

## PRÄAMBEL

Der **Limes Saar AkroCup und das Abzeichen** ist ein Breitensportwettkampf bzw. Abzeichen für **ALLE** um sportakrobatische und turnerische Fähigkeiten zu erlernen und zu präsentieren.

Der **Limes Saar AkroCup und das Abzeichen** 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 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, AgeGroup, Juniors, etc.) 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 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 (3er- oder 4-er) gewertet. Gemischte Paare und Gruppen (Jungen und Mädchen) sind möglich.

**1.4** Die Übungen werden auf einer Bodenturnfläche (12m \* 12m) gezeigt. 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**

**2.1** AK 5 – AK 12 jahrgangsweise

**2.2** AK 13 – 14 gemeinsam

**2.3** AK 15 – 16 gemeinsam

**2.4** AK 17 – 18 gemeinsam

**2.5** AK 19 – 21 gemeinsam

**2.6** AK 22 und älter

### 3.1. Tumbling (Springen m/w)

Es werden 2 Sprungbahnen gezeigt laut technischer Unterlage SSAV-Tumbling-rev-2025-01.

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)

**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 40cm 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

**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.

## 5.2 Choreographie Bewertung Bonus | CUP · Wettbewerb

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

\* kein / schlechte 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) nur bei einer Mindestpunktzahl von 8,1 Punkte und der 2. Platz (SILBER Medaille) nur bei einer Mindestpunktzahl von 7,1 Punkten vergeben werden.

## 7.0 Startgelder

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

Aalen / Saarbrücken, im März 2025



Albert Jung



Rudi Adams

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



Sportler\*in: Name, Vorname, Geb.-Datum  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Verein: \_\_\_\_\_  
 Trainer\*in: \_\_\_\_\_

Limes Saar AcroCup - Single Podest Level I - Mindesthöhe Stützen 40cm von Tischplatte zu Oberkante Stütze (Rev. 10/16/17-1)

		1 (Value 1)	2 (Value 3)	3 (Value 5)	Value	Abzüge	
Strukturgruppe:	A				1	1	
Strukturgruppe:	B				3	2	
Strukturgruppe:	C				1	3	Es müssen mindestens 5 von 6 Elementen gezeigt werden aus mindestens 5 verschiedenen Strukturgruppen.
Strukturgruppe:	D				3	4	
Strukturgruppe:	E			 oder Handstand gegrätscht	3	5	
Strukturgruppe:	F		Motion→ oder ←-Motion 	Motion→ oder ←-Motion 	1	9	
Strukturgruppe:	G	 oder 	 oder 	 oder 	1	6	
Strukturgruppe:	H	 oder 	 oder 	Handstand 2" halten mit abrollen 	5	8	Es müssen mindestens 2 von 3 Elementen gezeigt werden aus mindestens 2 verschiedenen Strukturgruppen.
Strukturgruppe:	I	2 Bilder in unmittelbarer Folge 	Rondat Strecksprung mit 180° 	Rondat Strecksprung mit 180° und Flugrolle vorwärts 	3	7	
<b>Summe Value Elementauswahl</b>					<b>21</b>		
<b>Summe: 55 Value Vorwert + Value Elementauswahl</b>					<b>76</b>	<b>Value gesamt</b>	
<b>7,6</b>						<b>Vornote</b>	

Es können Elemente aus den Spalte 1, 2 oder 3 kombiniert werden.  
 Max Value: 55 Value (Vorwert) + 45 Value (Elementauswahl) = 100 Value entspricht 10,0 Pkt.  
 Übung max. 2:30 min. mit Musik & Choreographie. Wertung nur Technik.

**Anlage 2: Variationen TOP aus DSAB KFL 2023**

<b>A</b>		<b>B</b>		
			<b>C</b>	<p>Variationen Top</p>
				<b>D</b>

**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				INDIVIDUELLE ELEMENTE >>> AGILITY - STATIC				INDIVIDUELLE ELEMENTE >>> TUMBLING								
FLEX 1	ODER	1V		Mittelspagat, Oberkörper liegt flach auf dem Boden	AGILITY / STATIC 1	ODER	1V		Rolle vorwärts	TUMBLING 1	ODER	1V		Rad		
		1V		Grätschstütz - 90°, Oberkörper liegt flach auf dem Boden			1V		Rolle rückwärts			2V		Rad > Rad in unmittelbarer Folge		
FLEX 2		2V		"Brücke" / "Bogen"; Beine sind lang	AGILITY / STATIC 2		2V		Kerze >> 2" halten	TUMBLING 2	ODER	2V		Rad > Rad in unmittelbarer Folge		
FLEX 3	ODER	3V		"Brücke" / "Bogen"; ein Bein angewinkelt			2V		Standwaage >> 2" halten			TUMBLING 3		3V		Rondet > Strecksprung
		3V		Von der Grundstellung nach "Brücke" / "Bogen"			3V		Kopfstand >> 2" halten					4V		Rondet > Strecksprung mit 180° Drehung
FLEX 4	ODER	4V		Mittelspagat	AGILITY / STATIC 3	ODER	4V		Handstand abrollen	TUMBLING 4	ODER	4V		Rondet > Strecksprung mit 180° Drehung und Sprunghöhe		
		4V		Seitspagat			4V		Rolle vorwärts in den Stütz mit geschlossenen Beinen			5V		Rondet > Strecksprung mit 180° Drehung > Rondet > Strecksprung 180° (in unmittelbarer Folge)		
FLEX 5		5V		Aus dem Handstand nach "Brücke" / "Bogen"	AGILITY / STATIC 4	ODER	5V		Rolle vorwärts in den geträchteten Stütz	TUMBLING 5	ODER	5V		Rondet > Strecksprung mit 180° Drehung > Rondet > Strecksprung 180° (in unmittelbarer Folge)		
FLEX 6	ODER	6V		"Brücke" / "Bogengang" vorwärts über die Unterarme ins Seitspagat			AGILITY / STATIC 5	ODER	5V				Stütz 2" halten >>	TUMBLING 6	ODER	5V
		6V		Grundstellung > Handstand > mit geschlossenen Beinen "Bogengang" > mit geschlossenen Beinen aufstehen	5V				"Kroko" >> 2" halten	6V		Rondet > Strecksprung mit 180° Drehung > Rondet > Strecksprung 180° (in unmittelbarer Folge)				
FLEX 7	ODER	7V		"Brücke" / "Bogengang" rückwärts	AGILITY / STATIC 6	ODER	6V		"Bruststand" >> 2" halten	TUMBLING 7	ODER	7V		Rondet > Flick Flack		
		7V		"Brücke" / "Bogengang" vorwärts			6V		"Unterarmstand" >> 2" halten			7V		Handstübelschub		
FLEX 8	ODER	8V		"Brücke" / "Bogengang" in das Seitspagat	AGILITY / STATIC 7	ODER	7V		Handstand abrollen und mit langen Beinen aufstehen	TUMBLING 8	ODER	7V		Freies Rad		
		8V					7V		Handstand > 180° Drehung > Handstand			7V		Handstübelschub in die Schrittstellung mit Rondet		
		8V		"Brücke" / "Bogengang" in den Handstand und > 180° Drehung im Handstand			8V		Handstand > 360° Drehung > Handstand			8V		Rondet > Flick Flack > Flick Flack		
		8V			AGILITY / STATIC 8	ODER	8V		Stütz > Power > in den Handstand > 2" stehen			8V		Anlauf > Salt vorwärts gehockt		
												8V		Rondet > Salt rückwärts gehockt		