur Attraktivität der Gesamtvorführung bei.

#### **4.1.4 Schwierigkeiten**

- Schrittkombinationen / Drehungen
- Armbewegungen (auf 1 und / oder differenziert)
- Formationswechsel
- Gleichgewichtselement (mind. 4 Zählzeiten der Musik selbständig halten, Fuss mind. hüft-hoch)
- Dynamisches Beweglichkeitselement
- Statisches Beweglichkeitselement (mind. 4 Zählzeiten der Musik)
- Dynamisches Kraftelement (mind. 4 aufeinander folgende Wiederholungen)
- Statisches Kraftelement (mind. 4 Zählzeiten der Musik)
- Sprung (mit / ohne Einbezug des Partners)

Die Schwierigkeiten gelten als erfüllt, wenn jeweils mindestens die Hälfte der Gruppe (Bsp.: 7 = 4) alle aufgelisteten Punkte ausgeführt hat. Die einzelnen Punkte müssen zum gleichen Zeitpunkt oder im Kanon präsentiert werden. In den STV Grundlagen Aerobic Wettkampf 2015 sind Beispiele der Elemente zu entnehmen.

### **4.2 Technik (T-Note)**

#### **4.2.1 Bewegungsausführung**

Technische Korrektheit der Ausführung, Körperhaltung, Fusspositionen, korrekte Gelenkstellung, sicheres Landeverhalten, gute Körperspannung.

Anforderungen an die technische Ausführung sind der Broschüre STV Grundlagen Aerobic Wettkampf, Ausgabe Januar 2015, zu entnehmen.

#### 4.2.2 Harmonie / Sicherheit

- Bewegungsfluss
  - Rhythmus und Bewegung stimmen im Ablauf überein
  - Harmonischer Bewegungsfluss in der Gruppe
  - Übergänge fließend ausführen
  - Sicherheit im Übungsablauf

#### 4.2.3 Bewegungsweite

- Grosszügige Bewegungen
  - Grosse Arm- und Beinbewegungen
  - Grosszügige und fließende Bewegungen in der Fortbewegung

#### 4.2.4 Engagement

- Energie / Intensität
  - Power, kraftgespannt
- Ausstrahlung
  - Mimik, Gestik, Emotionen

#### 4.2.5 Synchronität

- Impulse und Einsätze gleichzeitig
  - Einsätze der Gruppe gleichzeitig
  - Akzente miteinander (ausgenommen Wellenbewegungen „Kanon“)
- Übereinstimmung in der Gruppe
  - Zeitgleiches Bewegen
  - Einheitliche Bewegungsausführung

#### 4.2.6 Formationen

- Symmetrie und / oder Asymmetrie
  - Symmetrie und / oder Asymmetrie innerhalb der Formationen und Gruppierungen
- Räumlich aufeinander abgestimmt
  - Genaue räumliche Abstimmung der Formationen und Gruppierungen

#### 4.3 Ordnungsabzüge

Begriff	Beschreibung	Abzug
Zeit	mehr als plus / minus 5 Sekunden	0.20 Punkte
Bekleidung	Schmuck, behinderndes Tenue, fehlende Turnschuhe (gem. Punkt 2.4)	0.20 Punkte
Übertreten	Der Wettkampffläche (max. pro Vorführung 1 Abzug)	0.10 Punkte
Musik	MS = mehr als 1 Musikstück CD = mehr als 1 Musikstück Anfang / Schluss / Tonqualität Überschreitung des Drittels in der Gesamtzeit	0.20 Punkte
Disziplin	Unkorrektes Verhalten, beeinflussen des Wertungsgerichtes, Kaugummi	0.10 – 0.50 Punkte
Altersgrenze	Abweichungen der Altersgrenze Jugend und 35+ (gem. Punkt 2.2)	0.50 Punkte
Verstösse	Mutwillige Verstösse gegen die Weisungen / Wettkampfvorschriften	0.50 – 1.00 Punkt/-e

#### 4.4 Endnote

- Die T- und die P-Noten gehen von einer Höchstpunktzahl von je 5.00 aus.
- Endnote: Die Notenwerte Programm (P) und Technik (T) werden addiert. Die Vorführnote wird auf zwei Stellen nach dem Komma berechnet. Im Finaldurchgang wird die Vorführnote auf 3 Stellen nach dem Komma berechnet. Allfällige Ordnungsabzüge werden von der Vorführnote abgezogen, was dann die Endnote ergibt.



## **5 Organisation des Wertungsgerichtes / Wertungsablaufes**

### **5.1 Wettkampfleitung (WL)**

- Ist verantwortlich für die Abwicklung des gesamten Wettkampfes.
- Die WL bestimmt ob den Vereinen Auskunft über die Note gegeben werden darf oder nicht. Sie muss dies an der Wertungsrichtersitzung bekannt geben.
- Alle WR sind der WL unterstellt.

### **5.2 Wertungsrichterchef**

- Ist der Wettkampfleitung unterstellt.
- Ist der Vorgesetzte der Oberwertungsrichter und der Wertungsrichter. Er hat die Oberaufsicht. In einem Doppelgericht ist er die Verbindung beider Gerichte und kontrolliert das Niveau.
- Der Wertungsrichterchef unterschreibt das Notenblatt für den Verein und gibt die Note frei.
- Bei Störungen der Musik oder einem Ausfall (durch CD/Aufnahme oder das Abspielgerät verursacht) während der Vorführung unterbricht der Wertungsrichterchef den Durchgang (dieser wird wiederholt).
- Ist kein Wertungsrichterchef auf Platz tritt der Oberwertungsrichter der P-Note in seine Position.

### **5.3 Oberwertungsrichter**

- Ein Wertungsrichter ist der Oberwertungsrichter der P-Note. Er ist für die Organisation und den Ablauf innerhalb des P-Wertungsgerichtes zuständig. Er kontrolliert die Toleranz unter den Wertungsrichtern. Er ist dafür verantwortlich das Ordnungsabzüge auf dem P-Notenblatt geschrieben und auf dem Endnotenblatt berücksichtigt werden.
- Ein Wertungsrichter ist der Oberwertungsrichter der T-Note. Er ist für die Organisation und den Ablauf innerhalb des T-Wertungsgerichtes zuständig. Er kontrolliert die Toleranz unter den Wertungsrichtern.

### **5.4 Zusammensetzung des Wertungsgerichts**

- Zwei Wertungsrichter bewerten zusammen mit dem Oberwertungsrichter die P-Note und befolgen die Richtlinien und Anweisungen des Oberwertungsrichters.
- Zwei Wertungsrichter bewerten zusammen mit dem Oberwertungsrichter die T-Note und befolgen die Richtlinien und Anweisungen des Oberwertungsrichters.
- Das Wertungsgericht stoppt die Vorführzeit wie folgt:
  - Beide Oberwertungsrichter stoppen die Gesamtzeit
  - Zwei P-Wertungsrichter stoppen die Drittelzeit
- Jede Vorführung wird von 6 Personen bewertet.
- Die WL ist befugt, nach Absprache mit dem Regionenverantwortlichen (ROV) Aerobic, die Wertungsgerichte in Ausnahmefällen um 2 WR zu reduzieren.

### **5.5 Sekretär**

- Der Sekretär ist für die mathematische Berechnung der Endnote zuständig. Der Sekretär muss nicht zwingend ein Wertungsrichter sein.
- Die Note darf erst freigegeben werden, wenn vom Wertungsrichterchef oder vom Oberwertungsrichter der P-Note die Erlaubnis und Unterschrift erteilt wurde.

### **5.6 Wertungsablauf**

- Die P und T Wertungsrichter schauen die Vorführung an und bewerten diese entsprechend. Nach der Vorführung schreibt jeder seine Note, bringt allfällige Bemerkungen an und gibt sein Notenblatt dem jeweiligen Oberwertungsrichter. Es finden keine Diskussionen statt, bevor der Oberwertungsrichter nicht alle Notenblätter gesichtet hat.
- Der Oberwertungsrichter kontrolliert alle Notenblätter sowie die Toleranzgrenze. Die Noten müssen innerhalb von 4/10 bei der P- und T-Note liegen. Bei Unstimmigkeiten entscheidet der Oberwertungsrichter, welche Note korrigiert werden muss und bespricht dies mit dem entsprechenden Wertungsrichter.
- Alle Wertungsrichter notieren die Ordnungsabzüge. Über die Höhe des Abzuges entscheiden die Oberwertungsrichter in gegenseitiger Absprache. Der Ordnungsabzug muss auf dem Hilfsnotenblatt des Oberwertungsrichters der P-Note ersichtlich sein.

## 5.7 Hilfsnotenblätter

- Die Hilfsnotenblätter werden von der WL zur Verfügung gestellt. Downloads unter [www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch). Es wird empfohlen, die Farben der Hilfsnotenblätter wie folgt zu wählen:
  - Aktive und 3er -5er Teams weiss
  - Paare Aktive rosa
  - 35+ (Alle Kat.) blau
  - Jugend (Alle Kat.) grün
  - Turnwettkampf (Alle Kat.) gelb

## 5.8 Finaldurchgänge und Finalwertung

- Bei Meisterschaften und Cup-Veranstaltungen besteht die Möglichkeit einen Finaldurchgang durchzuführen.
- Die Vorführung wird von allen 6 Wertungsrichtern, in der T-Note, gemäss den Bewertungskriterien bewertet. Wurde die Vorrunde in einem Doppelgericht gewertet werden alle 6 T-Wertungsrichter den Final werten.
- Die P-Note wird von der Vorrunde übernommen. Die T-Note ergibt sich aus dem Schnitt der 6 Wertungsrichter und wird mit 3 Stellen nach dem Komma geschrieben.
- Bei Notengleichheit an Wettkämpfen ist für den Finaleinzug die bessere T-Note massgebend.

Sitzordnung bei einem Doppelgericht:

T3 A	P3 A	T2 A	P2 A	OT1 A	OP1 A	OP1 B	OT1 B	P2 B	T2 B	P3 B	T3 B
Gericht A						Gericht B					

**Die Frontwertung ist nur bei einem Doppelgericht erwünscht.**

## 6 Anforderungen an die technische Ausführung

Die Beschreibungen der technisch richtigen Ausführung der Grundschrte und der Elemente sind der Broschüre STV Grundlagen Aerobic Wettkampf, Ausgabe Januar 2015, zu entnehmen.

## 7 Schlussbestimmungen

### 7.1 Inkraftsetzung

Diese Weisungen werden am 1. Januar 2015 in Kraft gesetzt.

### 7.2 Ergänzungen und Anpassungen

Alle in diesen Weisungen nicht geregelten Fälle werden durch die Abteilung Breitensport zusammen mit dem Ressort Aerobic entschieden.