

Aerobic 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 <small>*nur AK 9-11</small>	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										C Air Turn Tuck Jump	D Vertical Split Split (o.W.)									
	L3	✗	✗	✗	✗	✗																									
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 max. 2 Elemente (Acro oder Schwierigkeit)	Split 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.									C Tuck Jump 1/1 Air Turn	D 1/1 Turn to Vertical Split 1/1 Turn									
	L3	✗	✗	✓	✓	✗																									
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 max. 2 Elemente (Acro oder Schwierigkeit)	Split insg. 3 (PU oder Split)	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.									C Straddle Jump Tuck Jump 1/1	D (Free) Illusion to Vertical Split Illusion									
	L3	✗	✗	✓	✓	✗																									
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+