

PRÄAMBEL

Der **Limes Saar Akrobatik Cup und das Abzeichen / Flippi & Flaps** ist ein Breitensportwettkampf bzw. Abzeichen für **ALLE** um sportakrobatische und turnerische Fähigkeiten zu erlernen und zu präsentieren.

Der **Limes Saar Akrobatik Cup und das Abzeichen / Flippi & Flaps** ist nach einer Idee von Albert JUNG (BWSAV/DSAB) mit Unterstützung von Rudi ADAMS (SSAV) für die Sportakrobatik in der Kinder- und Jugendarbeit entwickelt worden und auch geeignet für Seniors.

Der Spaß an der Bewegung - auch mit Musik falls möglich – und die Vermittlung von allgemeinen Fähigkeiten wie: Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Teamfähigkeit stehen im Vordergrund.

Das Abzeichen soll Kinder, Jugendliche und Erwachsene für die Sportakrobatik begeistern und die Vielfältigkeit der Sportart näherbringen.

Zur Abrundung besteht die Möglichkeit an Mit-Mach-Wettkämpfen wie beispielsweise Flippi & Flaps teilzunehmen, die allen Teilnehmern:innen ein unvergessliches Sporterlebnis bieten. Jede/r Sportler:in erhält eine Urkunde und ein kleines Präsent als Belohnung. Für herausragende Leistungen kann eine Medaille oder ähnliches als Geschenk überreicht werden.

Das Akrobatikabzeichen vermittelt alle Basics, damit die Sportler:innen falls interessiert auch nahtlos in die nationalen und internationalen Wettkampfklassen (KFL, Aspire, Juniors, ...) der Sportakrobatik erfolgreich eintreten können.

Die für den Erwerb zu erbringenden Leistungen sind nach Altersstufen gestaffelt. Es kann von jedem Einzelnen für Podest, Paar oder Gruppe unabhängig in welcher Zusammensetzung, abgelegt werden. Die sportakrobatischen Elemente sind Grundlagenelemente und können im Verein, in der Sporthalle sowie im Schulsport ohne großen Aufwand geübt werden.

Die Verleihung erfolgt mit der Aushändigung einer Urkunde und einem Akrobatik Cup Button oder ähnlichem.

Das Ablegen des Abzeichens bzw. die Teilnahme am CUP erfolgt auf Bodenturnmatten, wie sie auch in der Wettkampfarena genutzt werden. So bekommen die Teilnehmer:innen die Gelegenheit die Wettkampfatmosphäre zu erleben.

1.0 Art des Programms – Akrobatik Abzeichen | CUP · Mit-Mach-Wettbewerb

1.1 Zur Erlangung des **Akrobatikabzeichens** (für den CUP · Breitensportwettbewerb gelten spezielle Regeln) sind lediglich die Strukturgruppen A – F auszuführen. Hierzu müssen alle 6 Elementen gezeigt werden. Maßgebend ist immer die Spalte. Ein mischen der Spalten ist **nicht zulässig**.

1.2 Im **Wettkampfmodus | CUP Breitensportwettbewerb mit Wertung** (Punkte- und Platzvergabe) sind die Strukturgruppen A – F (mindestens 5 von 6) und die Strukturgruppen G – I (mindestens 2 von 3) zu zeigen. Ein mischen der Spalten ist **nicht zulässig**. Für die Choreographie kann ein Bonus vergeben werden – siehe 5.2.

1.3 Die Übungen beim Akrobatikabzeichen und CUP (Breitensportwettbewerb) werden als Einzelpersonen (Podest), Paare oder Gruppen (3-er oder 4-er) gewertet. Gemischte Paare und Gruppen (Jungen und Mädchen) sind möglich.

1.4 Die Übungen sollten auf einer Bodenturnfläche (12m * 12m) gezeigt werden. Alternativ können auch 2 Stück Bodenläufer mit einer Fläche von 4m * 12m genutzt werden.

1.5 Der Schwierigkeitsgrad soll der Altersgruppe gerecht werden.

2.0 Altersklassen (AK) – auch gemischt Jungen und Mädchen

Es gilt bei Paaren und Gruppen immer der Jahrgang der/ des ältesten Teilnehmers/Teilnehmerin und eine maximale Altersdifferenz bei Paaren & Gruppen von 8 Jahren jahrgangsbezogen.

2.1.A. AK 5 – AK 8 | Akrobatikabzeichen Flippi & Flaps

2.1.B. AK 6 – AK 8 | Limes Saar Cup

2.2. AK 9 – AK 12 gemeinsam

2.3. AK 13 – 15 gemeinsam

2.4. AK 16 – 18 gemeinsam

2.5. AK 19 – 21 gemeinsam

2.6. AK 22 und älter

3.1. Tumbling (Springen m/w) Limes Saar Cup

Es werden 2 Sprungbahnen gezeigt laut technischer Unterlage SSAV-Tumbling in der aktuellen Version.

Die Unterlage SSAV-Tumbling siehe Anlage.

Die Sprungbahn mit der höchsten Bewertung geht in die Wertung.

Die Bewertung erfolgt nach 5.1 Technische Bewertung.

3.2. Podest (Einzel) Limes Saar Cup

3.2.1 Es müssen aus den akrobatischen Strukturgruppen **A – F** mindestens 5 Elemente (5 von 6 möglichen) aus unterschiedlichen Strukturgruppen mit 3 sec. Fixierung geturnt werden.

3.2.2 Aus den individuellen Strukturgruppen **G** (Flexibilität), **H** (Agility/Stand mit 2 Sec. Fixierung) und **I** (Tumbling/akrobatische Sprungbahn) müssen mindestens 2 Elemente (2 von 3 möglichen) aus unterschiedlichen Strukturgruppen geturnt werden.

3.2.3 Es sind mindestens 7 Elemente in 2:30 min. (maximale Übungslänge) zu zeigen. Die Übung hat somit mindestens einen Wert von 6,2 Punkten und kann mit Steigerung der Schwierigkeiten sowie den 2 optionalen Zusatzelementen maximal 10 Punkte haben (siehe Anlage 1 – Podest Level I).

3.2.4 Die Übung soll mit Musik begleitet werden. Eine spezielle Choreographie ist nicht erforderlich. Die Choreographie wird nicht gewertet.

3.2.5 Gewertet wird lediglich die technische Ausführung und das Einhalten der Mindestanforderungen.

3.2.6 Als Podest wird ein Bodenpodest genutzt. Die Podestbasis kann ohne Füße sein und auf der Bodenturnfläche aufliegen - kann ggf. mit einer Matte oder ähnlichem unterlegt werden. Der Abstand der Oberkante Stützfläche zu den Stacheten muss von Oberkante der Podestplatte (Aufnahme Stacheten) **mindestens 30cm** betragen.

3.2.7 Als Landehilfe ist eine Niedersprungmatte erlaubt.

3.3. Podest Bewertungen der Schwierigkeit

3.3.1 Bei 7 Strukturgruppen (Kategorien) die mindestens gezeigt werden müssen, gibt es einen Grundwert von 55 Value.

3.3.2 Für jede zusätzliche Kategorie gibt es mindestens 1 zusätzliches Value – maximal 10 Punkte sind möglich. Die Übung kann so den Wert 100 Value = 10,0 Punkte maximal erreichen mit entsprechender Steigerung der Schwierigkeiten der Elemente.

3.3.3 Wenn die geforderten Pflichtelemente (7 Elemente) nicht erreicht werden, gibt es für jedes fehlende Element 1 Punkt Abzug.

4.1. Paare und Gruppen – auch gemischte Limes Saar Cup

4.1.1 Es müssen aus den akrobatischen Strukturgruppen **A – F** aus mindesten 5 Gruppen (5 von 6 Gruppen) je 1 Element aus unterschiedlichen Strukturgruppen geturnt werden, d.h. insgesamt 5 Elemente.

4.1.2 Aus den individuellen Strukturgruppen **G** (Flexibilität), **H** (Agility/Stand mit 2 Sec. Fixierung) und **I** (Tumbling/akrobatische Sprungbahn) müssen mindestens 2 Elemente (2 von 3 möglichen) aus unterschiedlichen Strukturgruppen geturnt werden.

4.1.3 Es sind mindestens 7 Elemente in 2:30 min. (maximale Übungslänge) zu zeigen. Die Übung hat somit einen Wert von 6,2 Punkten und kann mit dem optionalen Zusatzelement und der Steigerung der Elementschwierigkeiten maximal 10,0 Punkte haben (siehe Anlage 1 – Podest Level I).

4.1.4 Die Übung soll mit Musik begleitet werden. Eine spezielle Choreographie ist nicht erforderlich. Die Choreographie wird nicht gewertet.

4.1.5 Gewertet wird lediglich die technische Ausführung und das Einhalten der Mindestanforderungen.

4.1.6 Als Bodenturnfläche werden Wettkampfmatten genutzt mit mindestens einer Fläche von 4m * 12m.

4.1.7 Als Landehilfe ist eine Niedersprungmatte erlaubt.

4.2. Paare und Gruppen Bewertungen der Schwierigkeit

4.2.1 Bei mindestens 7 Strukturgruppen (Kategorien) die gezeigt werden müssen, gibt es einen Grundwert von 55 Value (Vorwert) + 7 Value (Elementschwierigkeit) = 6,2 Punkte.

4.2.2 Für jede zusätzliche Kategorie (maximal 2 zusätzlich möglich) gibt es mindestens ein weiteres Value (1 Value). Maximal möglich sind 100 Value = 10,0 Punkte.

4.2.3 Wenn die geforderten Pflichtelemente (7 Elemente aus 7 unterschiedlichen Strukturgruppen) nicht erreicht sind, gibt es für jedes fehlende Element 1 Punkt Abzug.

5.1 Technische Bewertungen

Die Ausführung wird wie folgt bewertet:

CUP · Wettbewerb Abzüge Punkte

- Fehlerfrei = 0 Punkt
- Kleine Fehler = 0,1 – 0,4 Punkt
- Große / schwere Fehler = 0,5 – 0,9 Punkt
- Fehlt / Sturz = 1 Punkt **Abzug** gegeben.

Urkunde Abzeichen Punkte

hervorragend = 10 – 9 Pkt.
sehr gut = 8,9 – 7,5 Pkt.
gut = 7,4 – 5,0 Pkt.
befriedigend = 4,9 – 0 Pkt.

Die technische Bewertung kann von 0 – 1,0 Punkte betragen je nach Ausführung mit Augenmerk auf den Charakter der Veranstaltung – Breitensport / Mit-Mach-Programm. Zeitfehler werden nicht gewertet. Die Trainer:innen sind angehalten die Übungen im Zeitfenster von 2:30 min. zu trainieren.

Für das Akrobatik Abzeichen Flippi & Flaps sind spezielle einfache Elemente und Bewertungsbögen nebst Urkunden und Medaillen verfügbar (s. Anlage):

-> <https://sportakrobatikbund.de/flippi-flaps/>

5.2 Choreographie Bewertung Bonus | CUP · Wettbewerb

Für die Choreographie wird im CUP Wettbewerb ein Bonus vergeben für:

* kein/schlecht 0,0 Punkt befriedigend 0,3 Punkt gut 0,5 Punkt

6.0 Auszeichnungen

Jeder Starter erhält eine Urkunde. Nach Möglichkeit auch einen Button oder ähnliches.

Die drei (3) Bestplatzierten können eine besondere Auszeichnung wie beispielsweise ein Shirt oder eine Medaille erhalten.

Beim CUP Wettbewerb (Meisterschaften z.B. Landesmeisterschaften oder ähnlichem) sollten der 1. Platz (GOLD Medaille) **bei einem Einzelstart** nur bei Erreichen einer **Mindestpunktzahl von 75% der Vornote der eingereichten Übung vergeben werden.**

Es wird vom Einzelstarter:in beispielsweise eine Übung mit **Vornote 8,5 Punkte** eingereicht, so müsste im Wettkampf eine Wertung von **mindestens 6,375 Punkte aufgerundet 6,4 Punkte** erreicht werden für den 1. Platz.

7.0 Startgelder

Wir empfehlen je nach Veranstaltungstyp mindestens Euro 10,- je Start und Starter:in.

Aalen / Saarbrücken, im Januar 2026



Albert Jung



Rudi Adams

Anlage 1: Beispiel Podest Lev I - Berechnung Values / Vornote

Spalte 1: Name, Vorname, Geb.-Datum

Musikinstrument, Handarbeit, 10.14.2020

Beispiel:

Berechnung Value / Wert der Übung

Limes Saar Akrobatik Cup - Single Podest Level I - Mindesthöhe Stützen 30cm von Tischplatte zu Oberkante Stütze Rev. 2026-01

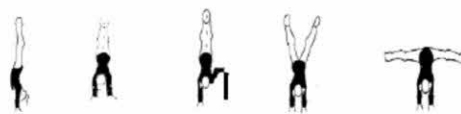
		1 (Value 1)	2 (Value 3)	3 (Value 5)	Value	Abgabe	
Stützgruppe: Stand 3"	A				1	1	
Stützgruppe: Stand 3"	B				3	2	
Stützgruppe: Stand/Strich 3"	C				1	3	
Stützgruppe: Stand 5"	D				5	4	
Stützgruppe: Stand 5"	E				1	5	
Stützgruppe: Stand 5" / Motion / Motion	F						
Stützgruppe: Handstand	G				1	6	
Stützgruppe: Agility / Stand 2"	H				3	8	
Stützgruppe: Tumbling	I				1	7	
Summe Value Handstand					16		
Summe 30 Value Vornote + 1 Value Handstand					71		Value gesamt
					7,1		Vornote

Es können Elemente aus den Spalten 1, 2 oder 3 kombiniert werden.

Der Value: 30 Value (Vornote) + 1,45 Value (Element aus Wahl) = 100 Value entspricht 10,0 Pkt.

Übung max. 2:00 min. mit Musik & Choreographie. Wertung: Technik, Choreographie Bonus 0,3 bzw. 0,3 max.

Anlage 2: Variationen TOP aus DSAB KFL 2023

A		B	
		C	Variations Top 
		D	

Anlage 3: Individuelle Elemente aus DSAB KFL 2023

*** Values (ähnliche/gleiche Elemente) nur zur Variation relevant
entsprechend Zuordnung auf AcroCup Tarif Sheets.**

INDIVIDUELLE ELEMENTE >>> FLEXIBILITÄT			
FLEX 1	ODER	1V	Mittelspagat, Oberkörper liegt flach auf dem Boden
		1V	Grätschstütz - 90°, Oberkörper liegt flach auf dem Boden
FLEX 2	ODER	2V	"Brücke" / "Bogen"; Beine sind lang
		3V	"Brücke" / "Bogen"; ein Bein angewinkelt
FLEX 3	ODER	3V	Von der Grundstellung nach "Brücke" / "Bogen"
		4V	Mittelspagat
FLEX 4	ODER	4V	Seitspagat
		5V	Aus dem Handstand nach "Brücke" / "Bogen"
FLEX 6	ODER	6V	"Brücke" / "Bogengang" vorwärts über die Unterarme ins Seitspagat
		6V	Grundstellung > Handstand > mit geschlossenen Beinen "Bogengang" > mit geschlossenen Beinen aufstehen
FLEX 7	ODER	7V	"Brücke" / "Bogengang" rückwärts
		7V	"Brücke" / "Bogengang" vorwärts
FLEX 8	ODER	8V	"Brücke" / "Bogengang" in das Seitspagat
		8V	360°
		8V	180°
		8V	"Brücke" / "Bogengang" in den Handstand und > 180° Drehung im Handstand

INDIVIDUELLE ELEMENTE >>> AGILITY - STATIC			
AGILITY / STATIC 1	ODER	1V	Rolle vorwärts
		1V	Rolle rückwärts
AGILITY / STATIC 2	ODER	2V	Kerze >> 2" halten
		2V	Standwaage >> 2" halten
		2V	Kopfstand >> 2" halten
		3V	Handstand abrollen
AGILITY / STATIC 3	ODER	4V	Rolle vorwärts in den Stütz mit geschlossenen Beinen
		4V	Rolle vorwärts in den gegrätschten Stütz
AGILITY / STATIC 4	ODER	5V	Stütz 2" halten >>
		5V	"Kroko" >> 2" halten
		5V	"Bruststand" >> 2" halten
		5V	"Unterarmstand" >> 2" halten
AGILITY / STATIC 5	ODER	6V	Handstand abrollen in den Stütz; Stütz 2" halten
		7V	Handstand abrollen und mit langen Beinen aufstehen
AGILITY / STATIC 6	ODER	7V	Handstand > 180° Drehung > Handstand
		7V	Handstand > 360° Drehung > Handstand
AGILITY / STATIC 7	ODER	8V	Stütz > Power > in den Handstand > 2" stehen
		8V	

INDIVIDUELLE ELEMENTE >>> TUMBLING			
TUMBLING 1	ODER	1V	Rad
		2V	Rad > Rad in unmittelbarer Folge
TUMBLING 2	ODER	2V	Rad > Rad in unmittelbarer Folge
		3V	Rondet > Strecksprung
TUMBLING 3	ODER	4V	Rondet > Strecksprung mit 180° Drehung
		5V	Rondet > Strecksprung mit 180° Drehung > Rondet > Strecksprung 180° (in unmittelbarer Folge)
TUMBLING 4	ODER	6V	Rondet > Strecksprung mit 180° Drehung > Rondet > Strecksprung 180° (in unmittelbarer Folge)
		7V	Rondet > Flick-Flack
TUMBLING 5	ODER	7V	Handstützüberschlag
		7V	Fixes Rad
TUMBLING 6	ODER	7V	Handstützüberschlag in die Schrittstellung mit Rondet
		8V	Rondet > Flick-Flack > Flick-Flack
TUMBLING 7	ODER	8V	Aufleuf > Seit vorwärts gehend
		8V	Rondet > Seit rückwärts gehend

INDIVIDUELLE ELEMENTE >>> TUMBLING				
TUMBLING 1		1V		Rad
		2V		Rad > Rad in unmittelbarer Folge
TUMBLING 2	ODER	2V		Rad > Rad in unmittelbarer Folge
		2V		Rad > Rad in unmittelbarer Folge
TUMBLING 3		3V		Rondet > Strecksprung
TUMBLING 4		4V		Rondet > Strecksprung mit 180° Drehung
TUMBLING 5		5V		Rondet > Strecksprung mit 180° Drehung > Strecksprung 180° (in unmittelbarer Folge)
TUMBLING 6		6V		Rondet > Strecksprung mit 180° Drehung > Rondet > Strecksprung 180° (in unmittelbarer Folge)
TUMBLING 7	ODER	7V		Rondet > Flick Flack
		7V		Handstützüberschlag
		7V		Freies Rad
		7V		Handstützüberschlag in die Schrittstellung mit Rondet
TUMBLING 8	ODER	8V		Rondet > Flick Flack > Flick Flack
		8V		Anlauf > Seit vorwärts gehockt
		8V		Rondet > Seit rückwärts gehockt

Meldebogen Springen m / w

rev. 01/2026

Startnummer

Wettkampf:

Verein:

Name	Vorname	Geb. Datum

Altersklassen (AK) werden getrennt gewertet wie Limes Saar Acro Cup in der aktuell gültigen Fassung.
* ab AK 6 - weiblich (w) & männlich (m) getrennt

Es können 2 Sprungbahnen nacheinander gezeigt werden.
Die Sprungbahn mit der höchstens Wertung gilt.

Sprungserie	WERT	m	w
Handstandüberschlag & Flugrolle	6,00		
Rondat & Flic-Flac	6,50		
Flic-Flac vorwärts & Flugrolle	6,50		
Rondat & Flic-Flac & Flic-Flac	7,00		
Handstandüberschlag & Flic-Flac vorwärts	7,00		
Rondat & Salto rückwärts Gehockt	7,00		
Rondat & Salto rückwärts gestreckt	7,50		
Handstandüberschlag & Salto vorwärts gehockt	7,50		
Rondat & Salto rückw. Gestr. mit 360 Grad Pir.	8,50		
Rondat & Flic-Flac & Salto Rückw. Geh.	7,50		
Rondat & Flic-Flac & Salto Rückw. Gestr.	8,00		
Rondat & Flic-Flac & Salto Rückw. Gestr. mit 360 Grad Pir.	9,00		
Individuell			
(abweichende Schwierigkeiten nach F.I.G. aktuell gültigem Katalog)			
	Vornote		
	Wertung		

Flippi & Flaps®

Mitmach-Akrobatikabzeichen für Schule, Kindergarten und Vereine

Paketinhalt

- ✓ **Aufgabenplakat** (A1)
- ✓ **Aufgabenkarte** (DIN A4)
- ✓ **Manual**
- ✓ **Urkunde**
- ✓ **Button** (Ø 5 cm)

Paketpreise

Aufgabenplakat und Manual sind jeweils 1x enthalten. Aufgabenkarte, Urkunde und Button erhalten Sie in der jeweiligen Anzahl der gewählten Paketgröße.

20 Kinder: 30,00 €
30 Kinder: 37,00 €
40 Kinder: 44,00 €
50 Kinder: 51,00 €

Bestellung

Bitte per E-Mail an
ausbildung@sportakrobatikbund.de

Bitte teilen Sie uns bei der Bestellung die Lieferanschrift und, falls abweichend, die Rechnungsanschrift mit.

Die Rechnung erhalten Sie mit der Lieferung.

Es fallen keine zusätzlichen Versandkosten an. Größere Bestellmengen sind jederzeit möglich.

Flippi & Flaps®
Ein Jugendförderprogramm des Deutschen Sportakrobatik Bundes e.V.

<https://sportakrobatikbund.de/flippi-flaps/>