

## Ausschreibung für den Schulsportwettbewerb „Rhythmische Sportgymnastik“ in der Wettkampfklasse II (Schuljahr 2023/2024)

### 1. Allgemeines

- Der Wettkampf wird als Gruppenübung zu **viert** geturnt. Das fünfte Mädchen ist Ersatzgymnastin. Die Ersatzgymnastin darf im zweiten Durchgang für eine andere Gymnastin der Gruppe eingesetzt werden.
- In den Schuljahren 2022/2023 und 2023/2024 wird das Handgerät **Ball** vorgeschrieben (pro Schülerin ein Gerät).
- Jede Gruppe turnt zwei Durchgänge. Die Summe der Bewertungen liefert das Gesamtergebnis.
- Die Mannschaft wählt als Grundlage für Ihre Übung die **Pflichtübungen P5 oder P6**. **Die ausgewählte Übung wird in jedem der beiden Durchgänge zweimal geturnt.**
- Diese Übung wird zweimal hintereinander vollständig (inkl. Anfang und Schluss) auf eine selbst gewählte Musik geturnt; Änderungen im Raumweg, bei den Wechseln und bei zusätzlichen Übungsteilen (sogenannte Zwischenteile) sind gewünscht. Die Reihenfolge der Pflichtübung darf dabei **nicht** verändert werden; **Veränderte bzw. eingefügt werden dürfen:**
  - Raumwege
  - Drehungen
  - Zwischenteile
- Die Übung darf eine Zeit von **3:00 Minuten** nicht überschreiten.
- Die Musik darf auch mit Gesang sein. Beim Schneiden von Musiken ist auf die Stimmigkeit zu achten
- Die **Musik** ist auf einem USB-Stick in einwandfreier Qualität zum Wettkampf mitzubringen. Der USB-Stick darf keine weiteren Dateien enthalten. Ein Reservestick in gleicher Qualität ist unbedingt erforderlich. **(CDs und Musikkassetten sind nicht mehr zugelassen).**
- Elemente mit extremen Rückbeugen und Übungen mit deutlicher Belastung der Lenden- und Halswirbelsäule (wie z.B. Bruststand, Brücke, Sprung mit Rückbogen), sowie akrobatische Elemente (wie z.B. Flugrolle, Salto, Flickflack) als Zwischenteile sind **verboten**.

### 2. A-Note:

#### **Exaktheit aller Teile:**

- Jede Gruppe turnt die gewählte Pflichtübung zweimal hintereinander auf eine selbst gewählte Musik. Die Punkteverteilung der Exaktheit aller Teile wird beibehalten (s.u.). Dabei gilt, dass die jeweilige Schwierigkeit **von mindestens 3 Schülerinnen** exakt und korrekt gezeigt werden muss, um voll bewertet werden zu können.
- Übungsteile können gesplittet, dürfen dadurch aber nicht verändert werden.
- Übungsteile, die mit einer Hand vorgeschrieben sind, können aus choreographischen Gründen auch mit der anderen Hand geturnt

werden; dann ist aber auf ein ausgewogenes Verhältnis von Links- bzw. Rechtsteilen entsprechend der Ausschreibung zu achten.

- Übungsteile dürfen insgesamt spiegelverkehrt geturnt werden, dürfen dadurch aber nicht verändert werden.

### **Gerätewechsel:**

- Mindestens drei Zusammenarbeiten (Partner oder Gruppe) gehören unbedingt in die Gruppenchoreographie. Zusammenarbeit bedeutet, dass alle Gymnastinnen daran beteiligt sind. Dabei ist ein Körperkontakt nicht zwingend erforderlich.  
Wird die P5 geturnt, sind mindestens 3 Gerätewechsel (= maximal 0,6 Punkte) gefordert. 2 davon über mindestens 2m.  
Wird die P6 geturnt, sind mindestens 4 Gerätewechsel (= maximal 0,8 Punkte) gefordert. 3 davon über mindestens 2m.
- Pro Gerätewechsel werden maximal je 0,2 Punkte vergeben.
- Ein Gerätewechsel zählt nur als solcher, **wenn alle vier Schülerinnen wechseln und 3 Schülerinnen ohne Verlust fangen**. Dies kann auch zeitlich leicht verzögert sein, muss aber dann unmittelbar aufeinanderfolgen.
- Ein Wechsel kann den Schwierigkeitsgrad erhöhen. Eine Reduktion der Schwierigkeit kann durch einen Gerätewechsel aufgefangen werden (z.B. Band: Wurfwechsel, statt Fangen im Sprung). Dabei ist aber darauf zu achten, dass die geforderten Sprünge dennoch gezeigt werden müssen (beachte Exaktheit aller Teile).

### **3. B-Note:**

Geräte-, Körpertechnik, Bewegungsweite und Koordination werden wie bisher bewertet.

#### **Synchronität:**

- Einhaltung der gewählten Aufstellung der gesamten Gruppe
- Zeitliche Gleichmäßigkeit der Gruppe (gleichzeitige Abfolge der Bewegungen)
- Identische Bewegungsweite
- Räumliche Harmonie in den Bewegungsabläufen von Körper- und Geräteinsatz.

### **4. C-Note:**

#### **Raumaufteilung:**

- Gefordert sind variable, kreative Aufstellungsformen und zwar mindestens **vier** verschiedene (z.B. Block, Reihe, V, Kreuz, 3:1, ...). Hierbei sollte darauf geachtet werden, nicht nur frontal zu arbeiten.
- Harmonische Übergänge von einer Aufstellung in die nächste.
- Die gesamte Wettkampffläche (keine feste Vorgabe, etwa 12m x 12m) und die verschiedenen Raumhöhen (hoch – tief) sollten ausgenützt werden.

### Musikinterpretation:

- Die gewählte Musik sollte die Bewegungen rhythmisch unterstützen.
- Höhepunkte und Akzente in der Musik sollten aufgegriffen und umgesetzt werden oder Kontraste dazu geschaffen werden.
- Umsetzen von Tempo, Rhythmus und Rhythmuswechseln in Bewegung.
- Unterschiedlich strukturierter Musik sollte umgesetzt werden.

### Inhaltliche Aspekte:

- Gefordert ist der Wechsel von Partner-, Einzel- und Gruppenarbeit. Es sollte keine Einzelübung zu viert auf der Fläche geturnt werden.
- Alle Gruppenmitglieder müssen eine gleichwertige Leistung zeigen (keine durchgängige Dominanz einzelner Gymnastinnen)
- Hinzugefügte Schwierigkeiten bei Übergängen (z.B. 1/1 Drehung statt  $\frac{1}{4}$  Drehung) gehen nur hier in die Bewertung mit ein.
- Ein zusätzlicher Anfang und/oder Schluss kann hinzugefügt werden.
- Einfallsreichtum bei Partner- und Gruppenarbeit.
- Originelle Zwischenteile und fließende harmonische Übergänge.
- Wiederholungen sind zu vermeiden außer sie setzen einen besonderen choreographischen Akzent.

### 5. Bewertung:

		<b>P5</b>	<b>P6</b>
<b>A-Note</b>	<u>Richtigkeit und Wechsel:</u>		
	Exaktheit aller Teile:	5	6
	Gerätewechsel	0,6	0,8
		<b>5,6</b>	<b>6,8</b>
<b>B-Note</b>	<u>Ausführung, Gleichmäßigkeit:</u>		
	Körpertechnik, Bewegungsweite und Koordination	2,0	2,5
	Gerätetechnik	2,0	2,5
	Synchronität	2,0	2,0
		<b>6,0</b>	<b>7,0</b>
<b>C-Note</b>	<u>Entwurf der Übung:</u>		
	Raumaufteilung	1,0	1,0
	Musikinterpretation	2,0	2,0
	Choreographie	2,0	2,0
		<b>5,0</b>	<b>5,0</b>
<b>Gesamtpunktzahl</b>		<b>16,6</b>	<b>18,8</b>