

Schüler-Gruppen-Wettkampf

Arbeitshilfe
Teil 1

Wettkampfbeschreibung
Wertungsrichtlinien
Beschreibung der Disziplinen



Inhaltsverzeichnis

1. Wettkampfbeschreibung	3
1.1 Wahlmöglichkeiten	3
1.2 Zusammensetzung der Gruppe	3
1.3 Alter der Gruppenmitglieder.....	4
1.4 Wettkampfbedingungen.....	4
1.4.1 Startrechte	4
1.4.2 Disqualifikation	4
1.4.3 Proteste	4
2 Wertungsrichtlinien	5
2.1 nicht messbare Disziplinen.....	5
2.2 messbare Disziplinen.....	6
3. Beschreibung der Disziplinen	7
3.1 Gruppenturnen am Boden	7
3.1.1 Verbotene Elemente	7
3.1.2 Wertungskriterien	7
3.2 Singen in der Gruppe.....	10
3.2.1 Wertungskriterien	10
3.3 Tanzen in der Gruppe.....	12
3.3.1 Verbotene Elemente	12
3.3.2 Wertungskriterien	12
3.4 Gruppengymnastik mit Handgerät	15
3.4.1 Wertungskriterien	15
3.5 Orientierungslauf.....	18
3.5.1 Wertung	18
3.6 Laufstaffel (50 m).....	19
3.6.1 Wertung	19
3.7 Weitsprung aus dem Stand.....	20
3.7.1 Wertung	20
3.8 Medizinballweitwurf.....	21
3.8.1 Wertung	21

1. Wettkampfbeschreibung

Der Schüler-Gruppen-Wettkampf (SGW) ist ein aus Norddeutschland stammendes Wettkampfkonzert, welches das Ziel verfolgt, Kinder und Jugendliche auf die Turn(er)jugend Gruppen Meisterschaft (TGM) und den Turn(er)jugend Gruppen Wettkampf (TGW) vorzubereiten. Im Interesse der Vereinheitlichung sowie dem Anstreben eines altersgerechten, verletzungsfreien und qualitätssteigernden Wettkampfes wird ab 2023 auch im Rheinland das SGW-Wettkampfkonzert übernommen. Dieses fußt dabei auf dem norddeutschen SGW, wobei Änderungen, welche in dieser Arbeitshilfe vermerkt werden, vorbehalten werden. Es wird der Titel „Landesmeister“ vergeben.

Folgende Wettkämpfe werden angeboten:

- SGW 1 (6-10 Jahre)
- SGW 2 (8-13 Jahre)

1.1 Wahlmöglichkeiten

Der SGW ist ein Wahlwettkampf, bei dem vier von acht Disziplinen absolviert werden müssen:

Nicht-messbare Disziplinen	Messbare Disziplinen
1. Gruppenturnen am Boden	5. Orientierungslauf
2. Singen in der Gruppe	6. Laufstaffel
3. Tanzen in der Gruppe	7. Weitsprung aus dem Stand
4. Gruppengymnastik mit Handgerät	8. Medizinballweitwurf

Jede Gruppe stellt sich die Disziplinen für ihren Vierkampf selbst zusammen. Dabei muss aus jedem Bereich (nicht-messbar, messbar) mindestens eine Disziplin gewählt werden.

Die Höchstpunktzahl in jeder Disziplin beträgt 10 Punkte. Die Disziplin mit der niedrigsten Wertung gilt als Streichwertung und wird im Nachhinein mit einem Punkt bewertet. Es muss allerdings jeweils eine nicht-messbaren und messbaren Disziplin mit ihrer regulären Punktzahl in der Wertung bleiben. Die Höchstpunktzahl im SGW 1 und 2 beträgt folglich bei allen Wettkämpfen 31 Punkte.

1.2 Zusammensetzung der Gruppe

Eine Gruppe besteht aus mindestens 6 und maximal 16 Personen. Es können reine Mädchen- und Jungenmannschaften sowie gemischte Mannschaften teilnehmen.

In jeder Disziplin müssen mindestens sechs Gruppenmitglieder starten. Es dürfen in jeder Disziplin maximal vier Teilnehmer*innen weniger an den Start gehen als bei Wettkampfbeginn gemeldet.

- 14 Personen gemeldet → Es müssen mindestens 10 Personen in jeder Disziplin starten.

Bei der Disziplin 6 (Laufstaffel) muss eine gerade Anzahl von Teilnehmenden starten.

- 13 Personen gemeldet → Es müssen 10 Personen in der Staffel starten.

Jeder bei Wettkampfbeginn in einer Mannschaft gemeldete Teilnehmende muss in mindestens einer Disziplin eingesetzt werden.

1.3 Alter der Gruppenmitglieder

Für den SGW 1 (6-10 Jahre) gilt:

Anzahl der Gruppenmitglieder	Alterseinteilung
6 Mitglieder	1 Mitglied darf 11 Jahre alt sein
7-11 Mitglieder	2 Mitglieder dürfen 11 Jahre alt sein
12-16 Mitglieder	3 Mitglieder dürfen 11 Jahre alt sein

Für den SGW 2 (8-13 Jahre) gilt:

Anzahl der Gruppenmitglieder	Alterseinteilung
6 Mitglieder	1 Mitglied darf 14 Jahre alt sein
7-11 Mitglieder	2 Mitglieder dürfen 14 Jahre alt sein
12-16 Mitglieder	3 Mitglieder dürfen 14 Jahre alt sein

1.4 Wettkampfbedingungen

1.4.1 Startrechte

Jede*r Teilnehmer*in muss sich entweder mit einer DTB-ID sowie gültiger Jahresmarke oder einem gültigen Vereinsnachweis SGW ausweisen. Mannschaften, die zu Wettkampfbeginn keine gültigen Startpässe bzw. gültige Jahresmarken vorlegen können oder die Altersbestimmungen der Wettkampfklassen nicht erfüllen, starten außer Konkurrenz. Jede*r Teilnehmer*in darf bei einer Veranstaltung nur in einer Mannschaft starten. Eine Mannschaft kann bei einer Veranstaltung nur in einer Wettkampfklasse starten.

1.4.2 Disqualifikation

Vorsätzliche Regelverstöße und grob unsportliches Verhalten führen zur Disqualifikation durch die Wettkampfleitung und somit zu einem sofortigen Ausschluss vom Wettkampf.

1.4.3 Proteste

Proteste sind nur bei Verstößen gegen die technische Ausstattung der Wettkampfstätte zugelassen. Sie sind sofort beim Kampfgericht anzumelden und ohne Verzug schriftlich an die Wettkampfleitung vor Ort zu richten. Über Proteste wird von der Wettkampfleitung entschieden.

2 Wertungsrichtlinien

Das Tragen von Schmuck während des Wettkampfvortrags ist nicht gestattet, d.h. der Schmuck ist entweder zu entfernen oder so abzutapen, dass keine Verletzungsgefahr besteht. Die Disziplin Singen ist hierbei ausgenommen.

Die Gruppen haben bei den einzelnen Disziplinen angemessene Wettkampfkleidung zu tragen, die die Intimzonen bedeckt und ein Verrutschen ausschließt.

Orthesen, Schienen oder Gipsverbände sind verboten. Bandagen werden direkt vor jedem Wettkampfvortrag kontrolliert. Im Falle eines Verstoßes gegen diese Bestimmungen wird die betroffene Person von der entsprechenden Disziplin ausgeschlossen. Die Disziplin Singen ist hierbei ausgenommen.

Oberflächliche Hautverletzungen sind so abzudecken, dass sich diese Abdeckungen während des Wettkampfvortrags nicht lösen können. Gegebenenfalls erfolgt ein Abbruch des Wettkampfvortrags durch den*die OK. Die Disziplin Singen ist hierbei ausgenommen.

2.1 nicht messbare Disziplinen

Bei den Wertungsrichtlinien der nicht messbaren Disziplinen wird nicht zwischen SGW 1 und SGW 2 unterschieden. Beim Turnen und Tanzen gibt es jedoch im SGW 1 Einschränkungen bzgl. der erlaubten Elemente.

Alle benötigten Musiken sind als Audio-CD oder als mp3-Datei auf einem USB-Stick vorzulegen. Mehrere Musikstücke auf einer CD oder einem USB-Stick sind nicht zulässig. Die CD bzw. der USB-Stick ist mit Gruppenname und Disziplin zu beschriften. Es sollten immer mehrere Exemplare der CDs bzw. USB-Sticks bereitgehalten werden.

Bricht eine Gruppe aus Gründen, die sie selbst zu verantworten hat, ihren Vortrag ab, so kann sie noch einmal neu beginnen. Es erfolgt ein Abzug von einem Punkt vom Endwert der Disziplin.

Fällt während des Vortrags bei den Disziplinen Turnen, Tanzen und Gymnastik die Musik aus, kann die Übung auch ohne Musik beendet werden. Musikausfall führt nicht zu Punktabzug bei der Wertung. Bei sichtlicher Verwirrung der Gruppe infolge des Musikausfalls bricht der*die OK den Vortrag ab. Die Gruppe hat in diesem Fall die Möglichkeit neu zu beginnen oder den bisher gezeigten Vortrag bewerten zu lassen.

Tritt während des Vortrags bei den Disziplinen Turnen, Tanzen und Gymnastik sichtlich eine Verletzung aus oder wird der Vortrag nicht mehr mit der kompletten Gruppe fortgeführt, bricht der*die OK den Vortrag ab. Die Gruppe hat die Möglichkeit den Vortrag mit einer Ersatzperson neu zu beginnen oder den bisher gezeigten Vortrag bewerten zu lassen. Bei sichtlicher Verletzung einer/mehrerer Personen schließt der*die OK die entsprechende/n Person/en vom Vortrag aus. Die Teilnehmerzahl darf während des Vortrags nicht variieren.

Mängel und Störungen, die nicht im Eigenverschulden der Gruppen liegen, führen zu keinem Nachteil. Die Gruppe ist in derartigen Fällen berechtigt den Vortrag zu wiederholen. Solche

Mängel sind z.B. grobe Behinderungen durch Außenstehende oder die Pausenklingel beim Singen.

2.2 messbare Disziplinen

Die Leistungen der messbaren Disziplinen werden mit Hilfe von Stoppuhr bzw. Maßband ermittelt und anschließend in Punkte umgerechnet.

3. Beschreibung der Disziplinen

3.1 Gruppenturnen am Boden

Die Gruppe turnt gemeinsam eine Bodenübung nach eigener Wahl (Musik und Bewegungsfolge). Es kann mit oder ohne Kasten (Höhe beliebig) geturnt werden. Bei der Gestaltung der Übung ist darauf zu achten, dass das Turnen im Vordergrund steht und die Musik eine unterstützende Funktion hat.

Richtzeit:	2-4 Minuten
Wettkampffläche:	12 m x 12 m Bodenturnfläche
Kleidung:	Die Kleidung muss enganliegend und einheitlich sein.

Bewertet werden die Gestaltung, die Schwierigkeit, die Ausführung und der rhythmische Gesamttablauf. Die Maximalpunktzahl beträgt 10 Punkte.

Punktabzüge vom Endwert der Disziplin (erfolgen durch den*die OK)	Abzug
Hilfe von außen (z.B. Einsatz, Taktangabe, Hilfestellung usw.)	1,0 Punkte
Ein- oder mehrmaliges Verlassen der Wettkampffläche durch einzelne oder mehrere Gruppenmitglieder	0,1 bis max. 0,5 Punkte
Unvollständiges Antreten (zu wenig startende Gruppenmitglieder)	1,0 Punkte

3.1.1 Verbotene Elemente

Folgende Schwierigkeiten dürfen im SGW 1 mit und ohne Partner nicht geturnt werden:

- Salto/Wurfsalto
- Überschlag mit und ohne Flugphase vorwärts und rückwärts (z.B. Bogengang, Einhakrolle, Menichelli)
- Freies Rad

Bei Regelverstoß erfolgt ein Abzug von 3,00 Punkten von der Gesamtpunktzahl (Endergebnis).

3.1.2 Wertungskriterien

I. – Gestaltung

Durch die Art der Gestaltung soll deutlich werden, dass die Gruppenmitglieder zwingend miteinander verbunden oder aufeinander angewiesen sind. Die gesamte Wettkampffläche soll ausgenutzt werden.

- Formationsfiguren
Damit sind unterschiedliche Aufstellungsformen in verschiedenen Raum- und Bewegungsrichtungen gemeint. Die Wettkampffläche und die Raumebenen sind

auszunutzen. Eine Vielzahl von verschiedenen Aufstellungsformen (z. B. Kreis, Block, Reihe) sollte erkennbar sein, jedoch mindestens sechs unterschiedliche.

- Bewegungsformen
Auf einen methodischen Aufbau und eine bewegungsmäßige Einheit ist zu achten. Die Verbindungen zwischen den Übungsteilen und Bewegungsbildern sollen harmonisch und abwechslungsreich sein.
- Bewegungsvielfalt
Es soll eine Vielfalt von Turnbewegungen in Einzel-, Partner- oder Gruppenform sowie Partner- und Gruppenakrobatik gezeigt werden. Dabei ist auf eine geringe Wiederholungszahl von Übungselementen und Verbindungen zu achten. Die Gruppenmitglieder sind gleichwertig einzusetzen.
- Zeitlicher Aufbau
Die Zeit soll sinnvoll durch Höhepunkte hinsichtlich Schwierigkeitsgrad und Dynamik gegliedert werden. Die Musikbegleitung unterstützt den Vortrag, stark an den Tanz angelehnte Passagen zum Erzielen von Showeffekten sollen vermieden werden.
- Kreativität

II. – Schwierigkeit

Die Übungselemente müssen von mindestens der Hälfte der Gruppe gezeigt werden, um bei der Bewertung berücksichtigt zu werden. Werden sie in Partner- oder Gruppenformen geturnt, können sie den Schwierigkeitsgrad der Übung erhöhen. Damit ist keine Hilfeleistung gemeint.

- Akrobatische Elemente
z.B. einfache Formen: Rolle vor- und rückwärts, Rad, Handstand
z.B. schwierige Formen: Rolle rückwärts in den Handstand, Partnerübung, bei der die Turner zwingend aufeinander angewiesen sind
Achtung nur SGW 2: Überschlag mit und ohne Flugphase, Salto, freies Rad
- Gymnastische Elemente
z.B. einfache Formen: Strecksprung, Pferdchensprung
z.B. schwierige Formen: 180-Grad-Drehung, Stand (drei Sekunden gehalten), Schersprung, Rehsprung
- Verbindungen
z.B. einfache Formen: Rolle vorwärts – Strecksprung
z.B. schwierige Formen: Rolle vorwärts – Strecksprung mit halber Drehung – Rolle rückwärts
Achtung nur SGW 2: Handstützüberschlag vorwärts – Grätschwinkelsprung – Sprungrolle, Schrittüberschlag – Rad – Menichelli
- Partner- und Gruppenakrobatik
z.B. statische Figuren: „Galionsfigur“, „Flieger“; z.B. dynamische Figuren: Wurf-Figuren
- Bewegungsbilder
Werden unterschiedliche Übungselemente in verschiedenen Bewegungsrichtungen und-ebenen zeitgleich geturnt, so entstehen mehrdimensionale, komplexe Bewegungsbilder. An Bewegungsbildern sind immer alle Gruppenmitglieder beteiligt.

III. – Ausführung

Die Gruppenmitglieder sollen nur das zeigen, was sie mit richtiger Turntechnik beherrschen. Die Gefährdung der eigenen Sicherheit oder Gesundheit muss ausgeschlossen sein!

- Technik und Haltung
sicheres Beherrschen und fehlerfreie Ausführung jedes Übungselementes
- Bewegungsweite und Dynamik

IV. – Rhythmischer Gesamtablauf

Ein harmonischer Ablauf der gesamten Übungsfolge integriert die rhythmische Bewegungsfähigkeit eines jeden Einzelnen.

- Sicherheit in der Choreografie
- Gruppenrhythmus
Die Gruppe soll eine Einheit in der rhythmischen Bewegungsfolge erkennen lassen, in der die Bewegungsrhythmen jedes Turnelementes sowie jedes einzelnen Turnenden integriert sind.
- Übereinstimmung mit der Musik
Die Bewegungsfolge sollte in harmonischem Einklang zur Musik stehen; das hinter der Musik Herhetzen oder ein langes Warten auf Einsätze in der Musik soll vermieden werden.
- Harmonie und Synchronität
Gleichmäßiges Agieren der Gruppenmitglieder bezüglich Raum und Zeit, klar erkennbare Formationen

Der Wertungszettel – Gruppenturnen am Boden

Zusammensetzung der Wertung	Höchstwertung	Wertung
I. Gestaltung z.B. Formationsfiguren, Bewegungsformen, Bewegungsvielfalt, zeitlicher Aufbau, Kreativität	40	
II. Schwierigkeit z.B. akrobatische und gymnastische Elemente, Verbindungen, Partner- und Gruppenakrobatik, Bewegungsbilder	10	
III. Ausführung z.B. Technik und Haltung, Bewegungsweite und Dynamik	40	
IV. Rhythmischer Gesamtablauf z.B. Sicherheit der Choreografie, Gruppenrhythmus, Übereinstimmung mit der Musik, Harmonie und Synchronität	10	
	Summe:	100
	Summe geteilt durch 10:	

3.2 Singen in der Gruppe

Die Gruppe singt gemeinsam ein Lied nach eigener Wahl, ein- oder mehrstimmig. Es dürfen auch mehrere Lieder gesungen werden, wobei eine passende gesungene, nicht ausschließlich instrumentale Überleitung zwischen den jeweiligen Liedern erforderlich ist.

Die nicht programmierbare Instrumentalbegleitung durch Gruppenmitglieder ist erlaubt. Dabei ist darauf zu achten, dass sie lediglich eine Unterstützung ist, nicht aber zum dominierenden Faktor wird. Wird ein Lied mit Instrumenten begleitet, so wird es nicht höher bewertet, als wenn dasselbe Lied ohne Begleitinstrumente gesungen werden würde. Unstimmigkeiten zwischen den Instrumenten und der singenden Gruppe führen zu Punktabzug.

Ein Gruppenmitglied kann durch Zeichen Einsatz und Abschluss anzeigen bzw. während des Liedvortrags dirigieren, ohne dass ein Punktabzug erfolgt.

Richtzeit:	2 bis 4 Minuten
Hinweise:	<ul style="list-style-type: none">• Die benötigten Instrumente sind von den Gruppen mitzubringen.• Alle Gruppenmitglieder, die zum Liedvortrag antreten, müssen auch mitsingen.• Bewegungen der Gruppe beim Singen und die Kleidung werden nicht bewertet.• Texte oder Noten, also jegliche Zettel, sind beim Singen nicht erlaubt.• Die Unterstützung durch technische Hilfsmittel (insbesondere Playback usw.) ist nicht erlaubt.

Bewertet werden die Gestaltung, die Schwierigkeit, die Ausführung sowie die Textsicherheit und die Aussprache. Die Maximalpunktzahl beträgt 10 Punkte.

Punktabzüge vom Endwert der Disziplin (erfolgen durch den*die OK)	Abzug
Hilfe von außen (z.B. Dirigieren, Mimik usw.)	1,0 Punkte
Ein oder mehrere Gruppenmitglieder singen nicht mit	1,0 Punkte
Unvollständiges Antreten (zu wenig startende Gruppenmitglieder)	1,0 Punkte

3.2.1 Wertungskriterien

I. – Gestaltung

Hierunter fällt all das, was die Gruppe aus der eigentlichen Grundform des Liedes macht, z.B. Kanon, Soli, Rhythmusunterstützung, Agogik, Dynamik.

Einen weiteren Aspekt der Gestaltung stellt die Kreativität dar. Dazu gehören das Vortragen von eigenen Texten, Eigenkompositionen oder neue Vortragsweisen. Die Gestaltung findet dort ihre Grenze, wo der Charakter des Vortrages zerstört wird; d.h. Gestaltungsmittel dürfen nicht um ihrer selbst willen eingesetzt werden.

II. – Schwierigkeit

Die Schwierigkeit ergibt sich aus Melodie und Rhythmus, Tonartwechsel, Rhythmuswechsel und Mehrstimmigkeit.

III. – Ausführung

Unter Ausführung fallen z.B. Stimmigkeit (der harmonische Klang der Einzelstimmen), Tempo sowie Einsatz und Abschluss. In der Ausführung zeigt sich inwieweit die Gruppe in der Lage ist, Schwierigkeit und Gestaltung im Vortrag entsprechend umzusetzen.

IV. – Textsicherheit und Aussprache

Auf eine sichere Textbeherrschung und eine deutliche Aussprache ist zu achten.

Der Wertungszettel – Singen in der Gruppe

Zusammensetzung der Wertung	Höchstwertung	Wertung
I. <u>Gestaltung</u> z.B. Kanon, Soli, Rhythmusunterstützung, Agogik, Dynamik, Kreativität	30	
II. <u>Schwierigkeit</u> z.B. Melodie, Rhythmus, Tonart- und Rhythmuswechsel, Mehrstimmigkeit	15	
III. <u>Ausführung</u> z.B. Stimmigkeit, Tempo, Einsatz und Abschluss	30	
IV. <u>Textsicherheit und Aussprache</u>	25	
Summe:	100	
Summe geteilt durch 10:		

3.3 Tanzen in der Gruppe

Die Gruppe tanzt gemeinsam einen Tanz nach eigener Wahl (Musik und Bewegungsfolge). Die Auswahl kann aus allen Stilrichtungen getroffen werden, z.B. Folklore, Gesellschaftstanz, moderne Tanzformen, Jazz Dance, Modern Dance, Hip Hop usw. Eigenschöpfungen oder neuere Tanzformen sind ebenfalls zulässig. Es können feststehende Tanzbeschreibungen (z.B. beim Folkloretanz) verwendet werden. Es empfiehlt sich jedoch, die vorgegebenen Bewegungsfolgen unter Wahrung der Tanz- und Musikcharakteristik zu variieren und zu erweitern.

Richtzeit:	2 bis 4 Minuten
Wettkampffläche:	13 m x 13 m
Kleidung:	Die Kostümierung von Gruppen (z.B. Handschuhe, Tücher) ist erlaubt, ist jedoch nicht Bestandteil einer Wertung. Wenn Kostümierung Körperteile so bedeckt, dass Körperhaltung, Körpersprache, Mimik und Ausdruck nicht erkennbar ist, ist eine Bewertung der Ausführung beeinträchtigt.

Bewertet werden die Gestaltung, die Schwierigkeit, die Ausführung und die Umsetzung der Musik. Die Maximalpunktzahl beträgt 10 Punkte.

Punktabzüge vom Endwert der Disziplin (erfolgen durch den*die OK)	Abzug
Hilfe von außen (z.B. Einsatz, Taktangabe, Hilfestellung usw.)	1,0 Punkte
Ein- oder mehrmaliges Verlassen der Wettkampffläche durch einzelne oder mehrere Gruppenmitglieder	0,1 bis max. 0,5 Punkte
Unvollständiges Antreten (zu wenig startende Gruppenmitglieder)	1,0 Punkte

3.3.1 Verbotene Elemente

Folgende Schwierigkeiten dürfen im SGW 1 mit und ohne Partner nicht geturnt werden:

- Salto/Wurfsalto
- Überschlag mit und ohne Flugphase vorwärts und rückwärts (z.B. Bogengang, Einhakrolle, Menichelli)
- Freies Rad

Bei Regelverstoß erfolgt ein Abzug von 3,00 Punkten von der Gesamtpunktzahl (Endergebnis).

3.3.2 Wertungskriterien

I. – Gestaltung

- Formationsfiguren
Hierunter versteht man unterschiedliche Aufstellungsformen in verschiedenen Raum- und Bewegungsrichtungen, z. B. unterschiedliche Gruppenbildungen, Wechsel von symmetrischen (z. B. Kreis, Block, Reihe) und asymmetrischen (z. B. Pulk)

Formationen. Die Übergänge sollen sich harmonisch, kreativ, fließend und abwechslungsreich aus dem Bewegungsablauf ergeben. Gelaufene Übergänge sollten in der Wiederholung vermieden werden. Die Wettkampffläche ist auszunutzen. Mehr als sechs Formationen sind in der Mindestanzahl befriedigend.

- Bewegungsformen

Tanzgrundschritte und ihre Variationen und Ganzkörperbewegungen müssen in der tanzspezifischen Gestaltung berücksichtigt werden. Erforderlich sind:

- Ausnutzung der verschiedenen Bewegungsrichtungen (vorwärts, rückwärts, diagonal, seitwärts,...) und Ebenen, z.B.:
 - Bodenlage, Sitz, Stand, Sprung
 - am Boden, im Stand
 - Bodenhöhe, halbe Höhe, Standhöhe
 - Boden, halbe Höhe, im Stand
- Vielfalt von Tanzbewegungen, Tanzschritten und Verbindungen
- geringe Wiederholungszahl

Beispiele für typische Bewegungsformen (Elemente) aus einigen ausgewählten Tanzstilen:

Tanzstil	Beispiele	Typische Bewegungsformen
Zeitgenössischer Tanz	Modern Dance	Kreisbewegung, Bewegungskanon, Contract and Release
	Lyrical	Posen, Textinterpretation, fließende Bewegungen
Streetdance	Hip Hop	Off Beats, Toprock, Powermoves, Freezes, Footwork
	Jazz Dance	Falls, Verwringung, Polyzentrik
Ethnischer Tanz	Bollywood	Fließende Bewegung, Hand- und Armtechnik, Hüftbewegung
	Irish Dance	Fußtechnik, Soft vs. Hard Shoes, Stabilität des Oberkörpers

- Bewegungsvielfalt

Vielfalt von Tanzbewegungen, geringe Wiederholung von Tanzschritten und Verbindungen; Ausnutzung der verschiedenen Bewegungsrichtungen und -ebenen

- Kreativität

Den Gruppen wird empfohlen, in 2-jährigem Rhythmus eine neue Choreographie zu präsentieren. Trendorientierte Weiterentwicklung und Innovation von Tanzstilen wird honoriert.

II. – Schwierigkeit

Tanzelemente müssen von mindestens der Hälfte der Gruppe gezeigt werden.

- Schritte, Drehungen und Sprünge sowie deren Kombinationen
 - Ein sehr guter Tanz beinhaltet 2-3 Sprung-/Dreh-/Schrittkombinationen
- Partner- und Gruppenelemente
- Balance- und Beweglichkeitselemente
- Halten von hohen und/oder niedrigen Bewegungsfrequenzen

III. – Ausführung

- Technik

- Saubere Tanztechnik
- Zentrierung

- Bewegungsweite (Beweglichkeit des Einzelnen)
- Harmonie und Synchronität
 - Stimmiges Agieren der Gruppenmitglieder und Beherrschung der gezeigten Elemente
- Beherrschung des Tanzes
- Präsentation
 - Ausdrucksfähigkeit, Ausstrahlung, Körpersprache

IV. – Umsetzung der Musik

- Rhythmus, Melodie, Beat, Dynamik, Lyrics
 Rhythmus und Melodie werden durch Tanzbewegungen gestaltet, die dem Charakter des Musikstückes entsprechen.
 Musik und Bewegung müssen als einheitliches Bild zu erkennen sein.
 Impulsartige und/oder kontinuierliche Intensitätssteigerung bzw. -verringern in der Choreografie soll erkennbar sein.

Der Wertungszettel – Tanzen in der Gruppe

Zusammensetzung der Wertung	Höchstwertung	Wertung
I. Gestaltung z.B. Formationsfiguren, Bewegungsformen, Bewegungsvielfalt, Kreativität	40	
II. Schwierigkeit z.B. Schritte, Drehungen, Sprünge sowie deren Kombination, Partner- und Gruppenelemente, Balance- und Beweglichkeitselemente, Halten von Bewegungsfrequenzen	10	
III. Ausführung z.B. Technik, Harmonie und Synchronität, Beherrschung des Tanzes, Präsentation	30	
IV. Umsetzung der Musik z.B. Rhythmus, Melodie, Beat, Dynamik, Lyrics	20	
Summe:	100	
Summe geteilt durch 10:		

3.4 Gruppengymnastik mit Handgerät

Die Gruppe zeigt eine Gymnastikvorführung mit Handgerät in selbst gewählter Bewegungsfolge und -gestaltung. Neben den klassischen Handgeräten (Ball, Seil, Keule, Band, Reifen) können auch alternative Handgeräte (z.B. Staubwedel, Besen, Kinderstühle usw.) eingesetzt werden. Bei Gymnastikvorführungen mit alternativen Handgeräten besteht die Schwierigkeit darin, diese nicht nur optisch wirksam einzusetzen (Showeffekte), sondern auch bestimmte Gerätetechniken auf diese alternativen Handgeräte zu übertragen. Es gelten die Bestimmungen der traditionellen Handgeräte.

Richtzeit:	2 bis 4 Minuten
Wettkampffläche:	13 m x 13 m
Kleidung:	Die Kleidung muss enganliegend und einheitlich sein.
Hinweise:	<ul style="list-style-type: none"> Ersatzgeräte können am Rand der Fläche abgelegt werden. Pro Seite darf je ein eingesetztes Handgerät abgelegt werden. Handgeräte dürfen den Gruppenmitgliedern nicht von Außenstehenden zugeworfen werden.

Bewertet werden die Gestaltung, die Schwierigkeit, die Ausführung und der rhythmische Gesamt Ablauf. Die Maximalpunktzahl beträgt 10 Punkte.

Punktabzüge vom Endwert der Disziplin (erfolgen durch den*die OK)	Abzug
Hilfe von außen (z.B. Einsatz, Taktangabe, Hilfestellung usw.)	1,0 Punkte
Ein- oder mehrmaliges Verlassen der Wettkampffläche durch einzelne oder mehrere Gruppenmitglieder	0,1 bis max. 0,5 Punkte
Unvollständiges Antreten (zu wenig startende Gruppenmitglieder)	1,0 Punkte

3.4.1 Wertungskriterien

I. – Gestaltung

- Spezifische Verwendung des Handgerätes

Die Handgeräte müssen sowohl rechts als auch links eingesetzt werden. Die Grundelemente der jeweiligen Handgeräte sollten während der Gestaltung zu erkennen sein, sie dürfen durch ihre Eigenart nicht nur den rhythmischen Ablauf der Übung unterstützen.

Handgerät	spezifisch	Fehler
Ball	prellen, werfen, fangen, rollen, balancieren	unkorrekte Handhabung (klammern), Weite, Form oder Arbeitsebene; ablegen des Handgerätes
Seil	springen, schwingen, werfen, fangen	schlingern, aufschlagen, hängen bleiben
Reifen	schwingen, kreisen, rotieren, rollen, werfen, fangen	fangen im Arm, ablegen des Handgerätes
Keulen	schwingen, kreisen, schlagen, werfen, fangen	
Band	spiralen, kreisen, schwingen, werfen	Knoten; Band liegt ungewollt auf dem Boden bei Band-zeichnung, Würfeln etc.; Schlangen oder Spiralen sind nicht genügend eng in Höhe und Weite
Bei allen Handgeräten		ungewollter Körperkontakt, unkorrekte Flugbahn und unkorrektes Fangen, Fangen mit ungewollten 2-3 Schritten

- Formationen
Hierunter versteht man unterschiedliche Aufstellungsformen in verschiedenen Raum- und Bewegungsrichtungen. Die Wettkampffläche ist auszunutzen. Eine Vielzahl verschiedener Formationen (z.B. Kreis, Block, Reihe, Pulk) sollte erkennbar sein, mindestens jedoch sechs unterschiedliche.
- Bewegungsformen
 - a) Schwerpunkt Handgerät - z.B. Koordination, Abwurf/Fangtechnik
 - b) Schwerpunkt Körpertechnik - z.B. Spannung, Fußtechnik

Durch die Art des Gesamtablaufes soll deutlich werden, dass die Gruppenmitglieder zwingend miteinander verbunden oder aufeinander angewiesen sind. Die Gruppenmitglieder sind gleichwertig einzusetzen. Wechsel und Übergänge der Formationen und verschiedene Ebenen müssen klar erkennbar sein. Die Verbindungen zwischen den Übungsteilen sollen harmonisch und abwechslungsreich sein.
- Bewegungsvielfalt
Vielfalt von gymnastischen Bewegungsabläufen und Geräteeinsatz, geringe Wiederholungszahl von Übungselementen
- Kreativität

II. – Schwierigkeit

Übungselemente müssen von mindestens der Hälfte der Gruppenmitglieder gezeigt werden. Dies ist auch beim Einsatz von unterschiedlichen Handgeräten zu gewährleisten. Übungselemente, die in Partner- oder Gruppenformen ausgeführt werden, erzielen einen höheren Schwierigkeitsgrad.

- z.B. einfache Formen: Grundformen – gehen, laufen, hüpfen, springen, federn
- z.B. schwierige Formen: mindestens zwei gymnastische Sprünge ohne Zwischenschritte, 360° Drehungen, Körperwellen, Balance/Stände (mindestens 3 Sekunden gehalten), Abwürfe der Handgeräte über eine große Weite

III. – Ausführung

- Körper- und Gerätetechnik
Sicheres Beherrschen des Handgerätes und fehlerfreie Ausführung jedes einzelnen Übungselementes
- Harmonie und Synchronität
Gleichmäßiges Agieren der Gruppenmitglieder in Raum und Zeit, klar erkennbare Formationen, Ausdruck, Ausstrahlung und Darstellung der Gruppe

IV. – Rhythmischer Gesamtablauf

- Sicherheit in der Choreografie
- Übereinstimmung mit der Musik
Die Gruppe soll eine Einheit in der rhythmischen Bewegungsfolge erkennen lassen, in der der Bewegungsrhythmus jedes einzelnen Übungselementes sowie jedes

Gruppenmitglieds integriert ist, denn die rhythmische Bewegungsfähigkeit des Einzelnen ergibt nicht zwangsläufig einen rhythmischen Ablauf der gesamten Übungsfolge. Die Bewegungsfolgen sollten im harmonischen Einklang zur Musik sein; das hinter der Musik Herhetzen oder langes Warten auf Einsätze in der Musik soll vermieden werden. Die Höhepunkte und Akzente in der Musik sollen ausgenutzt werden.

Der Wertungszettel – Gruppengymnastik mit Handgerät

Zusammensetzung der Wertung	Höchstwertung	Wertung
I. Gestaltung z.B. spezifische Verwendung des Handgerätes, Formationen, Bewegungsformen, Bewegungsvielfalt, Kreativität	40	
II. Schwierigkeit z.B. gymnastische Grundformen (gehen, laufen, hüpfen, springen, federn), Drehungen, Sprünge, Körperwellen, Balancen/Stände, Abwürfe über eine große Weite	10	
III. Ausführung z.B. Körpertechnik , Gerätetechnik, Harmonie und Synchronität	40	
IV. Rhythmischer Gesamtablauf z.B. Sicherheit der Choreografie, Übereinstimmung mit der Musik	10	
Summe:	100	
Summe geteilt durch 10:		

3.5 Orientierungslauf

In einem Gelände von einem Quadratkilometer müssen zehn Kontrollposten angelaufen werden. Die Kontrollposten liegen Weg nah.

Als Laufkarte dient eine farbige OL-Karte nach IOF-Norm (kopiert oder gedruckt) im Maßstab 1:7500, 1:10000 oder 1:5000. Aufgrund der immer restriktiveren Umweltauflagen in Wald und Flur kann der OL auch als Stadt-OL durchgeführt werden.

Jeder Laufende erhält eine eigene Laufkarte mit eingetragenen Kontrollposten. Jeder angelaufene Posten wird mit einer Zange auf der Laufkarte in dem dafür vorgesehenen Feld gekennzeichnet. Bei einer elektronischen Posten- und Zeiterfassung muss sich jedes Gruppenmitglied mit dem Chip an den Posten registrieren.

Die Karte mit den eingezeichneten Posten wird fünf Minuten vor dem Start ausgegeben und darf zusammen mit einem Betreuer angeschaut werden. Laufen müssen die Gruppen ohne Begleitung! Der Start erfolgt gemeinsam. Die Laufzeit beginnt mit dem Startzeichen bzw. mit der Registrierung des SI-Chips. Die Gruppe kann dann geschlossen, in kleineren Gruppen oder einzeln die Posten in beliebiger Reihenfolge anlaufen. Es ist verboten, die Laufkarten/SI-Chips während des Laufes auszutauschen. Jeder Posten muss vom Teilnehmenden selbst angelaufen werden. Im Ziel ist die Laufkarte/der SI-Chip dem Kampfgericht auszuhändigen.

Als technische Hilfsmittel sind nur analoge Kompass und Armbanduhren zugelassen. GPS-fähige und internetfähige Geräte, Mobiltelefone und sonstige technische Hilfsmittel sind verboten. Verstöße dagegen gelten als unsportliches Verhalten und führen zur Disqualifikation.

Der Startabstand sollte mindestens fünf Minuten betragen, bei Gruppen eines Vereines mindestens 15 Minuten.

Tritt während des Orientierungslaufs eine Verletzung auf, muss die Gruppe den Lauf mit möglichst vielen Gruppenmitgliedern bis zum Ende absolvieren. Die verletzte Person wird von mindestens einem Gruppenmitglied so schnell wie möglich zum Ziel begleitet. Beim Orientierungslauf gibt es keine Wiederholungsmöglichkeit.

3.5.1 Wertung

Die maximale Laufzeit beträgt 30 Minuten. Jeder angelaufene Posten wird mit einem Punkt bewertet. Die Wertung setzt sich aus der Anzahl der angelaufenen Posten (minus Punktabzüge / plus Punktgutschriften der Wettstreitenden) geteilt durch die Anzahl der Wettkämpfer*innen (minus Punktabzüge der Mannschaft) zusammen.

Die Maximalpunktzahl beträgt 10 Punkte.

Punktabzüge		Abzüge
pro Laufenden:	<ul style="list-style-type: none">• Jeder nicht selbst angelaufene Posten• Jede angefangene Minute Zeitüberschreitung	1,0 Punkte 0,1 Punkt
pro Gruppe:	<ul style="list-style-type: none">• Jegliche Hilfe von außen (z.B. Betreuer*innen und Nichtwettkämpfer*innen im Wald)• Pro zu wenig startendem Laufendem	1,0 Punkte 1,0 Punkte
Punktgutschriften		Gutschrift
pro Laufenden:	<ul style="list-style-type: none">• Jede vollendete Minute Zeitunterschreitung	0,1 Punkt

3.6 Laufstaffel (50 m)

Jeder Teilnehmende läuft 50 m. Die Startreihenfolge kann selbst bestimmt werden.

Es können die vom Ausrichter bereitgestellten sowie die eigenen Staffelstäbe benutzt werden. Die Staffelstäbe müssen den Richtlinien des Deutschen Leichtathletik Verbandes entsprechen.

Der Staffelstab muss in jedem Fall außen um die Wechselmarke herumgeführt werden!

Als Startkommando gilt "Auf die Plätze – Fertig – Los" bzw. "Auf die Plätze – Fertig – [Startsignal]". Das Startsignal kann mit einer Startpistole, einer Startklappe oder einer Pfeife gegeben werden.

Tritt die Gruppe mit zu wenigen Teilnehmern an, führt dies zu einer Endwertung von 0,00 Punkten in dieser Disziplin. Es muss eine gerade Anzahl von Wettstreitenden starten (Bsp.: 13 Personen gemeldet → Es müssen 10 Personen in der Staffel starten.).

Tritt während der Staffel eine Verletzung auf, darf die Gruppe die Staffel mit einer Ersatzperson wiederholen.

Hilfsmittel, die ein Haften bzw. Kleben des Staffelstabes an der Hand bewirken (z.B. Harz, Pech, Zuckerwasser...), sind verboten. Der Einsatz verbotener Hilfsmittel gilt als unsportliches Verhalten und führt zur Disqualifikation.

3.6.1 Wertung

Die gelaufene Zeit wird durch die Anzahl der Teilnehmenden geteilt. Die Umrechnung der Zeiten erfolgt anhand der Wertungstabellen.

Die Maximalpunktzahl beträgt 10 Punkte.

SGW 1

0 Punkte \geq 14,25 Sekunden pro Person

10 Punkte \leq 8,00 Sekunden pro Person

SGW 2

0 Punkte \geq 13,75 Sekunden pro Person

10 Punkte \leq 7,50 Sekunden pro Person

Punktabzüge vom Endwert der Disziplin	Abzug
Fehlstart	0,5 Punkte
Wechselfehler	Je 0,5 Punkte
Behinderung einer anderen Gruppe (z.B. durch Verlassen der Laufbahn)	Je 0,5 Punkte
Fehlerhafte Stabübergabe bei heruntergefallenem Staffelstab (Nur die beiden an der jeweiligen Stabübergabe beteiligten Gruppenmitglieder dürfen den Stab berühren)	Je 0,5 Punkte
Hilfe von nicht zur Staffel gehörenden Personen (z.B. Mitlaufen neben der Laufbahn, Positionierung der Gruppenmitglieder durch Zurufe)	1,0 Punkte

3.7 Weitsprung aus dem Stand

Der*die Springer*in steht mit beiden Füßen hinter der Absprungmarkierung. Die Linie darf weder vor noch während des Versuchs berührt werden.

Der Sprung hat beidbeinig aus dem Stand zu erfolgen. Wippen vor dem Absprung ist erlaubt, jedoch kein Vorhüpfen. Die Landung erfolgt beidbeinig auf einer zur Absprungstelle niveaugleichen Ebene. Hilfestellung und Hilfeleistung ist nicht erlaubt.

Jedes Gruppenmitglied hat zwei Sprungversuche, der weitere Sprung kommt in die Wertung und wird zur Gesamtweite addiert. Gemessen wird im rechten Winkel von der Absprunglinie. Dabei wird der zentimetergenaue Abstand zwischen Absprunglinie und dem ihr nächstliegenden Landeabdruck (Fersen oder Finger) erfasst.

Tritt ein Gruppenmitglied nicht an, so werden beide Sprünge mit 0,00 Punkten bewertet.

3.7.1 Wertung

Die Umrechnung der Weite erfolgt anhand der Wertungstabellen.
Die Maximalpunktzahl beträgt 10 Punkte.

SGW 1

0 Punkte \leq 0,3 m pro Person
10 Punkte \geq 1,8 m pro Person

SGW 2

0 Punkte \leq 0,5 m pro Person
10 Punkte \geq 2,0 m pro Person

Punktabzüge vom Endwert der Disziplin	Abzüge
Hilfen von nicht zu den Springenden gehörenden Personen (z.B. Positionierung der Gruppenmitglieder durch Zuruf)	1,0 Punkte

3.8 Medizinballweitwurf

Alle Teilnehmenden werfen mit dem 1 kg-Medizinball. Die Bälle dürfen maximal 2% leichter sein. Der Durchmesser muss mindestens 12 cm betragen. Das Material ist beliebig. Der Ball darf nicht verformbar sein und keine Griffe haben.

Der Medizinball muss beidhändig über den Kopf vor- oder rückwärts geworfen werden. Es können die vom Ausrichter bereitgestellten sowie eigene Bälle benutzt werden. Eigene Bälle dürfen verwendet werden, wenn sie vorher vermessen und gewogen wurden und den Vorgaben entsprechen.

Jedes Gruppenmitglied hat zwei Versuche. Der weiteste Wurf kommt in die Wertung und wird zur Gesamtweite addiert. Ein Wurf wird gewertet, wenn der Ball über den Kopf geführt wurde. Gemessen wird rechtwinklig zur Abwurflinie und zentimetergenau. Beim Betreten des Abwurfbalkens von oben, beim Übertreten des Abwurfbalkens, bei Hilfeleistung (z. B. Festhalten) oder wenn der Medizinball nicht über den Kopf geworfen wurde, wird der Wurf mit 0,00 m gewertet. Wenn in einer Halle geworfen wird und ein Gruppenmitglied wirft gegen die Decke, so hat dieses Gruppenmitglied genau einen zusätzlichen dritten Versuch.

Tritt ein Gruppenmitglied nicht an, so werden seine beiden Würfe mit 0,00 m gewertet. Tritt beim Medizinballweitwurf eine Verletzung auf, darf für die verletzte Person eine Ersatzperson werfen.

Hilfsmittel, die ein Haften bzw. Kleben des Medizinballes an den Händen bewirken (z.B. Harz, Pech, Zuckerwasser...), sind verboten. Der Einsatz verbotener Hilfsmittel gilt als unsportliches Verhalten und führt zur Disqualifikation.

3.8.1 Wertung

Die Gesamtweite wird durch die Anzahl der Teilnehmenden geteilt. Die Umrechnung der Weiten erfolgt anhand der Wertungstabellen.

Die Maximalpunktzahl beträgt 10 Punkte.

SGW 1

0 Punkte \leq 0,25 m pro Person

10 Punkte \geq 9,00 m pro Person

SGW 2

0 Punkte \leq 3,75 m pro Person

10 Punkte \geq 12,50 m pro Person

Punktabzüge vom Endwert der Disziplin	Abzüge
Hilfen von nicht zu den Werfenden gehörenden Personen (z.B. Positionierung der Gruppenmitglieder durch Zuruf)	1,0 Punkte