

Aerobicturnen Übersicht 2017-2020

	Kategorien					Elemente										Fläche	Musik	Hebung	Acro	
	1	2	3	4-5	6-12	Anzahl	Wert	Pflicht Level 1	Level 2 (kein 6-8)	Level 3	Kombi	Landungen	Boden	1 Arm						
AK 6-8 und AK 9-11	L1	✓	✓	✓	✓	✗	IW, IM 6 Duo, Trio, Team 6 <small>*nur AK 9-11</small>	L1	0,1 bis 0,4 1 mal 0,5	A Push Up	Push Up	kein Level 3 in AK 6-8 und AK9-11	keine Kombinationen	Split 1 PU keine	4	kein 1 Arm PU kein 1 Arm Stütz	Einzel, Duo, Trio 7x7m Team 10x10m	1 min 15 sek +/- 5 sek	Keine Hebung erlaubt	A1 bis A3
	L2*	✓	✓	✓	✓	✗		L2*	0,1 bis 0,4	B Straddle Supp.	Straddle Support									
	L3	✗	✗	✗	✗	✗		L3		C Air Turn	Tuck Jump									
AK 12-14	L1	✓	✓	✓	✓	✗	IW, IM 8 Duo, Trio, Team 8	L1	0,1 bis 0,6 1 mal 0,7	A Helicopter to PU	Wenson PU	Push Up	1 Kombination	Split 1 PU 1	5	kein 1 Arm PU kein 1 Arm Stütz	Einzel 7x7m Duo, Trio, Team 10x10m	1 min 15 sek +/- 5 sek	eine Hebung optional erhält keinen Wert	A1 bis A6
	L2	✓	✓	✓	✓	✗		L2	0,1 bis 0,6	B Straddle Supp. (bis 1/1)	Straddle Supp.	Straddle Supp.	max. 2 Elemente (Acro oder Schwierigkeit)							
	L3	✗	✗	✓	✓	✗		L3	0,1 bis 0,5	C Tuck Jump 1/1	Air Turn	Tuck Jump	1/1 Turn to Vertical Split							
AK 15-17	L1	✓	✓	✓	✓	✗	IW, IM 10 Duo, Trio, Team 9	L1	0,2 bis 0,7 1 mal 0,8	A Helicopter to Split/Wenson	Helicopter to PU	Wenson PU	2 Kombinationen	Split insg. 3 (PU oder Split) PU	5	nicht limitiert	Einzel, Duo, Trio, Team 10x10m	1 min 20 sek +/- 5 sek	eine Hebung Pflicht erhält keinen Wert	A1 bis A7
	L2	✓	✓	✓	✓	✗		L2	0,2 bis 0,7	B Straddle Supp. (bis 2/1)	Straddle Supp. (bis 1/1)	Straddle Supp.	max. 2 Elemente (Acro oder Schwierigkeit)							
	L3	✗	✗	✓	✓	✗		L3	0,1 bis 0,6	C Straddle Jump	Tuck Jump 1/1	Air Turn	(Free) Illusion to Vertical Split							
AK 18+	L1	✓	✓	✓	✓	✗	IW, IM 10 Duo, Trio, Team 9	0,3 bis 1,0 (0,1-0,2 auf Antrag)	min. je ein Element aus 3 Gruppen	Keine Level in AK 18+	2 Komb. max. je 3 Elemente (=0,2) Acro-Kombi möglich (0,1)	Split insg. 3 (PU oder Split) PU	nicht limitiert	nicht limitiert	Einzel, Duo, Trio, Team 10x10m	1 min 20 sek +/- 5 sek	eine Hebung Pflicht Ok erteilt Bonus bis zu 1,0	A1 bis A7		
	L2	✗	✗	✗	✗	✗														
	L3	✗	✗	✗	✗	✗														
Dance	AK 6-11 AK 12-17 AK 18+	✗	✗	✗	✗	✓	Elemente sind in beliebiger Anzahl erlaubt, werden jedoch als genereller Inhalt betrachtet (kein Wert, nur Abzüge)					3 Sets aus je 2 Acro möglich	—	Team 10x10m	1 min 20 sek +/- 5 sek	eine Hebung optional (ohne Wert)	A1 bis A7			
Step	AK 6-11 AK 12-17 AK 18+	✗	✗	✗	✗	✓	Elemente sind nicht erlaubt (0,5 OK Abzug)										Team 10x10m	1 min 20 sek +/- 5 sek	eine Hebung optional (ohne Wert, Propelling verboten)	Keine (0,5 OK Abzug)

Generelle Regelungen:

- Im Dance werden national alle Tanzstile erlaubt.
- Wiederholung von Elementfamilien ist generell nicht erlaubt.

Kategorie Einzel Männlich:

- Es werden alle AK 12+ zusammengefasst
- Es gelten die Regelungen der AK 18+

Fußnoten

1. Split ist nicht Teil des Elementkataloges. Es hat keinen Wert, gehört zu keiner Familie und darf beliebig oft wiederholt werden. Es zählt nicht zur maximalen Anzahl der Elemente. Es gelten die Minimalriterien der Familie Split.