Sportsgeist trifft Kohlenfeuer
20. DJK-Bundessportfest 22.–25. Mai 2026 in Essen

DJK Sportverband

Gymnastik und Tanz

Allgemeines

Gesamtleitung

Bundesfachwartin Mara Peters (ab Mai 2025?!)
gymnastik@djk.de

Örtlicher Ausrichter:

DJK Eintracht Essen-Borbeck

Teilnahmeberechtigung

DJK-Mitglied, Mindestalter 11 Jahre
zusätzlich zur allgemeinen Startberechtigung:
Vorlage eines gültigen Personalausweises oder einer Vereinsbescheinigung.

Kampfgericht:

KampfrichterInnen aus den Bereichen Gymnastik, Showtanz, Tanz und Dance.
Vereine, die KampfrichterInnen in diesem Bereich haben, die be-reit wären den Wettkampf zu werten, sind gebeten das bei der Meldung bitte anzugeben.

Wettkampffläche:

16 x 16 Meter Turnhallenboden

Musik:

USB-Stick mit Kennzeichnung (Gruppe, Verein, Darbietung) und vorab per Mail.
Aufstellung und Abgang erfolgen ohne Musik.
Bei kürzeren bzw. längeren Musiken werden Abzüge vorgenom-men.
Die Musik kann instrumental oder/und mit Gesang sein.

SPORT LAND. NRW

Gefördert durch:
Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Sportstätte und Zeitplan

Sportstätte

Sporthalle Heinz-Nixdorf-Berufskolleg
Haedenkampstraße 72
45143 Essen

Zeitplan

Samstag, 23. Mai 2026

08.00 – 10.00 Uhr	Einturnen und Passkontrolle
10.30 Uhr	Wettkampfbeginn
15.00 Uhr	Siegerehrung

Ein detaillierter Ablaufplan geht den Vereinen nach Abschluss der Meldungen zu.

Hinweise zu den Wettkämpfen:

1) Die Wettkämpfe richten sich grob nach den Richtlinien des DTB aus den entsprechenden Bereichen Gymnastik und Tanz, Dance, Showtanz, Gymnastik K-Stufen sowie Dance in Kleingruppen. Gerne dürfen hier Anregungen entnommen werden.
2) Die Gruppen starten in der Altersklasse, der die Mehrzahl der gemeldeten Gruppenmitglieder angehört. Bei Gleichstand wird in der nächsthöheren Altersklasse gestartet. Es müssen mindestens drei Gruppen in der Altersklasse gemeldet sein, damit der Wettkampf stattfindet. Wenn weniger Gruppen gemeldet sind, wird eine Altersklasse höher gestartet.
3) Aktuelle Hinweise werden auf der Homepage des DJK Bundessportverbands in der Rubrik Fachbereich Gymnastik und Tanz bekannt gegeben.
4) Anträge zur Startberechtigung jeglicher Art sind mit der verbindlichen Meldung zu stellen.

Wettkampfbedingungen

Showtanz/Fitnesstanz/Großgruppentanz

Die Gruppe zeigt gemeinsam einen Showtanz nach eigener Wahl von Musik und Bewegungsfolgen, alle Sportarten, Darstellungs-formen und Trends sind erlaubt. Ziel ist eine freie, ideenreiche, mit überraschenden Gags versehene Bewegungsgestaltung mit Phantasie, Vielseitigkeit/Vielfalt, Temperament, Minenspiel und vielem mehr. Der Phantasie und Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Gruppenstärke:
offen (weiblich / männlich / gemischt)
Es gibt keine Alterseinteilung und Gruppenstärkebegrenzung, alle Gruppen starten in diesem Wettkampf gegeneinander.

Altersklassen:
Ab 11 Jahren (2015 und älter), offen
Es besteht die Möglichkeit nach Rücksprache mit der Wettkampfleitung auch jüngere Gruppenmitglieder zum Wettkampf zuzulassen

Musik:
04.00 bis 08.00 Minuten
(bei Geräteaufbau/-abbau 10.00 Minuten)

Kleidung:
Die Kleidung soll so beschaffen sein, dass die Bewegung nicht stört oder behindert. Sie soll themengerecht sein. Kostümierung, Masken und Schminke sind erlaubt.

Geräte / Materialien:
Requisiten, Bühnenbild und Lichteffekte (soweit die Wettkampfstätte das erlaubt) sind möglich.

Bewertung:
Kreativität und Originalität:

- Ideenvielfalt
- Thema, Inhalt
- Überraschungen, Gags, Aha-Effekte
- Innovatives, Neuartiges
- Kreativer Einsatz von Geräten und Materialien

Konzeption und Choreographie:

- Ausnutzung der Vorführfläche
- Bewegungsvielfalt
- Schwierigkeiten (technische Elemente aus den Bereichen Akrobatik, Turnen möglich)
- Umsetzung und Gestaltung der Musik
- Musikalische Vielfalt (musikalische Akzente umsetzen, benutzen, beachten, Dynamikwech-sel, Rhythmiuswechsel, Rhythmen aufnehmen, rhythmische Akzente setzen)

Präsentation:

- Präsentation und Show
- Freude an der Aufführung
- Synchronität und Harmonie innerhalb der Gruppe (Soloeinlagen erlaubt)
- Präsenz, Ausstrahlung und Kontakt zum Publi-kum
- Ausdruck, Körpersprache, Mimik
- Sicherheit

Tanz

Die Gruppe tanzt gemeinsam einen Tanz nach eigener Wahl von Musik und Bewegungsfolgen. Ziel ist es, Musik durch tänzerische Bewegung zu interpretieren und beides miteinander in Einklang zu bringen. Aus der Vielfalt des Tanzes sind alle Stilrichtungen, Tanzformen und Trends wie z.B. Jazz Dance, Modern Dance, Elementarer Tanz, Street Dance (Hip-Hop, Rap usw.) sowie gymnastische Bewegungsformen erlaubt und frei kombinierbar – ausgenommen sind die reinen Formen des Rock 'n Roll, der Folklore, sowie die klassische Form des Spitzentanzes und des Gesellschaftstanzes.

Gruppenstärke:

5–12 Personen (weiblich / männlich / gemischt)

Es dürfen max. 16 Gruppenmitglieder gemeldet werden, von de-nen max. 12 zum Einsatz kommen. Durch die Meldung und den Einsatz von Ersatzleuten darf die Altersklasse nicht geändert wer-den.

Altersklassen:

Nachwuchs:	11 bis 14 Jahre (2015 - 2012)
Jugend:	11 bis 18 Jahre (2015 - 2008)
Erwachsene 18+:	18 Jahre und älter (2008 und älter)
Erwachsene 30+:	30 Jahre und älter (1996 und älter)

Musik:

02.30 bis 03.00 Minuten

Kleidung:

Die Kleidung soll so beschaffen sein, dass die Bewegung in jeder Phase gut erkennbar ist. Die dem Tanz angepasste Kleidung ist er-laubt, z. B. Stirnband, Socken, leicht gepuffte Hosen, lockere Ober-teile, Rüschen in Kleinstformat an Handgelenken, Jackett, Kapuze etc. sind möglich. Bei thematischen/motivischen Tänzen muss die Kleidung nicht einheitlich gewählt werden.

Geräte / Materialien:

Requisiten aller Art, die aktiv in den Tanz einbezogen werden, sind nicht gestattet.

Bewertung:

A-Note: Komposition/Inhalt (Maximal 10 Punkte)

- Schwierigkeiten/Körpertechnik 3 Punkte
- Choreographie (räumlich/inhaltlich) 4 Punkte
- Musikinterpretation 2 Punkte
- Kreativität/Originalität 1 Punkt

B-Note: Ausführung (Maximal 10 Punkte)

- Ausführung Körpertechnik 4 Punkte
- Harmonie/Synchronisation 3 Punkte
- Interpretation 3 Punkte

Insgesamt 20 Punkte

Gymnastik mit Handgerät

Die Gruppe zeigt eine Gymnastikvorführung mit Handgerät in selbstgewählter Bewegungsfolge und Bewegungsgestaltung. Bei der Gymnastikübung muss jedes Gruppenmitglied mit mindestens einem Handgerät arbeiten. Neben den klassischen Handgeräten (Ball, Seil, Keule, Band, Reifen) können auch alternative Handge-räte eingesetzt werden.

Gruppenstärke:

5–12 Personen (weiblich / männlich / gemischt)

Es dürfen max. 16 Gruppenmitglieder gemeldet werden, von de-nen max. 12 zum Einsatz kommen. Durch die Meldung und den Einsatz von Ersatzleuten darf die Altersklasse nicht geändert wer-den.

Altersklassen:

Nachwuchs:	11 bis 14 Jahre (2015 - 2012)
Jugend:	11 bis 18 Jahre (2015 - 2008)
Erwachsene 18+:	18 Jahre und älter (2008 und älter)
Erwachsene 30+:	30 Jahre und älter (1996 und älter)

Musik:

02.30 bis 03.00 Minuten

Kleidung:

Ein- oder zweiteilige Gymnastikanzüge mit/ohne Beinbekleidung oder Röckchen.

Die Kleidung muss enganliegend und einheitlich sein.

Geräte / Materialien:

Die Anzahl der Handgeräte entspricht der Anzahl der Gruppenmitglieder. Zwei Ersatzhandgeräte dürfen außerhalb der Fläche an zwei Seiten abgelegt werden.

Bewertung:

A-Note: Komposition/Inhalt (Maximal 10 Punkte)

- Schwierigkeiten 4 Punkte
- Choreographie (räumlich/inhaltlich) 3 Punkte
- Musikinterpretation 2 Punkte
- Kreativität/Originalität 1 Punkt

B-Note: Ausführung (Maximal 10 Punkte)

- Ausführung Körpertechnik 3 Punkte
- Ausführung Gerätetechnik 3 Punkte
- Harmonie/Synchronisation 2 Punkte
- Interpretation 2 Punkte

Insgesamt 20 Punkte

Gymnastik und Tanz

Zusätzlich wird in den jeweiligen Altersklassen der Wettkampf als Kombiwertung ausgetragen. Dazu werden die Einzelwertungen Gymnastik und Tanz addiert. Die Gruppen zeigen die Übung jeweils nur einmal, egal, ob sie nur im Wettkampf Gymnastik mit Handgerät oder im Wettkampf Tanz oder im Wettkampf Gymnastik und Tanz antreten. Die Wettkampfregeln gelten entsprechend der Ausschreibungen für Gymnastik mit Handgerät und Tanz.

Dance in Kleingruppen

Ein Dance-Wettkampf für Gruppen mit maximal 5 Tänzern. Auch kleine Teams bekommen hier die Chance sich in einem Wettkampf den Wertungsrichtern und der Konkurrenz zu stellen - mit eigenen angepassten Richtlinien. Die Gruppe zeigt gemeinsam einen Tanz nach eigener Wahl von Musik und Bewegungsfolgen. Ziel ist es, Musik durch tänzerische Bewegung zu interpretieren und beides miteinander in Einklang zu bringen. Im Vergleich zum Tanz-Wettkampf werden hier allerdings Pflichtelemente gefordert. Es wird eine Tanzgestaltung gefordert, die je nach Zusammensetzung des Kampfgerichts ggf. zweimal gezeigt und von verschiedenen Kampfgerichten gewertet wird. Die Pflichtelemente müssen von allen Gruppenmitgliedern gleichzeitig gezeigt werden.

Gruppenstärke:

3–5 Personen (weiblich / männlich / gemischt)

Es dürfen max. 8 Gruppenmitglieder gemeldet werden, von denen max. 5 zum Einsatz kommen. Durch die Meldung und den Einsatz von Ersatzleuten darf die Altersklasse nicht geändert werden.

Altersklassen:

Nachwuchs:	11 bis 15 Jahre (2015 - 2011)
Jugend 15+:	15 Jahre und älter (2011 und älter)
Erwachsene 25+:	25 Jahre und älter (2001 und älter)

Musik:

02.00 bis 02.30 Minuten

Kleidung:

Die Kleidung soll so beschaffen sein, dass die Bewegung in jeder Phase gut erkennbar ist. Die dem Tanz angepasste Kleidung ist er-laubt, z. B. Stirnband, Socken, leicht gepuffte Hosen, lockere Ober-teile, Rüschen in Kleinstformat an Handgelenken, Jackett, Kapuze etc. sind möglich. Bei thematischen/motivischen Tänzen muss die Kleidung nicht einheitlich gewählt werden.

Geräte / Materialien:

Requisiten aller Art, die aktiv in den Tanz einbezogen werden, sind nicht gestattet.

Bewertung:

A-Note:
Komposition/Inhalt (Maximal 10 Punkte)
B-Note:
Ausführung (Maximal 10 Punkte)
Insgesamt 20 Punkte

Gym in Kleingruppen

Ein Gymnastik-Wettkampf für Gruppen mit maximal 5 Personen. Auch kleine Teams bekommen hier die Chance sich in einem Wettkampf den Wertungsrichtern und der Konkurrenz zu stellen - mit eigenen angepassten Richtlinien. Die Gruppe zeigt eine Gymnastikvorführung mit Handgerät in selbstgewählter Bewegungsfolge und Bewegungsgestaltung. Bei der Gymnastikübung muss jedes Gruppenmitglied mit mindestens einem Handgerät arbeiten. Neben den klassischen Handgeräten (Ball, Seil, Keule, Band, Reifen) können auch alternative Handge-räte eingesetzt werden. Im Vergleich zum Gymnastik-Wettkampf werden hier allerdings Pflichtelemente gefordert. Es wird eine Gymnstikgestaltung gefordert, die je nach Zusammensetzung des Kampfgerichts ggf. zweimal gezeigt und von verschiedenen Kampfgerichten gewertet wird. Die Pflichtelemente müssen von allen Gruppenmitgliedern gleichzeitig gezeigt werden.

Gruppenstärke:

3–5 Personen (weiblich / männlich / gemischt)

Es dürfen max. 8 Gruppenmitglieder gemeldet werden, von denen max. 5 zum Einsatz kommen. Durch die Meldung und den Einsatz von Ersatzleuten darf die Altersklasse nicht geändert werden.

Altersklassen:

Nachwuchs:	11 bis 15 Jahre (2015 - 2011)
Jugend 15+:	15 Jahre und älter (2011 und älter)
Erwachsene 25+:	25 Jahre und älter (2001 und älter)

Musik:

02.00 bis 02.30 Minuten

Kleidung:

Ein- oder zweiteilige Gymnastikanzüge mit/ohne Beinbekleidung oder Röckchen.

Die Kleidung muss enganliegend und einheitlich sein.

Geräte / Materialien:

Die Anzahl der Handgeräte entspricht der Anzahl der Gruppenmitglieder. Zwei Ersatzhandgeräte dürfen außerhalb der Fläche an zwei Seiten abgelegt werden.

Bewertung:

A-Note:
Komposition/Inhalt (Maximal 10 Punkte)
B-Note:
Ausführung (Maximal 10 Punkte)
Insgesamt 20 Punkte