

Sportakrobatik in Nordrhein- Westfalen Wettkampfbuch Nachwuchsklasse **Podest**

Grundanforderung:

- Min. 6 **max. 8 akrobatische Elemente**
Davon mind. 3 Elemente ohne Drehung je 3 Sek. Halten aus unterschiedlichen Kategorien
Davon mind. 3 Elemente mit Drehung mind. 360 aus unterschiedlichen Kategorie
- **3 individuelle Elemente**
davon Kat 1 = min. 1
davon Kat 2 = min. 1
- Fehlende Elemente in der Grundanforderung werden mit einem Abzug von jeweils 1,0 Punkten bewertet.
- Die erlaubte Zeit für die Übung beträgt maximal 2:30 Min.
- Es wird eine Kombi- Übung gezeigt.
- Die Mattengröße beträgt 12 x 12 Meter.
- Ein Doppelstart ist nicht möglich.
- Die vorgeschriebenen Podestelemente müssen aus **drei verschiedenen Kategorien** lt. Katalog sein, wobei die Elemente ohne Drehung auch mit Drehung wiederholt werden können.
- Zwischen den akrobatischen Elementen **muss** das Podest mindestens **zweimal** verlassen werden.
- Elemente die nicht im Katalog stehen und gezeigt werden, werden gestrichen und mit jeweils einer Strafe von 1,0 Punkten geahndet.

Wertung:

- Der Schwierigkeitswert errechnet sich aus der Summe der Value geteilt durch 100.
(Beispiel: 50 Value = 0,5 Pkt. Schwierigkeit).
- Der Technikwert wird mal 2 genommen (Beispiel: Quersumme Technik 7,5 = 15,00 Pkt. Technik)
- Artistik wird 1 – fach bewertet