

## Sport Aerobic & Gruppen Fitness

### Kat. B – Reglement

Die Kategorie B ist die erste Wettkampfstufe. Die technischen Anforderungen sind niedriger und die Choreografie dauert anderthalb Minuten. Die Kür setzt sich aus drei Pflichtübungskategorien, vier obligatorischen Elementen und freien Bewegungen zusammen. Die drei Pflichtelemente werden viermal an einem Stück wiederholt. Die technische Schwierigkeit und die Ausführung erlauben der Jury eine Basisnote zu geben. Die Jury besteht aus technischen und artistischen Kampfrichtern. Ein Oberkampfrichter beaufsichtigt die Jury und gewährleistet die Einhaltung der FISAF Reglement.

#### 1. Kategorien:

1. Einzel (Damen oder Herren einzeln)
2. Paare (Damen u. Damen oder Herren u. Herren oder Damen u. Herren)
3. Trio (alle Kombinationen)
4. Gruppen SA & Fitness

#### 2. Alterskategorien:

	<b>2012</b>
<b>SENIOR</b>	Jahrgang 1995 oder später
<b>JUNIOR</b>	Jahrgänge 1996, 1997, 1998
<b>CADET</b>	Jahrgänge 1999, 2000, 2001
<b>MINI DIVISION</b>	Jahrgänge 2002, 2003, 2004, 2005, 2006.

**Sport Aerobic: Paare und Trios**

<b>SENIOR</b>	Paare: 1 Athlet Jahrgang 1996 möglich Trio: Max. 2 Athleten Jahrgang 1996 möglich
<b>JUNIORS</b>	Paare: 1 Athlet Jahrgang 1999 möglich Trio: Max. 2 Athleten Jahrgang 1999 möglich
<b>CADETS</b>	Paare: 1 Athlet Jahrgang 2002 möglich Trio: Max. 2 Athleten Jahrgang 2002 möglich

**New! Fitness (Aerobic & Step) Gruppe: die Alterskategorie ist von der Anzahl von den Teilnehmern einer Alterskategorie bestimmt.**

Zum Beispiel: 8 Teilnehmerinnen: 4 sind Cadet, 3 Junior & 1 Senior: das Team ist ein Cadet Team.

**3. Länge der Musik:**

**New! MINI-DIVISION: 1:00 +/- 5 Sek.**

**CADETS, JUNIORS & SENIORS: 1:30 +/- 5 Sek.**

(ab 140 BPM, Optimal 150 bis 160 BPM (Beats pro Minute))

**4. Wettkampffläche:**

7 x 7 m Gross für Einzel und Paare und ab 8 x 8 m bis 10 x 10 m für die Kategorien Trio, Gruppe Fitness .

**5. Sport Aerobic und Fitness Bekleidung:**

**Fitness**

Fitnessanzug (Fitness Shirt/ Top, Fitness Shorts/Hose) mit Socken und Sportschuhen. Die Haare müssen (aus dem Gesicht) zurückgekämmt sein, dass sie nicht ins Gesicht kommen ("Ribeli").

**Sport Aerobic**

Für Frauen: ein – oder zweiteiliger Gymnastikanzug mit weissen Socken und weissen Aerobic Schuhen, oder anliegende Shorts mit anliegendem Aerobic Shirt/Top (kurz oder lang). Die Haare müssen (aus dem Gesicht) zurückgekämmt sein, dass sie nicht ins Gesicht kommen ("Ribeli").

Für Männer: ein – oder zweiteiliger Gymnastikanzug, oder anliegende Shorts mit anliegendem Aerobic Shirt / Top mit weissen Socken und weissen Aerobicschuhen.

**★ Verboten**

- zu kurze Outfits
- Keine T-Shirts
- Keine langen Hosen oder Leggins
- Körperöl, Körperbemalung, zu viel Glitter
- Kein Schmuck

## 6. Wettkampf Choreographie

**A. Gruppen Fitness: die Kür ist „frei“. Es gibt keine Pflichtübungen oder obligatorischen Bewegungen.**

### B. Sport Aerobic

Um die maximale Punktzahl zu erreichen muss die Kür folgendes beinhalten:

1. vier (4) stationär, nacheinander ausgeführte, identische Wiederholungen der folgenden drei **Pflichtübungskategorien**:
  1. Jumping Jacks (Hampelmänner)
  2. High Leg Kicks (hohe abwechselnde Vorwärts-Kicks)
  3. Pushups (Liegestützen)
2. die Kür muss je eine **obligatorische Bewegung** aus den folgenden vier Gruppen enthalten:

#### Technical Index

##### 1. Pushup Gruppe :

Pushup	1
Triceps pushup	2
lateral pushup	2
hinge pushup	3

##### 2. Statische Kraft Gruppe :

straddle press	2
pike press	2
V-press open	4
Krocodil = full support lever	2

##### 3. Sprunge Gruppe:

Stern-Sprung (Air Jack)	1
Ball-Sprung (tuck jump)	1
straddle jump	4
straddle jeté	1

##### 4. Spagat Gruppe:

Seitenspagat (front split)	2
Längsspagat (straddle split)	2
supine straddle split	2
Sit through	4

3. Der Rest der Kür kann so viele andere Elemente enthalten (z.B. Wolf-Sprung, 1 Arm Pushup, Taucher, Grätsch-Sprung (Straddle-jump) ...) so lange die Technik gut ausgeführt ist und es sich nicht um verbotene Elemente handelt.

4. **Verbotene Bewegungen** für alle Kategorien:

- Flic Flac, Salto, Brücke, Handstand, Rad, Spagat-Sprung mit gebeugtem Rücken, Pflug

Für die **Cadet** Kategorie ausserdem:

- alle Sprünge mit Landung in eine Liegestützposition
- einarmige Liegestützen und Ein-Arm / Ein-Bein- Liegestützen
- einarmige Winkel
- einarmige Planche (Krokodil)

Für die **Junior** Kategorie:

- freier Fall in eine einarmige Liegestützposition

*Technische Elemente*  
**Technical Index**

**Push up Family**

Push up	0.5
Lateral Push up	1
Hinge Push up	1

**Free Fall Family****Only juniors & seniors**

Free fall	1
1-arm free fall	1.5
Free fall half twist	1.5
Gainer half twist	2

**Wenson Family**

Support wenson	1
Lifted support	1
Double wenson	2

**Support Family**

Straddle press	1
Pike press	1
V-Press	2
Full support lever	1
1 arm full straddle support lever	2

**Jumps and leaps (power)**

Air jack	0.5
Pirouette	1
Straddle jump	2
Cosack jump	2
Jeté	0.5
Straddle Jeté	0.5
Front split jump	1

**Only juniors, seniors**

Tucked jump to pushup	1.5
Straddle Jump to pushup	3
Split jump to pushup	2

**Kicks – dynamic strength**

Hitch kick	0.5
Scissors kick	0.5
Fan Kick	0.5
Double fan kick	1

**Static Balance**

Sagital balance	1
Sagital scale	1
Sagital balance free support	1
Frontal balance	1
Frontal balance free support	1

**Dynamic Balance**

Single turn	1
Balance single turn	1

**Flexibility**

Needle point	1
Illusion	1
Front split	1
Frontal split role	1
Frontal prone split	1
Straddle split	1
Straddle split through pancake	2
Supine split	1
Supine front split	1
Split spin	1