



Österreichischer  
Fachverband  
für Turnen  
[oeft.at](http://oeft.at)

# Österreichisches Wettkampf-Programm Sportaerobic, Basisstufe und Aerobic DANCE & Aerobic STEP 2013 - 2016



Österreichischer  
Fachverband  
für Turnen

[oeft.at](http://oeft.at)

# Österreichisches Wettkampf-Programm Sportaerobic

## Allgemeine Bestimmungen

1. Das Wettkampfprogramm gilt für die Österreichischen Meisterschaften und alle weiteren vom ÖFT veranstalteten Wettkämpfe und Bewerbe. Für weitere Veranstaltungen (z.B. Landesmeisterschaften) wird die Übernahme des Wettkampfprogrammes empfohlen.
2. Wettkampfkategorien:
  - Einzel Frauen | Individual Women (IW)
  - Einzel Männer | Individual Men (IM)
  - Gemischte Paare | Mixed Pairs (MP)
  - Trios | Trios (TR)
  - Gruppen | Groups (GR)
3. Altersklassen (Geburtstag im Wettkampfsjahr):
  - Kinder 3: 6 Jahre und jünger
  - Kinder 2: 7 und 8 Jahre
  - Kinder 1: 9, 10 und 11 Jahre
  - Jugend: 12, 13 und 14 Jahre
  - Junioren: 15, 16 und 17 Jahre
  - Elite: 18 Jahre und älter
4. Für Trios und Gruppen ist jeweils ein/e Ersatzteilnehmer/in erlaubt.
5. Die Altersklassen Kinder 3 sind bei den Österreichischen Meisterschaften nicht startberechtigt.
6. Die Bewertung erfolgt laut den aktuell gültigen Regeln des Int. Turnerbundes (FIG: Sportaerobic Code of Points) sowie den im Nachfolgenden erläuterten Anpassungen.



# Ausschreibung der Altersklassen

## Sportaerobic

ALTER	KINDER 3 (AK 4-6)	KINDER 2 (AK 7-8)	KINDER 1 (AK 9-11)
KATEGORIEN	IW, IM, MP, TR, GR	IW, IM, MP, TR, GR	IW, IM, MP, TR, GR
JAHRGÄNGE 2013	2009, 2008, 2007	2006, 2005	2004, 2003, 2002
JAHRGÄNGE 2014	2010, 2009, 2008	2007, 2006	2005, 2004, 2003
JAHRGÄNGE 2015	2011, 2010, 2009	2008, 2007	2006, 2005, 2004
JAHRGÄNGE 2016	2012, 2011, 2010	2009, 2008	2007, 2006, 2005
AUSNAHMEN	<ul style="list-style-type: none"><li>Kein einarmiger Liegestütz</li><li>Kein einarmiger Stütz</li><li>Keine einarmige Landung</li></ul>		
MUSIKLÄNGE	1 min (+/- 5)	1 min 15 sek (+/- 5)	1 min 15 sek (+/- 5)
MAX. ANZAHL SCHWIERIGKEITSELEMENTE	4	6	6
WETTKAMPFFLÄCHE	7x7 IW, IM, MP, TR, 7x7 GR	7x7 IW, IM, MP, TR 10x10 GR	7x7 IW, IM, MP, TR 10x10 GR
PFLICHTELEMENTE		<ul style="list-style-type: none"><li>Liegestütz</li><li>Grätschwinkelstütz</li><li>Strecksprung 1 Drehung</li><li>Fisch</li></ul>	
ERLAUBTER WERT DER ELEMENTE	0,1-0,4	0,1-0,4	0,1-0,4
BODENELEMENTE	Maximal 3	Maximal 4	Maximal 4
LIEGESTÜTZLANDUNGEN	0	0	0
SPAGATLANDUNGEN	0	Maximal 1	Maximal 1
ELEMENTE AUS GRUPPEN	1 Element aus jeder Gruppe	1 Element aus jeder Gruppe	1 Element aus jeder Gruppe
HEBUNGEN	0	0	0
BEKLEIDUNG	Turnanzug lt. Code of Points, Strumpfhosen optional	Turnanzug lt. Code of Points, Strumpfhosen optional	Turnanzug lt. Code of Points, Strumpfhosen optional

## Ausschreibung der Altersklassen

### Sportaerobic

ALTER	JUGEND (AK 12-14)	JUNIOREN (AK 15-17)	ELITE (AK 18+)
KATEGORIEN	IW, IM, MP, TR, GR	IW, IM, MP, TR, GR	IW, IM, MP, TR, GR
JAHRGÄNGE 2013	2001, 2000, 1999	1998, 1997, 1996	1995 und älter
JAHRGÄNGE 2014	2002, 2001, 2000	1999, 1998, 1997	1996 und älter
JAHRGÄNGE 2015	2003, 2002, 2001	2000, 1999, 1998	1997 und älter
JAHRGÄNGE 2016	2004, 2003, 2002	2001, 2000, 1999	1998 und älter
AUSNAHMEN	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kein einarmiger Liegestütz</li> <li>Kein einarmiger Stütz</li> <li>Keine einarmige Landung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keine einarmige Landung</li> </ul>	
MUSIKLÄNGE	1 min 15 sek (+/- 5)	1 min 30 sek (+/- 5)	1 min 30 sek (+/- 5)
MAX. ANZAHL SCHWIERIGKEITS-ELEMENTE	8	10	10
WETTKAMPFFLÄCHE	7x7 IW, IM, MP, TR 10x10 GR	7x7 IW, IM 10x10 MP, TR, GR	10x10 IW, IM, MP, 10x10 TR, GR
PFLICHTELEMENTE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wenson Liegestütz</li> <li>Grätschwinkels tütz ½ Drehung</li> <li>Hocksprung 1 Drehung</li> <li>6-Uhr-Stand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Helicopter zum Spagat</li> <li>Grätschwinkels tütz 1 Drehung</li> <li>Grätschwinkels prung</li> <li>Ganze Drehung zum 6-Uhr-Stand</li> </ul>	
ERLAUBTER WERT DER ELEMENTE	0,1-0,6	0,2-0,7 (1 Element darf 0,8 sein)	0,3-1,0
BODENELEMENTE	Maximal 5	Maximal 5	Maximal 5
LIEGESTÜTZLANDUNGEN	Maximal 1	Maximal 2	Maximal 2
SPAGATLANDUNGEN	Maximal 1	Maximal 2	Maximal 2
ELEMENTE AUS GRUPPEN	1 Element aus jeder Gruppe	1 Element aus jeder Gruppe	1 Element aus jeder Gruppe
HEBUNGEN	1 (optional)	1	2
BEKLEIDUNG	Turnanzug lt. Code of Points	Turnanzug lt. Code of Points	Turnanzug lt. Code of Points



# Österreichisches Wettkampf- Programm **Basisstufe**

## Allgemeine Bestimmungen

1. Das Wettkampfprogramm gilt für alle vom ÖFT veranstalteten Wettkämpfe und Bewerbe.
2. Wettkampfkategorien: ● Einzel  
● Paar/ **Trio**

- Altersklassen:
- Kinder: 9 bis 11 Jahre
  - Jugend: 12 bis **14** Jahre
  - **Junioren: 15 bis 17 Jahre**
  - **Elite: 18 Jahre und älter**

3. Die Bewertung erfolgt laut den aktuell gültigen Regeln der FIG sowie den nachfolgend erläuterten Anpassungen.
4. **Nationale Starts:** Der Start in der Basisstufe ist unter folgenden Voraussetzungen möglich:

Artistik: max. 6.5 Punkte  
Ausführung: max. 6.5 Punkte  
Schwierigkeit: max. 0.6 Punkte (Endnote)

Wird ein Athlet in der Basisstufe **über** den oben angeführten Punkten bewertet (alle drei Teilnoten), erfolgt die obligatorische Einstufung in der A-Stufe (beim nächsten nationalen Bewerb). Sollte eine (oder alle drei) der Teilnoten bei einem Start in der A-Stufe unter oder gleich den oben angeführten Punkten liegen, **kann** der Sportler beim nächsten Bewerb (wieder) in der Basisstufe starten, muss aber nicht. Das heißt, ein Athlet muss aufsteigen und kann absteigen.

5. **Internationale Starts:** International an den Start gehen dürfen als A eingestufte Sportler/innen (d.h. der letzte in Österreich absolvierte Start war im A-Bewerb).
6. **Bekleidung:** Eng anliegende Shorts und Tank Top erlaubt. Strumpfhose, weiße Socken, weiße Schuhe obligatorisch. Unterwäsche darf nicht gesehen werden.



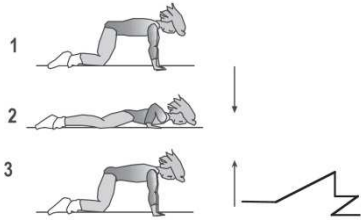
# Ausschreibung der Altersklassen

## Basisstufe

ALTER	KINDER (9-11)	JUGEND (12-14)	JUNIOREN (15-17)	ELITE (18+)
KATEGORIEN	Einzel, Paar/Trio	Einzel, Paar/Trio	Einzel, Paar/Trio	Einzel, Paar/Trio
JAHRGÄNGE 2015	2006-2004	2003-2001	2000-1998	1997 und älter
JAHRGÄNGE 2016	2007-2005	2004-2002	2001-1999	1998 und älter
AUSNAHMEN	<ul style="list-style-type: none"><li>Kein einarmiger Liegestütz</li><li>Kein einarmiger Stütz</li><li>Keine einarmige Landung</li></ul>			
MUSIKLÄNGE	1 min 15 sek (+/- 5)			
MAX. ANZAHL SCHWIERIGKEITS-ELEMENTE	6			
ZUSÄTZLICH MÖGLICHE ELEMENTE	Für die Basisstufe sind zusätzliche, vereinfachte Elemente erlaubt (siehe nächste Seite).			
WETTKAMPFFLÄCHE	7x7			
ERLAUBTER WERT DER ELEMENTE	0,1-0,3			
BODENELEMENTE	Maximal 4			
SPAGATLANDUNGEN	Maximal 1			
ELEMENTE AUS GRUPPEN	1 Element aus jeder Gruppe			
HEBUNGEN	0	1 (Paar/Trio)		
CHOREOGRAFIE	Mind. 1 Armbewegung pro 4 Beats			
BEKLEIDUNG	Turnanzug lt. Code of Points oder eng anliegende Shorts/Tank Top			



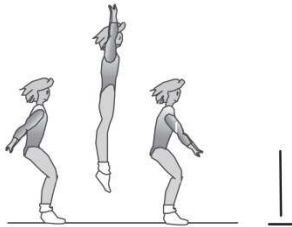
**Basisstufe – zusätzlich erlaubte Elemente**



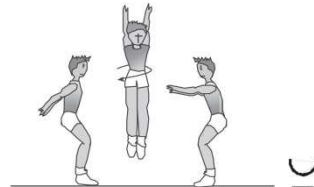
Gruppe A: Liegestütz auf den Knien  
Wert: 0.1 Punkte, Familie: PU



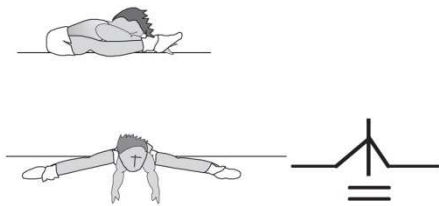
Gruppe B: L-Support, Beine am Boden  
Wert: 0.1 Punkte, Familie: Straddle Support, L-Support



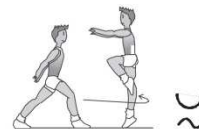
Gruppe C: Strecksprung  
Wert: 0.1 Punkte, Familie: Strecksprünge



Gruppe C: Strecksprung halbe Drehung  
Wert: 0.2 Punkte, Familie: Strecksprünge



Gruppe D: Grätsche, Bauch am Boden  
Wert: 0.1 Punkte, Familie: Spagat



Gruppe D: Halbe Passé Drehung  
Wert: 0.1 Punkte, Familie: Drehungen



# Österreichisches Wettkampf- Programm Aerobic DANCE & Aerobic STEP

## Allgemeine Bestimmungen

1. Das Wettkampfprogramm gilt für alle vom ÖFT veranstalteten Wettkämpfe und Bewerbe.
2. Wettkampfkategorien:
  - Aerobic DANCE
  - Aerobic STEP

Altersklassen: 
  - Kinder: 7 bis 11 Jahre
  - Jugend: 12 bis 17 Jahre
  - Erwachsene: 18 Jahre und älter
  - Open Age: 7 bis 99
3. Teilnehmeranzahl pro Gruppe: 4 bis 8 Personen
4. Für die Gruppen ist jeweils ein/e Ersatzteilnehmer/in erlaubt.
5. Musiklänge: 1 min 30 sek +/- 5 sek
6. Wettkampffläche: 10x10 m
7. Die Bewertung erfolgt laut den aktuell gültigen Regeln der FIG sowie den im Nachfolgenden erläuterten Anpassungen.





# Ausschreibung der Altersklassen

## Aerobic DANCE

ALTER	KINDER (AK 7-11)	JUGEND (AK 12-17)	ELITE (AK 18+)	OPEN AGE (AK 7 - 99)
KATEGORIEN	Aerobic DANCE			
JAHRGÄNGE 2013	2007 - 2002	2001 - 1996	1995 und älter	2007 und älter
JAHRGÄNGE 2014	2008 - 2003	2002 - 1997	1996 und älter	2008 und älter
JAHRGÄNGE 2015	2008 - 2004	2003 - 1998	1997 und älter	2008 und älter
JAHRGÄNGE 2016	2009 - 2005	2004 - 1999	1998 und älter	2009 und älter
MUSIKLÄNGE	1 min 30 sek (+/- 5)			
MAX. ANZAHL SCHWIERIGKEITSELEMENTE	4 (Elementgruppen C & D), die gleichzeitig ausgeführt werden			
ERLAUBTER WERT DER ELEMENTE	0,1-0,4	0,1-0,6	0,2-0,6	0,1-0,4
WETTKAMPFFLÄCHE	10x10			
PFLICHTELEMENTE	Integration von mindestens 32 Beats eines anderen Stils in die Choreografie (z.B. Hip, Hop, Salsa, Flamenco, Tango, ...)			
AKROBATISCHE ELEMENTE	Max. 3 akrobatische Sets (=2 akrobatische Elemente in Kombination)			
HEBUNGEN	1			
BEKLEIDUNG	<p>Sportliches Erscheinungsbild (jedoch keine Sportaerobic-Bekleidung):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Turntrikot, Einteiler und zweiteilige Anzüge (Hose, lange Leggings, Shorts und eng anliegendes Top) sind erlaubt.</li><li>• Unterwäsche darf nicht sichtbar sein.</li><li>• Die Kleidung kann unterschiedlich sein, muss aber harmonisieren.</li><li>• Die Kleidung muss eng anliegend sein, weite Kleidung ist nicht erlaubt.</li><li>• Die Athlet/inn/en müssen Aerobic- oder Sportschuhe tragen.</li><li>• Die Haare müssen eng am Kopf befestigt werden.</li><li>• Zusätzliche Geräte (Stäbe, Bälle, etc.) und Accessoires (Gürtel, Klammern, Bänder, etc.) sind nicht erlaubt.</li><li>• Kleidung, die Krieg, Gewalt oder religiöse Themen darstellt, ist verboten.</li><li>• Keine Pailletten für Männer.</li></ul>			



# Ausschreibung der Altersklassen

## Aerobic STEP

ALTER	KINDER (AK 7-11)	JUGEND (AK 12-17)	ELITE (AK 18+)	OPEN AGE (AK 7 - 99)
KATEGORIEN	Aerobic STEP			
JAHRGÄNGE 2013	2007 - 2002	2001 - 1996	1995 und älter	2007 und älter
JAHRGÄNGE 2014	2008 - 2003	2002 - 1997	1996 und älter	2008 und älter
JAHRGÄNGE 2015	2008 - 2004	2003 - 1998	1997 und älter	2008 und älter
JAHRGÄNGE 2016	2009 - 2005	2004 - 1999	1998 und älter	2009 und älter
MUSIKLÄNGE	1 min 30 sek (+/- 5)			
MAX. ANZAHL SCHWIERIGKEITS- ELEMENTE	Keine			
GERÄT	Aerobic-Steps			
WETTKAMPFFLÄCHE	10x10			
VERBOTENE ELEMENTE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Werfen der Steps</li> <li>• Gewaltames Verwenden der Steps (z.B. Kicken)</li> <li>• Sprünge auf oder vom Step (Elemente der Gruppe C)</li> <li>• Sprung von einem Step zum anderen</li> <li>• Drehungen auf dem Step (Elemente der Gruppe D)</li> <li>• Steps übereinander Stellen (ausgenommen Schlusspose)</li> <li>• Alle weiteren verbotenen Bewegungen (siehe CoP)</li> </ul>			
AKROBATISCHE ELEMENTE	Maximum 2 (siehe Sportaerobic-Code of Points)			
HEBUNGEN	Nicht erlaubt			
BEKLEIDUNG	Sportliches Erscheinungsbild (jedoch keine Sportaerobic-Bekleidung): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Turntrikot, Einteiler und zweiteilige Anzüge (Hose, lange Leggings, Shorts und eng anliegendes Top) sind erlaubt.</li> <li>• Unterwäsche darf nicht sichtbar sein.</li> <li>• Die Kleidung kann unterschiedlich sein, muss aber harmonieren.</li> <li>• Die Kleidung muss eng anliegend sein, weite Kleidung ist nicht erlaubt.</li> <li>• Die Athlet/inn/en müssen Aerobic- oder Sportschuhe tragen.</li> <li>• Die Haare müssen eng am Kopf befestigt werden.</li> <li>• Zusätzliche Geräte (Stäbe, Bälle, etc.) und Accessoires (Gürtel, Klammern, Bänder, etc.) sind nicht erlaubt.</li> <li>• Kleidung, die Krieg, Gewalt oder religiöse Themen darstellt, ist verboten.</li> <li>• Keine Pailletten für Männer.</li> </ul>			



## **Internationale Wertungsvorschriften**

Die Internationalen Wertungsvorschriften können im Bereich „Rules“ auf <http://www.fedintgym.com/site/> heruntergeladen werden.

## **Basis-Information:**

<http://www.oeft.at/sportaerobic.htm>

## **weitere Informationen:**

ÖFT-Zentrale  
1040 Wien, Schwarzenbergplatz 10  
Tel. 01 505 51 79 – 0  
[office@oeft.at](mailto:office@oeft.at)

Mag. Robert Labner, eh.  
ÖFT-Generalsekretär

Dr. Christina Philippi, eh.  
ÖFT-BFW Sportaerobic