

FÉDÉRATION INTERNATIONALE  
DE GYMNASTIQUE



**AEROBIC GYMNASTICS**  
**Szabálykönyv (Code of Points) 2013 – 2016**

**2012 SZEPTEMBER**

Magyar fordítás - Az angol verzió a hivatalos szöveg.  
2012. október 8.

A dokumentumot a FIG Elnöki Bizottsága 2012. október 8-án hagyta jóvá.  
Kisebb módosításokat és magyarázatokat tartalmazó tájékoztató az interkontinentális bíróképzés után jelenik meg.

***Ezen Szabálykönyvet a Nemzetközi Torna Szövetség (FIG) Végrehajtó Bizottságának kell jóváhagynia, annak érdekében, hogy 2013. január 1-jétől 2016-ig használni lehessen.***

Megjegyzés: A Szabálykönyvben szerepelnek bizonyos technikai előírások, amelyek összhangban vannak a FIG aktuális Alapszabályával és Technikai Szabályzatával. Abban az esetben, ha a Szabálykönyv és a Technikai Szabályzat között eltérés van, a Technikai Szabályzat az irányadó.

**Szerzői jogok:**

**A Szabálykönyv a FIG tulajdonát képezi.**

**A FIG előzetes írásos beleegyezése nélkül a Szabálykönyv fordítása és sokszorosítása szigorúan tilos.**

## BEVEZETÉS - AEROBIK SZABÁLYKÖNYV (CODE OF POINTS) 2013 - 2016

### **Mireille Ganzin – FIG Aerobik Technikai Bizottság Elnöke**

A FIG Aerobik Technikai Bizottsága örömmel teszi közzé a 2013. január 1-jétől alkalmazandó 2013-2016-os Szabálykönyvet a FIG Végrehajtó Bizottsága és a FIG tagszervezetei részére.

A Szabálykönyv elkészítésénél az alábbi szervezetek javaslatait vették figyelembe:

- a. FIG Kontinentális Unióinak Aerobik Technikai Bizottsága
- b. FIG tagszervezetek (2011-es Aerobik Szimpóziumon tett javaslatai)
- c. Nemzetközi szakértők és FIG Aerobik Munkacsoport szakértők
- d. FIG versenyzők képviselője
- e. FIG Aerobik Technikai Bizottság tagjai

A legfontosabb szabályváltozások az alábbiak:

- A FIG Szabálykönyv művészihatásra vonatkozó részei és az I. SZ. MELLÉKLET átdolgozásra került.
- A kiviteli rész egyszerűsítve lett az alkalmazandó levonások illusztrálásával.
- A II. SZ. MELLÉKLET leírásai áttekintésre és javításra kerültek.
- Átdolgozásra kerültek a nehézelemek minimum követelményei és változott néhány nehézelem értéke is.
- Átdolgozásra került a nehézelem táblázat.
- Minden kategóriában a zene hossza 1 perc 30 másodpercre és a bemutatható nehézelemek száma 10-re változott.
- A nehézelem osztószám Trió és Csoport kategóriában változott.
- Az emelések száma Vegyes Páros, Trió és Csoport kategóriákban 2-re csökkent.
- A Csoport kategória létszáma 5 főre csökkent.
- A versenyterület mérete a felnőtt korcsoportban, az összes kategóriában 10m x 10m-re változott.
- Holtverseny esetén alkalmazandó szabályok csak az elődöntőre vonatkoznak, a döntőre nem.
- A tiltott mozdulatok listája átdolgozásra került és kísérő táblázatok segítségével kerül bemutatásra.
- V. SZ. MELLÉKLET: Átdolgozásra kerültek a nemzetközi utánpótlás versenyek szabályai.
- VI. SZ. MELLÉKLET (ÚJ): Aerobic Dance FIG szabályok.
- VII. SZ. MELLÉKLET (ÚJ): Aerobic Step FIG szabályok.

Ezúton szeretném megköszönni a jelenlegi Aerobik Technikai Bizottság tagjainak nagylelkű és nagyszerű munkáját, amelynek eredményeként létrejött a 2013-2016-os ciklusra vonatkozó Szabálykönyv.

Az Aerobik Technikai Bizottsága nevében szeretnék köszönetet mondani N. Vierunak (ROU) javaslataiért, tanácsaiért és támogatásáért az elmúlt két ciklus alatt, Slava Corn Sportaerobikért felelős FIG alelnöknek és John Atkinson tiszteletbeli FIG Alelnöknek és FIG Aerobik Technikai Bizottság korábbi elnökének a segítségével, közreműködéséért és értékes tanácsaiért az elmúlt ciklusok alatt.



## IMPRESSUM

*Az Aerobik Technikai Bizottság minden tagja részt vett a Szabálykönyv átdolgozásában.*

Mireille Ganzin	Elnök	FRA
Tammy Yagi-Kitagawa	Aelnök	JPN
Wang Hong	Aelnök	CHN
Maria Mineva	Tag	BUL
Svetlana Lukina	Tag	RUS
Sergio Garcia	Tag	ESP
Maria Fumea	Tag	ROU

*Az Aerobik Technikai Bizottság ezúton szeretne köszönetet mondani Lyn Heward-nak (Cirque du Soleil) és Daniella Nanova koreográfus és egykori Ritmikus Gimnasztika Bajnoknak a közreműködéséért és nagyon hasznos tanácsaiért.*

*Az Aerobik Technikai Bizottság ezúton szeretne köszönetet mondani Gerald Bidault-nak (FRA) a kivételes munkájáért, amit a FIG weboldalon található "Interaktív Code of Points" elkészítésébe fektetett, beleértve a rajzokat, az elemszimbólumokat és a videókat.*

<i>Rajzok:</i>	Elena Krioutchek	RUS
	Gerald Bidault	FRA

**A Szabálykönyv a FIG tulajdonát képezi.**

**A FIG előzetes írásos beleegyezése nélkül a Szabálykönyv (annak mellékletei és részei) fordítása és sokszorosítása tilos.**

# TARTALOMJEGYZÉK

## 1. FEJEZET

### ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK

<b>1.1</b>	<b>Versenyaerobik</b>	<b>9</b>	<b>1.9</b>	<b>Rendezvényhelyszínek</b>	<b>11</b>
	Definíció	9	A	Edzőterület	11
			B	Várakozási terület	11
<b>1.2</b>	<b>A Szabálykönyv</b>	<b>9</b>	<b>1.10</b>	<b>Színpad és versenytalaj</b>	<b>12</b>
	A A Szabálykönyv általános célja	9	A	Színpad	12
	B Bírók	9	B	Versenytalaj és versenyterület	12
	C Superior Jury	9	C	Ültetés	12
			D	Korlátozások	13
<b>1.3</b>	<b>Versenyek</b>	<b>10</b>	<b>1.11</b>	<b>Zenével kapcsolatos egyéb kritériumok</b>	<b>13</b>
	Státus	10	A	Berendezés	13
<b>1.4</b>	<b>Versenyprogram</b>	<b>10</b>	B	Felvétel	13
	A Periódusok	10	C	Minőség	13
	B Versenyprogram	10	D	Zenei szerzői jogok	13
<b>1.5</b>	<b>A Világ bajnokság nevezési rendje</b>	<b>10</b>	<b>1.12</b>	<b>Eredmények</b>	<b>13</b>
<b>1.6</b>	<b>Névcseré</b>	<b>10</b>	A	Az eredmények megjelenítése és szétosztása	13
<b>1.7</b>	<b>Elődöntők és döntők</b>	<b>10</b>	B	Óvások	13
	A Az elődöntők résztvevőinek száma	10	C	Végső eredmények	13
	B A döntők résztvevőinek száma	10	<b>1.13</b>	<b>Díjazások</b>	<b>13</b>
	C Holtverseny esetén alkalmazandó szabályok	10	A	Díjkiosztó ünnepségek	13
	D Csapatrangsor	10	B	Díjazások	13
<b>1.8</b>	<b>Szólítási sorrend</b>	<b>10</b>			
	A A sorsolás szabályai	10			
	B Megjelenés hiánya a színpadon	11			

## 2. FEJEZET AEROBIK VILÁGBAJNOKSÁG

---

<b>2.1 Kategóriák</b>	<b>14</b>	<b>2.3 Külső megjelenésre vonatkozó szabályok</b>	<b>15</b>
A Kategóriák száma	14	A Nemzeti azonosító - reklámlogó	15
B Versenyzők száma	14	B Versenyruha	15
		C Profil	15
		D Egyenruha	15
<b>2.2 A részvétel kritériumai</b>	<b>14</b>		
A Általános jogok	14		
B Életkor	14		
C Nemzetiség	14		

## 3. FEJEZET A GYAKORLAT FELÉPÍTÉSE

---

<b>3.1 A gyakorlat felépítése</b>	<b>16</b>	<b>3.4 Nehézelemek</b>	<b>16</b>
<b>3.2 A gyakorlat hossza</b>	<b>16</b>	<b>3.5 Nehézelem táblázat, elemek és értékük</b>	<b>16</b>
<b>3.3 Versenyzene</b>	<b>16</b>	A A táblázat felépítése	16
		B Új nehézelemek	16

## 4. FEJEZET BÍRÓI PANELEK

---

<b>4.1 A bírói panelek összetétele</b>	<b>17</b>	<b>4.2 Superior Jury - feladatok és követelmények</b>	<b>17</b>
A Superior Jury	17	4.2.1 Superior Jury	17
B Bírói panelek világ és kontinentális bajnokságokon, Világjátékokon és World Seria versenyeken	17	4.2.2 Bírói panel	19
C Referencia bírók	17		

## 5. FEJEZET BÍRÁSKODÁS

---

<b>5.1</b>	<b>Művészihatas</b>	<b>20</b>	<b>5.4</b>	<b>Vonalbírók</b>	<b>25</b>
	A Követelmények	20		A Funkció	25
	B Koreográfia	20		B Kritérium és levonások	25
	C Funkció	20	<b>5.5</b>	<b>Időmérő Bírók</b>	<b>25</b>
	D Kritérium	21		A Funkció	25
<b>5.2</b>	<b>Kivitel</b>	<b>22</b>		B Kritérium és levonások	25
	A Funkció	22	<b>5.6</b>	<b>Főbíró</b>	<b>25</b>
	B Technikai készség	22		A Funkció	25
	C Kritérium és levonások	22		B Kritérium	26
<b>5.3</b>	<b>Nehézelem</b>	<b>23</b>		C Levonások, figyelmeztetések és kizárások listája	28
	A Követelmények	23			
	B Funkció	23			
	C Kritérium	23			

## 6. FEJEZET PONTSZÁMÍTÁS

---

<b>6.1</b>	<b>Általános alapelv</b>	<b>29</b>	<b>6.2</b>	<b>Pontszámítási táblázat</b>	<b>30</b>
	Művészihatas pont (A-pont)	29		A Összeadás	30
	Kivitel pont (E-pont)	29		B Levonások	30
	Maximális eltérés a művészihatas és kiviteli pontszámok között	29		C Pontszámítás	30
	Nehézelem pont (D-pont)	29			
	Összpontszám	29			
	Végpontszám	29			
	A szélső értékek közötti maximális eltérés	29			
	Óvás	29			

## **7. FEJEZET**

### **AKROBATIKUS ELEMÉK, TILTOTT MOZDULATOK ÉS FEGYELMI BÜNTETÉSEK**

---

<b>7.1 Akrobatikus elemek &amp; Tiltott mozdulatok</b>	<b>31</b>	<b>7.2 Fegyelmi büntetések</b>	<b>32</b>
		A Figyelmeztetések	32
		B Kizárás	32

## **8. FEJEZET**

### **KÜLÖNLEGES KÖRÜLMÉNYEK**

---

<b>Különleges körülmények</b>	<b>32</b>
-------------------------------	-----------

### **MELLÉKLETEK**

---

<b>I. SZ. MELLÉKLET</b>	<b>ÚTMUTATÓ A MŰVÉSZIHATÁS PONTOZÁSÁHOZ</b>
<b>II. SZ. MELLÉKLET</b>	<b>ÚTMUTATÓ A KIVITEL ÉS A NEHÉZELEM PONTOZÁSÁHOZ</b>
<b>III. SZ. MELLÉKLET</b>	<b>NEHÉZELEM TÁBLÁZAT / ELEMÉK ÉS ÉRTÉKÜK</b> A Elemcsoport – Dinamikus erőelemek B Elemcsoport – Statikus erőelemek C Elemcsoport – Ugrások és Átugrások D Elemcsoport – Egyensúlyi és Lazasági Elemek
<b>IV. SZ. MELLÉKLET</b>	<b>ELEMSZIMBÓLUMOK</b>
<b>V. SZ. MELLÉKLET</b>	<b>NEMZETKÖZI UTÁNPÓTLÁS VERSENY</b>
<b>VI. SZ. MELLÉKLET</b>	<b>AEROBIC DANCE FIG SZABÁLYOK</b>
<b>VII. SZ. MELLÉKLET</b>	<b>AEROBIC STEP FIG SZABÁLYOK</b>



## 1. FEJEZET

## ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK

### 1.1 VERSENYAEROBIK

#### A VERSENYAEROBIK DEFINÍCIÓJA

A versenyaerobikozás folyamatos, komplex és magas intenzitású (a tradicionális aerobik gyakorlatokból származó) aerobik mozdulatok zenére történő végrehajtására való képesség. A versenyaerobik gyakorlat folyamán folyamatos mozdulatokat, a hét alaplépést, lazaságot, erőt, valamint tökéletesen végrehajtott nehézelemeket kell bemutatni.

#### AZ AEROBIK MOZDULATOK DEFINÍCIÓJA

Aerobik alaplépések karmozdulatokkal együtt végrehajtott kombinációja zenére, magas és alacsony intenzitású mozdulatok dinamikus, ritmikus és folyamatos sorozatának létrehozása céljából.

A gyakorlatnak magas intenzitásúnak kell lennie.

### 1.2 A SZABÁLYKÖNYV

#### A. A SZABÁLYKÖNYV ÁLTALÁNOS CÉLJA

Ezen Szabálykönyv azon célból jött létre, hogy garantálja az aerobik versenyyakorlatok nemzetközi szinten történő legobjektívebb értékelését.

#### B. BÍRÓK (lásd még 4.2.1)

A bírónak szoros kapcsolatot kell fenntartaniuk a versenyaerobikkal és folyamatosan bővíteniük kell a gyakorlati tudásukat.

A bírói tevékenység alapkövetelményei a következők:

- A FIG Szabálykönyv kiváló ismerete
- A FIG Technikai Szabályok (FIG T.SZ.) kiváló ismerete
- Az új nehézelemek kiváló ismerete

Hivatalos FIG versenyeken való bírászkodás alapkövetelményei a következők:

- A bírónak az adott ciklusra vonatkozó, érvényes FIG Brevet-vel kell rendelkeznie.
- Feltétel a bíró korábbi sikeres szereplése nemzeti versenyeken, országok közötti versenyeken és nemzetközi meghívásos versenyeken.
- A bírónak szerepelnie kell a hivatalos FIG Bírói Világlistán.
- A bírónak a versenyaerobik területén kiváló tudással kell rendelkeznie és józan, pártatlan bírászkodást kell tanúsítania.

A bírói panel minden tagja köteles:

- részt venni az összes értekezleten, eligazításon és megbeszélésen
- jelen lenni a versenyprogramban meghatározott helyszínen és időpontban
- részt venni a verseny orientációs megbeszélésén

A verseny folyamán minden bírónak kötelező:

- a kijelölt helyén maradnia
- kerülni a kontaktust más személyekkel
- kerülni a kontaktust, megbeszélést az edzőkkel, versenyzőkkel és más bírókkal
- viselni az előírt verseny-egyenruhát
- (nők: sötétkék vagy fekete nadrág vagy szoknya kosztüm és fehér blúz)
- (férfiak: sötétkék zakó, szürke vagy sötét nadrág és világos színű ing nyakkendővel).

#### C. SUPERIOR JURY (lásd még 4.2.1)

A Superior Jury felelős az összes bíró és a Főbíró munkájának szabályok szerinti ellenőrzéséért, valamint a helyes végpontszám publikálásának biztosításáért. Feljegyzi a bírók pontszámai közötti eltéréseket.

Amennyiben a Superior Jury ismétlődő eltéréseket észlel, jogában áll a bírót figyelmeztetni és lecserélni.

A FIG Aerobik Technikai Bizottság elnöke nyilatkozatának megfelelően a Superior Jury, a Főbíró és a Szabálykönyv rendelkezéseinek megszegése büntetést vonhat maga után.

A Szabálykönyv rendelkezéseinek megszegése:

- a Szabálykönyv rendelkezéseinek megszegésére tett szándék
- egy vagy több versenyzőnek szándékosan előny vagy hátrány biztosítása
- az Aerobik Bizottság, a Superior Jury vagy a Főbíró rendelkezéseinek be nem tartása
- ismétlődően túl magas vagy túl alacsony pontszámok adása
- egy szabályos és fegyelmezett verseny rendelkezéseinek be nem tartása
- részvétel mellőzése a bírói megbeszélésekről
- nem megfelelő öltözet

Az alábbi szankciókat alkalmazhatja a Superior Jury vagy a Főbíró:

- Szóbeli vagy írásbeli figyelmeztetés
- Kizárás az adott versenyről

Az alábbi szankciókat alkalmazhatja az Aerobik Bizottság:

- A bíró eltávolítása nemzetközi versenyektől egy bizonyos időre.
- A bírói Brevet leminősítése.
- A bírói Brevet visszavonása.
- Az érintett szövetség bírójának el nem fogadása egy bizonyos időre.
- (Lásd FIG Bírói Szabályok)

### **1.3 VERSENYEK**

#### **STÁTUS**

A hivatalos FIG aerobik verseny az Aerobik Világbajnokság.

### **1.4 VERSENYPROGRAM**

#### **A. PERIÓDUSOK**

Az Aerobik Világbajnokságot két évente, páros évben tartják.

#### **B. VERSENYPROGRAM**

Az Aerobik Világbajnokság általános menete a *FIG Technikai Szabályzat (T.SZ.) 6. fejezet 3.1.-es pontjában olvasható.*

A versenyek nem kezdődhetnek reggeli 10 óránál korábban, és nem fejeződhetnek be este 11 óra után.

A versenyprogramot az Aerobik Technikai Bizottságnak kell jóváhagynia, amelyet a Work Plan-ben kell közzétenni.

### **1.5 A VILÁGBAJNOKSÁG NEVEZÉSI RENDJE**

*Lásd T.SZ., és jelen Szabálykönyv 2. Fejezetének 2.2-es pontját.*

### **1.6 NÉVCSERE**

*Lásd T.SZ. 1. Fejezet, 4.2.-es "Leadott nevek listájának változásai" című pontjában.*

### **1.7 ELŐDÖNTŐK ÉS DÖNTŐK**

#### **A. AZ ELŐDÖNTŐK RÉSZTVEVŐINEK SZÁMA**

Az elődöntők résztvevőinek maximális száma:

- nemzetenként és kategóriánként (Női Egyéni, Férfi Egyéni, Vegyes Páros és Trió) két egység
- nemzetenként és kategóriánként (Csoport, Aerobic Dance és Aerobic Step) egy egység

#### **B. A DÖNTŐK RÉSZTVEVŐINEK SZÁMA**

Minden kategóriában a legjobb 8 vehet részt a döntőn.

#### **C. HOLTVERSENY ESETÉN ALKALMAZANDÓ SZABÁLYOK**

*(Lásd T.SZ. 6. Fejezet - 3.3)*

Holtverseny esetén az ELŐDÖNTŐBEN a helyezést az alábbi kritériumok döntik el, amelyeket az alábbi sorrendben kell alkalmazni:

- a legmagasabb kiviteli pontszám
- a legmagasabb művészi hatás pontszám
- a legmagasabb nehézelem pontszám

Ha a fentiek alapján még mindig holtverseny áll fent, akkor holtverseny kerül kihirdetésre.

A DÖNTŐBEN holtverseny esetén nem érvényes a fenti szabály, holtversenyt kell kihirdetni.

#### **D. CSAPATRANGSOR**

*(Lásd T.SZ. 6. Fejezet - 3.2 d)*

Holtverseny esetén holtversenyt kell kihirdetni.

### **1.8 SZÓLÍTÁSI SORREND**

#### **A. A SORSOLÁS SZABÁLYAI**

*(T.SZ., 2012, 1. Fejezet, 4.4)*

Az elődöntők és a döntők szólítási sorrendje sorsolással kerül megállapításra. A sorsoláson jelen kell lennie az Aerobik Technikai Bizottság Elnökének vagy az Aerobik Technikai Bizottság megbízott tagjának.

1. A sorsolást a végleges nevezés határidejét követő két héten belül bonyolítják le.
2. A szövetségek jogosultak részt venni a sorsoláson. A Főtitkár értesíti a szövetségeket a sorsolás időpontjáról és helyszínéről legalább egy hónappal annak lebonyolítása előtt.
3. A média is küldhet képviselőket, ezért értesítést kap a sorsolásról. A sorsolás helyszínén illetékes helyi hatóság képviselője is meghívásra kerül.
4. A sorsolást egy „független/semleges” személynek vagy számítógépnek kell elvégeznie.
5. A sorsolás dönti el a versenyzők, illetve az egységek indulási sorrendjét a versenyen.
6. **“10 perces szabály”**  
A versenyzők egészsége és biztonsága érdekében a FIG elfogadta, hogy azon versenyzők, akik több kategóriában is részt vesznek a döntőn, azoknak 10 perc felkészülési idő áll a rendelkezésükre, mielőtt ismét versenyeznek. A felkészülési idő megegyezik 4 versenygyakorlat idejével. (Lásd T.SZ. 2012, 1. Fejezet, 4.4)  
A sorsolás ezen elv betartásával történik. Amennyiben a versenyző vagy csoport 7. szólitási helyen indul az egyik fordulóban és a következő fordulóban 1-3. szólitási helyre sorsolják, akkor a 4. szólitási helyre fog kerülni. Amennyiben a versenyző vagy csoport utolsó szólitási helyen indul az egyik fordulóban és a következő fordulóban 1-4. szólitási helyre sorsolják, akkor az 5. szólitási helyre fog kerülni.  
Amennyiben szükséges, ezt a módosítást a Superior Jury elnöke fogja megtenni és miután ezen versenyzők indulási sorrendje meghatározásra került, az indulási listát a módosított sorsolás alapján a Longines készíti el. Ezt az elvet kell alkalmazni minden egymást követő forduló esetén és a versenyek döntőjében, valamint a Világjátékokon (és annak elődöntőjén) is.

## **B. MEGJELÉNÉS HIÁNYA A SZÍNPADON**

Amennyiben a versenyző a szólitást követő 20 másodpercen belül nem jelenik meg a versenyterületen, a Főbíró **0.5 pontot** von le.

Amennyiben a versenyző a szólitást követő 60 másodpercen belül nem jelenik meg a versenyterületen, akkor megjelenés hiányának (walk-over hibának) kell tekinteni. Amennyiben bejelentésre kerül a Walk-over, a versenyző már nem versenyezhet az érintett kategóriában.

A RENDKÍVÜLI KÖRÜLMÉNYEK esetére vonatkozóakat lásd a 8. Fejezetben.

## **1.9 RENDEZVÉNYHELYSZÍNEK**

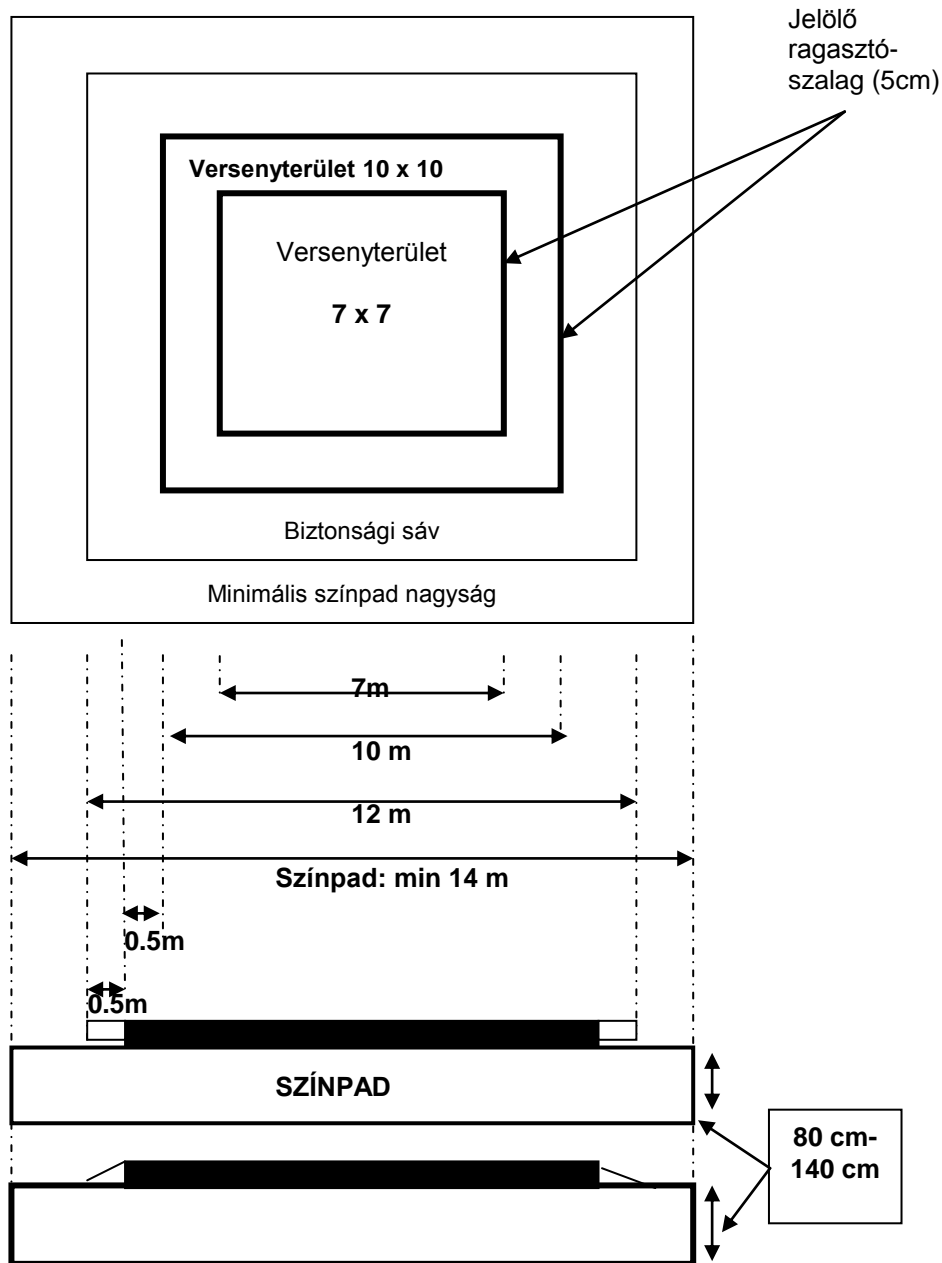
### **A. EDZŐTERÜLET**

A verseny kezdete előtt 2 nappal az edzőterületet elérhetővé kell tenni a versenyzők számára. Az edzés helyszínén rendelkezésre kell állnia megfelelő zenei berendezésnek és teljes méretű versenytalajnak. A versenyterületre rotációs rendszerben mehetnek a versenyzők, melyet a Szervezőbizottság állít össze az Aerobik Technikai Bizottság jóváhagyásának megfelelően.

### **B. VÁRAKOZÁSI TERÜLET**

A színpadhoz/versenyterülethez kapcsolódó, kijelölt terület a várakozási terület. Ezen a területen, a soron következő két egység versenyzői és edzői tartózkodhatnak. A területre más személyek nem léphetnek.

## 1.10 SZÍNPAD ÉS VERSENYTALAJ



## A. SZÍNPAD

A versenytalaj egy minimum 80 maximum 140 cm magas színpadon kerül felállításra, amely hátulját háttér szegélyezi. A színpad nem lehet kisebb 14m x 14m-nél.

## B. VERSENYTALAJ ÉS VERSENYTERÜLET

A versenytalajnak 12m x 12m nagyságúnak kell lennie. Jól láthatóan el kell különíteni a 10m x 10m-es versenyterületet a felnőtt kategóriák számára (7m x 7m-es versenyterület néhány utánpótlás kategóriában használandó (lásd V. sz. Melléklet)). A versenyterületet jelző szalag mérete beletartozik a versenyterület nagyságába (lásd Apparatus norms).

A versenyen csak érvényes FIG minősítéssel rendelkező versenytalajt lehet használni.

## C. ÜLTETÉS

A bírók közvetlenül a színpaddal szemben ülnek.

A Vonalbírók átlósan, a versenyterület sarkainál foglalnak helyet.

A Superior Jury tagjai egy emelvényen ülnek közvetlenül a bírói panelek mögött.

BÍRÓI PANEL A											
M	K	M	K	I	FB	NE	NE	M	K	M	K
1	5	2	6			9	10	3	7	4	8

BÍRÓI PANEL B											
M	K	M	K	I	FB	NE	NE	M	K	M	K
1	5	2	6			9	10	3	7	4	8

2 R	2 R	SUPERIOR JURY & SUPERVISOR-OK						2 R	2 R
K / M	K / M	ES / AS / SJP / DS / DS / ES / AS						K / M	K / M

Rövidítések: Művészhatás Bíró (M) – Kivitel Bíró (K) – Nehézelem Bíró (NE) – Időmérő Bíró (I) – Főbíró (FB) – Referencia Bírók (R) – Kivitel Supervisor (ES) – Művészhatás Supervisor (AS) – Nehézelem Supervisor (DS) – Superior Jury Elnöke (SJP)

## **D. KORLÁTOZÁSOK**

Tilos a várakozási területre lépni a verseny alatt a versenyzőknek, edzőknek és minden fel nem hatalmazott személynek, kizárólag a szervezőbizottság hivatalos tagja vagy a FIG által történő szállítást követően lehet.

Az edzőknek a várakozási területen kell maradniuk addig, amíg a versenyzőjük bemutatja a gyakorlatát. Minden edzőnek, versenyzőnek és fel nem hatalmazott személynek tilos belépni a bírói területre. Ezen korlátozások figyelmen kívül hagyása a Superior Jury döntése alapján a versenyző kizárását is eredményezheti.

## **1.11 ZENÉVEL KAPCSOLATOS EGYÉB KRITÉRIUMOK**

### **A. BERENDEZÉS**

A zenelejátszó felszerelés minőségének meg kell felelnie a professzionális standardnak, és külön hangosbemondóval kell rendelkeznie, valamint szabvány szerinti CD lejátszóval.

### **B. FELVÉTEL**

Egy vagy több zenéből készíthető mix. Eredeti zene és hangeffektek megengedettek.

A CD-re csak 1 zene rögzíthető.

A zenei felvételtől két másolatot kell hozni a versenyre, amelyen tisztán láthatóan fel kell tüntetni a versenyző nevét, országát, kategóriáját és a zene hosszát.

### **C. MINŐSÉG**

A zenei felvétel minőségének a hangzás szempontjából meg kell felelnie a professzionális standardoknak.

### **D. ZENEI SZERZŐI JOGOK**

A FIG és a Szervező Bizottság nem tudja garantálni, hogy a gyakorlathoz választott zenét nyilvánosan le lehet-e játszani.

A névleges nevezéssel együtt le kell adni az összes zene címét, előadóját és zeneszerzőjét a verseny szervezőjének, valamint Világbajnokságokon a FIG Titkárságának kell benyújtani azokat.

## **1.12 EREDMÉNYEK**

### **A. AZ EREDMÉNYEK MEGJELENÍTÉSE ÉS SZÉTOSZTÁSA**

Az egyes bírók által adott pontszámokat (M, K, NE), levonásokat, a végpontszámot és a helyezést meg kell mutatni a közönségnek. Az elődöntő után minden résztvevő tagszövetségnek egy teljes, de nem részletes eredménylistát kell kapnia. A verseny végén minden résztvevő tagszövetségnek egy teljes, részletes eredménylistát kell kapnia. (Lásd. T.SZ.4.11.5)

### **B. ÓVÁSOK**

A pontszámokat és az eredményeket nem lehet megóvni. Rendkívüli körülmények esetére lásd a 8. fejezetet

### **C. VÉGSŐ EREDMÉNYEK**

A döntőn nincsenek vitt pontszámok, hanem a végső sorrendet a döntőben szerzett pontszám határozza meg.

A DÖNTŐBEN holtverseny esetén, holtversenyt kell kihirdetni.

## **1.13 DÍJAZÁSOK** (lásd FIG Alapszabály és T.SZ. 10.2 -től 10.4-ig)

### **A. DÍJKIOSZTÓ ÜNNEPSÉGEK**

Lásd a FIG díjkiosztó ünnepségről szóló speciális szabályait. A díjkiosztó ünnepség részletes menetrendjét az illetékes FIG tisztviselőnek kell elfogadnia.

### **B. DÍJAZÁSOK**

A győztes egységek minden kategóriában kupát kapnak és az első három helyezett pedig érmet. Minden döntős egység oklevelet kap.

Az összes versenyző és tisztviselő részvételi oklevelet kap.

**2.1 KATEGÓRIÁK****A. KATEGÓRIÁK SZÁMA***(lásd FIG T.SZ. 1. Fejezet, 2.1.3.4)*

Az aerobik Világ bajnokságon az alábbi 5 kategóriában lehet indulni:

**- VERSENYAEROBIK**

Női Egyéni (IW)



Férfi Egyéni (IM)



Vegyes Páros (MP)



Trió (TR)



Csoport (GR)

**- Aerobic Dance & Aerobic Step** specifikus FIG szabályok szerint  
(lásd VI. és VII. sz. Melléklet)

Aerobic Dance (AD)



Aerobic Step (AS)

**B. VERSENYZŐK SZÁMA**

A versenyzők száma és neme minden kategóriában:

Női Egyéni	1 női versenyző
Férfi Egyéni	1 férfi versenyző
Vegyes Páros	1 férfi / 1 női versenyző
Trió	3 versenyző (férfiak/nők/vegyes)
Csoport	5 versenyző (férfiak/nők/vegyes)
Aerobic Dance	8 versenyző (férfiak/nők/vegyes)
Aerobic Step	8 versenyző (férfiak/nők/vegyes)

**2.2 A RÉSZVÉTEL KRITÉRIUMAI****A. ÁLTALÁNOS JOGOK**

Az aerobik Világ bajnokságokon azon versenyzők indulhatnak

- akiknek a nemzeti szövetsége tagja a FIG-nek
- akik teljesítik a FIG aktuális Alapszabályban és a FIG Technikai Szabályzatban (T.SZ.) leírtakat.

**B. ÉLETKOR** *(lásd FIG T.SZ. 1. Fejezet, 5.2)*

A FIG hivatalos felnőtt versenyein az indulhat, aki a verseny évében betölti a 18. életévét.

**C. NEMZETISÉG** *(lásd FIG T.SZ.1. Fejezet, 5.3)*

Azon versenyzőknek és bírónak, akik nemzetiséget váltanak az Olimpiai Karta és a FIG Alapszabályának irányelveit kell követniük.

A nemzetiségváltással a FIG Végrehajtó Bizottsága (Executive Committee) foglalkozik.

## 2.3 KÜLSŐ MEGJELENÉSRE VONATKOZÓ SZABÁLYOK

A versenyzők dresszének illenie kell a sport profiljához. Követelmény az **ízléses és megfelelő sportos megjelenés**.

Az alábbiakban szereplő, külső megjelenésre vonatkozó szabályok megszegése esetén, a Főbíró a megfelelő levonást alkalmazza. (-0.2 pont levonás minden egyes kritérium be nem tartásáért).

**A. Nemzeti azonosító & reklámlogó:** (Lásd FIG Advertising & Publicity Szabályzat)

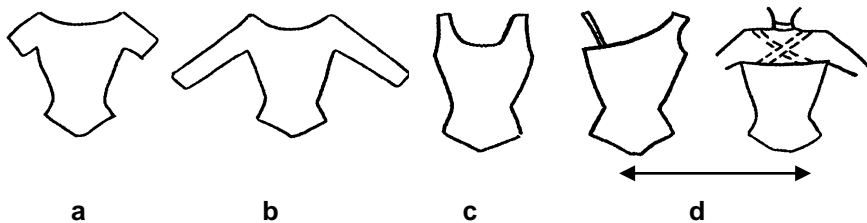
A versenyzőknek - az aktuális FIG Szabályoknak megfelelően - a versenydresszükön viselniük kell a nemzeti azonosítót vagy címet. A versenyzők csak olyan reklámlogót, vagy szponzori azonosítót viselhetnek, amelyeket az aktuális FIG Szabályok engedélyeznek.

**B. Versenyruha:**

### **NŐI VERSENYRUHA**

- A női versenyzőknek egyrészes dresszt kell viselniük testszínű harisnyával vagy kezelábast (egyrészes, hosszú szárú, nyaktól bokáig érő dresszt). Flitter/strassz engedélyezett.
- A versenyruha nyakkivágása elől nem lehet a szegycsont fele alatt és hátul nem lehet a lapocka alsó vonala alatt.
- A versenydressz kivágása a comboknál nem érhet a derékvonal fölé és a külső szegélyének a lágyéknál kell lennie. A versenydressznek a lábak elágazási helyét teljes mértékben el kell takarnia.
- A női versenyruha lehet hosszú és rövid ujjú (1 vagy 2 ujjas) vagy ujjatlan. A hosszú ujjú dressz ujja a csuklónál végződik.
- Testhezálló teljes hosszúságú kezelábas engedélyezett.

**NŐK számára elfogadható versenyruhák, példák**

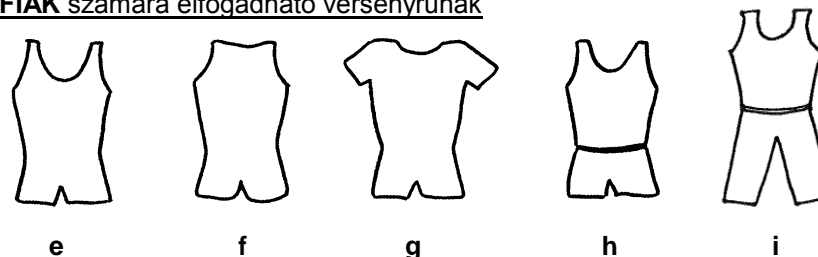


A bemutatott példák „a”-tól „e”-ig egyforma fazonúak, elől és hátul. A „d” példa ugyanaz a dressz előlről és hátulról.

### **FÉRFI VERSENYRUHA**

- A férfi versenyzőknek testhezálló egyrészes versenyruhát, vagy kétrészes versenyruhát (rövidnadrág és megfelelően rögzített felsőrész) kell viselniük.
- A versenyruha elején és hátulján nem lehet nyitott kivágás.
- A karkivágás nem lehet a lapocka alatt.
- **FLITTER/STRASSZ** férfi versenyzők számára nem engedélyezett.
- Combközépig érő rövidnadrág engedélyezett.
- Csak a rajzon szereplő versenyruha fazonok engedélyezettek.

**FÉRFIAK számára elfogadható versenyruhák**



A bemutatott példák „e”-től „i”-ig egyforma fazonúak, elől és hátul.

**C. Profil:**

1. A haját szorosan a fejhez kell rögzíteni.
2. A versenyzőknek fehér aerobik cipőt és minden bírót által látható fehér zoknit kell viselnie.
3. Smink csak nőknek engedélyezett, amelynek alig láthatónak kell lennie.
4. Tilos ruhadarabokat eldobni és a versenydresszre különböző kiegészítőket rakni.
5. Ékszer viselete tilos.
6. Szakadt vagy tépelt ruha viselete tilos. A fehérnemű nem látszódhat ki a versenydressz alól.
7. Nemzeti azonosítót vagy címet kötelező viselni (Lásd T.SZ.).
8. Az aerobik versenyruhának nem átlátszó anyagból kell lennie.
9. A versenyruha nem utalhat háborúra, erőszakra és vallási témákra.
10. Testfestés nem megengedett.
11. A sportághoz illő sportos versenydresszt kell viselni.

**D. Egyenruha: (Főbírói figyelmeztetés):**

A megnyitó és záró ünnepségen minden versenyzőnek a saját országa hivatalos melegítőjét kell viselnie. A díjátadó ünnepségen versenyruhát kell viselnie.

**3.1 A GYAKORLAT FELÉPÍTÉSE**

A gyakorlatban egyenletesen kell elosztani az aerobik mozdulatokat és a nehézelemeket. A kar- és lábmozdulatoknak, erőteljesnek és pontosnak kell lenniük.

Alapvető követelmény a versenyterület egyenletes használata a gyakorlat alatt.

**3.2 A GYAKORLAT HOSSZA**

A gyakorlat hossza minden kategóriában **1 perc 30 másodperc** plusz vagy mínusz 5 másodperces toleranciával (a sípszó nem számít bele ebbe).

**3.3 VERSENYZENE**

A gyakorlatot teljes egészében zenére kell bemutatni.  
Minden olyan stílusú zene használható, amely versenyaerobikra alkalmas.  
*Lásd. I. SZ. Melléklet, Útmutató a Művészhatás pontozásához 7-9 oldalak*

**3.4 NEHÉZELEMEN**

A gyakorlatban az elemtáblázat alábbi elemcsoportjaiból, elemcsoportonként legalább **egy elemet be kell mutatni**:

- A Elemcsoport – Dinamikus erőelemek*
- B Elemcsoport – Statikus erőelemek*
- C Elemcsoport – Ugrások és Átugrások*
- D Elemcsoport – Egyensúlyi és Lazasági Elemek*

Maximum 10 nehézelemet lehet bemutatni.  
A nehézelemek bemutatása opcionális, habár nemzetközi (felnőtt) versenyeken a 0.1 és 0.2 értékű nehézelemek nem tekintendők nehézelemnek. Az utánpótlás kategóriák szabályait lásd az V. SZ. Mellékletben.

**3.5 NEHÉZELEM TÁBLÁZAT, ELEMENK ÉS ÉRTÉKÜK (LÁSD III. SZ. MELLÉKLET)****A. A TÁBLÁZAT FELÉPÍTÉSE**

A nehézelem táblázat (Lásd III. SZ. Melléklet) négy elemcsoportra van osztva. A nehézelemek értéke 0.1 – 1.0 pontig terjed.

**B. ÚJ NEHÉZELEMENK**

Az új nehézelemek osztályozását - évente egyszer - a FIG Aerobik Technikai Bizottság végzi. A videó felvételt és az írásos bejelentést a FIG Titkárságának kell megküldeni minden év január 31-ig.

Az értékelésre küldött nehézelemeket két kameraállásból kell felvenni – előlről és oldalról. A nehézelemek leírását is meg kell küldeni. A nehézelemeknek meg kell felelniük a minimum követelményeknek és versenytalajon vagy 15 cm-nél nem magasabb szivacson kell bemutatni.

Ha a fenti követelmények nem teljesülnek, akkor a FIG Aerobik Technikai Bizottság elutasítja a nehézelem osztályozását.  
Az értékelés eredménye a jelentkező tagszövetségnek az adott év március 30-ig megküldésre kerül.

A FIG Aerobik Technikai Bizottsága az új nehézelemeket tartalmazó hírlevelet egy évben csak egyszer teszi közzé.



## 4. FEJEZET

## BÍRÓI PANELEK

### 4.1 A BÍRÓI PANELEK ÖSSZETÉTELE

#### A. SUPERIOR JURY

A FIG Aerobik Technikai Bizottságának elnöke és tagjai.

#### **A SUPERIOR JURY ÖSSZETÉTELE VILÁGBAJNOKSÁGOKON\*:**

- A Technikai Bizottság Elnöke
  - A Technikai Bizottság 2 tagja, akik Supervisor-ként (felügyelőként) tevékenykednek és a nehézelem kontroll pontszámokat adják
  - A Technikai Bizottság 2 tagja, akik Supervisor-ként (felügyelőként) tevékenykednek és a kivitel kontroll pontszámokat adják
  - A Technikai Bizottság 2 tagja, akik Supervisor-ként (felügyelőként) tevékenykednek és a művészihatas kontroll pontszámokat adják
- Azon személyek, akik előadást tartottak Interkontinentális képzésen, vagy akiket a Technikai Bizottság Elnöke kijelöl, felelősek maradnak a rájuk osztott feladatért az egész ciklusban.*

\*Minden egyes bírónak rögzítenie kell a pontjait, amelyek az elemzés / értékelés során felhasználásra kerülnek.

(A versenyt követő két napon belül néhány, sorsolással kiválasztott gyakorlat a Technikai Bizottság összes bírója által kielemezésre kerül. Az eredményeket összevetik az 'Expert' (kontroll) pontszámokkal.)

#### **B. BÍRÓI PANELEK VILÁG ÉS KONTINENTÁLIS BAJNOKSÁGOKON, VILÁGJÁTÉKOKON ÉS WORLD SERIA VERSENYEKEN (Lásd T.SZ. 1. Fejezet 7.8.2.)**

Művészihatas Bírók (A-Bírók)	4	Bírók száma	1-4
Kivitel Bírók (E-Bírók)	4	Bírók száma	5-8
Nhézelem Bírók (D-Bírók)	2	Bírók száma	9-10
Vonalbírók	2	Bírók száma	11-12
Időmérő Bíró	1	Bíró száma	13
Főbíró	1	Bíró száma	14
Összesen:	14		

#### **C. REFERENCAI BÍRÓK (Lásd T.SZ. 1. Fejezet 7.8.2.)**

A Világbajnokságokon és a T.SZ. 4.11, 4.1. pontjaiban felsorolt több sportágot felölölő (multi sport) játékokon 2 Művészihatas (MR) és 2 Kivitel (KR) Referencia Bíró kerül kinevezésre.

Lásd még "FIG Útmutató Referencia Bírók Részére" és "A Superior Jury és Supervisor-ok (felügyelő bírók) Feladatai és Kötelezettségei" című dokumentumban.

Egyéb versenyeken is lehet Referencia Bírót használni, de nem kötelező.

### 4.2 SUPERIOR JURY - FELADATOK ÉS KÖVETELMÉNYEK

#### 4.2.1. SUPERIOR JURY

1. Feladata a verseny felügyelete, valamint a versenyt befolyásoló különleges körülmények és szabályszegések kezelése.
2. Feladata a megfelelő lépések megtétele, amennyiben a bírói panel tagja, vagy tagjai súlyos hibát vétenek a pontozás során.
3. Feladata folyamatosan figyelni a bírók által adott pontszámokat és figyelmeztetést adni annak a bírónak, akinek a munkájával elégedetlen, vagy akinél részrehajlást tapasztal.
4. Ha a figyelmeztetés hatástalannak bizonyul, akkor a Superior Jury feladata a hibát vétő bíró eltávolítása a bírói panelből.
5. A versenyzők képviselője tagja a Technikai Bizottságnak, de nem tagja a Superior Jury-nek.

A FIG Végrehajtó Bizottsága jogosult meghatározni a Superior Jury szabályait és a Technikai Bizottság tagjainak pontos szerepét az adott versenyen.

**Részletes leírás "A Superior Jury és Supervisor-ok Feladatai és Kötelezettségei" című dokumentumban található.**

<b>Az Superior Jury (SJ) elnökének KÖTELEZŐ:</b>	<b>A közbenjárás folyamata:</b>
<b>Felügyelni a megengedetttől eltérő (toleranciahatáron kívül eső) és az elfogadhatatlan pontszámokat.</b>	Jóváhagyja, vagy megvitatja az SJ tagjainak következő lépéseit.
<b>Felügyelni a pontozás során a bírói elfogultságot és megtenni a megfelelő lépéseket:</b> Az elfogultság tényét a verseny során, illetve után elvégzett vizsgálat állapítja meg. Elfogultságnak számít: <ul style="list-style-type: none"> <li>- A saját szövetség versenyzőjének felülpontozása, illetve a többi versenyző alulpontozása</li> <li>- Hibák figyelmen kívül hagyása</li> <li>- Olyan pontszámok adása, amely a helyezések megváltoztatását célozzák</li> </ul>	<u>A verseny során:</u> Először szóbeli figyelmeztetésben részesíteni, második alkalommal pedig eltávolítani a bírót a panelből, írásbeli figyelmeztetés kíséretében.  <u>A versenyt követően:</u> Ha az esemény utáni értékelés kimutatja a részrehajlást, az írásbeli figyelmeztetést vagy szankciót / büntetést von maga után, amelyet az adott szövetséghez kell eljuttatni a versenyt követi 6 hónapon belül.
<b>Döntőbíráskodás</b> , amennyiben az SJ tagjai, a Főbíró és a Nehézelem bírók nem jutnak egyezsége.	Szükség szerint IRCOS vagy video felvétel segítségével végső döntés meghozatala, az SJ tagjaival való konzultációt követően.
<b>A verseny során biztosítani a résztvevők</b> (a verseny helyszínén megjelent edzők, versenyzők, bírók, Superior Jury tagok, szervezők, valamint önkéntes szervezők) <b>figyelmeztet viselkedését.</b> A versenyzők, edzők, bírók, szervezők és önkéntes szervezők verseny folyamán bármikor és bárhol tanúsított <b>elfogadhatatlan viselkedését kezelni.</b>	Az első lépés normál esetben a szóbeli figyelmeztetés. A második vétség vagy súlyos első vétség esetén írásbeli figyelmeztetést kell benyújtani a Delegáció vezetőjének, majd a szövetségnek, valamint szankció is alkalmazható a Fegyelmi Szabályzat előírásainak megfelelően.
<b>Fogadni az írásban, megfelelő díj ellenében benyújtott óváásokat</b>	A szóbeli fellebbezést követő 4 percen belül fogadni kell az írásban benyújtott óvást. Az óvással kapcsolatos beadványt a Superior Jury elnökének kell benyújtani, aki írásbeli választ ad a vizsgálatot követően.
Bármikor <b>felszólítani</b> a főbíró az odaítélt pont értelmezésére	Szakértőn vagy Főbíróon keresztül, illetve kivételes esetekben az adott bírón keresztül.  Minden eljárást rögzíteni kell és figyelmeztetést vonhat maga után, amennyiben a helytelen bíráskodás tényét bizonyítja a vizsgálat.

### A SUPERIOR JURY JOGAI

Az általa betöltött tisztség tiszteletben tartása, szakértelem a felelősségi körén belül, mellyel biztosítja a szabályok és szabályozások alkalmazásának betartását.

#### **A Superior Jury KÖTELES:**

Pontszámot adni minden egyes gyakorlatra, amely ellenőrzés céljára felhasználható a későbbiek folyamán (kontrollpontszám).

#### **Eljárás:**

A pontokat formanyomtatványon kell rögzíteni, amelyet át kell adni a Superior Jury Elnökének a verseny összes fordulója után.

Részt venni a versenyt követő elemzésen.	A versenyt követő 2 napon belül a Technikai Bizottság összes tagjának sorsolással kiválasztott gyakorlatokat kell kielemeznie, és össze kell hasonlítani a kontroll pontokat a Főbíró által jóváhagyott pontokkal.
<b>A Superior Jury-nek be kell avatkoznia:</b>	
<b>Ha:</b> a vonalbíró nem veszi észre a vonalhibát, valamint lehetetlen pontszámok esetén	
<b>Ha:</b> óvás került benyújtásra	Óváshoz való akkreditációs lap beadása és a probléma szóbeli feltárása. A kérvényezőnek, a szóbeli fellebbezést követő 4 percen belül írásban is be kell nyújtania a beadványát az SJ elnökének, a Technikai Szabályzatban meghatározott díj befizetése ellenében.
<b>Nehézelem</b> Amennyiben a Nehézelem Bírók nem értenek egyet, akkor első körben a Főbíró dönt.	Ha a bíró a kérés ellenére nem módosítja a pontszámát, az SJ feladata az odaítélt pontszám helyességének biztosítása.

#### **4.2.2 BÍRÓI PANEL**

##### **BÍRÓI JOGOK**

- a betöltött tisztség szakszerű ellátása / tisztelete
- a versenyre felkészítő intenzív bíróképzéseken részt venni, a Superior Jury-vel és a Főbírókkal együtt.

<b>A VERSENY ELŐTT KÖTELEZŐ:</b> Részt venni minden előadáson, eligazításon és megbeszélésen, amelyet a verseny előtt, folyamán, és után tartanak, a kiadott ütemtervnek megfelelően.	<b>A VERSENY ELŐTT LEHETŐSÉGE VAN:</b> Konzultálni a Superior Jury nehézelem szakértőivel, segítségként a problémák megoldásához.
<b>A VERSENY ALATT KÖTELEZŐ:</b> Időben megjelenni a Főbíró vezetésével történő bevonuláshoz és ülve maradni a kijelölt helyen, a verseny adott fordulójának végéig. Gyors átváltásra, ha szükséges (egyik bírói posztból a másikba). Helyet foglalni a díjkiosztó alatt és felállva tiszteletet adni az érmet szerzőknek és a zászlóknak.	<b>A VERSENY ALATT LEHETŐSÉGE VAN:</b> Az SJ elnökének jelzését követően vagy az Elnök (vagy Főbíró) speciális kérésének megfelelően, meghatározott ideig szünetet tartani.  Távol maradni engedély megléte esetén.

<b>Önállóan értékelni</b> a gyakorlatot kivétel vagy művészihatás szempontból a szabályoknak megfelelően segédlet (könyv, korábbi pontszámok, mobiltelefon, vagy más bírókkal való konzultáció) használata nélkül.	Amennyiben hibát vét, <b>fel kell állnia és várnia</b> a további instrukcióra.
<b>Kerülni az eszmecserét és a pontszámok átbeszélését más bírókkal a bírói emelvényen vagy a szünetek alatt.</b> <b>A bíróknak a pontozást folyamatosan dokumentálniuk kell szimbólumokkal, rajzírással,</b> hogy döntéseiket bármikor alá tudják támasztani az illetékes SJ szakértő kérésére. <b>A Nehézelem Bíróknak önállóan kell</b> meghatározni a gyakorlat nehézelem pontszámát. Ezt követően a Nehézelem Bíróknak egyeztetniük kell a külön-külön adott pontszámokat, hogy az esetleges eltéréseket kiigazítva végül egységes pontszámot adjanak.	A Nehézelem Bírók konzultálhatnak a Főbíróval, ha nem tudnak megegyezni a nehézelem pontszámot illetően

Hatáskör és Felelősség		
Hatáskör	Ütemezés	Következmény
A Superior Jury egyetemleges felelősséggel tartozik az igazságos pontszámokért.	Az SJ elnöke jogot ad az SJ tagjainak a beavatkozásra, ha a Főbíró nem figyel a pontok közötti toleranciára, nem alkalmazza a büntetéseket megfelelő módon, vagy ha a nehézelem pontszámot illetően nem tud egyezsége jutni a Nehézelem Bírókkal.	Amennyiben az SJ is érintett az ügyben, az SJ-nek kell felelősséget vállalnia a pontszámért.
A Főbíró segít a Nehézelem Bíróknak.	Megoldani az egyet nem értést.	Amennyiben a Nehézelem Bírók nem kérték a Főbíró segítségét a pontszámok egyeztetésénél és a pontszám helytelen, akkor a Nehézelem Bírók vállalják a felelősséget.
		Ha a főbíró véleményét kérték, akkor helytelen pontszám esetén mindhárman felelősséggel tartoznak.
Az SJ elnöke figyelmezteti a bírókat (saját döntését követően vagy az SJ tagjai javaslatának figyelembe vételét követően).	Azonnal szóbeli figyelmeztetést kell adnia, amint az ügy a tudomására jut. Azonnal írásban kell figyelmeztetést adnia komoly, vagy többszöri figyelmeztetést követően, amelyet az SJ (Technikai Bizottság) beleegyezésével kell megtenni.	Az SJ együttes felelősséget vállal.
Az SJ elnöke figyelmezteti az SJ tagot.	Először szóban kell figyelmeztetést adnia. Írásban, ha komoly javaslat érkezik az SJ többi tagjától, majd később jelentés a FIG Végrehajtó Bizottsága felé.	A Superior Jury elnökéé a végső felelősség.

## 5. FEJEZET

## BÍRÁSKODÁS

### 5.1 MŰVÉSZIHATÁS

#### A. Követelmények:

- A koreográfia valamennyi összetevője tökéletes összhangban kell, hogy legyen azért, hogy egy sportos gyakorlatot művészi előadássá alakítson, kreatív és egyedülálló jellemzőivel a versenyaerobik sajátosságainak figyelembe vételével.
- Vegyes Páros, Trió és Csoport kategóriákban két emelés kötelező a gyakorlatban. Ezeket a kezdő és végpóz is tartalmazhatja.
- Erőszakot és rasszizmust kifejező, valamint vallási és szexuális tartalmú témák bemutatása ellenkezik az Olimpiai eszmékkal és a FIG Etikai Kódexével.

#### B. Koreográfia:

##### ➤ Kompozíció (komplexitás és eredetiség):

1. Zene és Zeneiség
2. Aerobik Tartalom
3. Általános Tartalom

#### 4. Területhasználat

##### ➤ Előadás:

#### 5. Művésziesség

#### C. Funkció

A Művészihatas bíró a gyakorlat KOREOGRÁFIÁJÁT (Összesen 10 pont) a kritériumok alapján értékeli.

Minden kritérium az alábbiak szerint pontozandó:

#### ÉRTÉKELÉSI SKÁLA:

Kiváló	2.0
Nagyon jó	1.8 – 1.9
Jó	1.6 – 1.7
Megfelelő	1.4 – 1.5
Szegényes	1.2 – 1.3
Elfogadhatatlan	1.0 – 1.1

## **D. Kritérium:**

### **1. Zene és Zeneiség (Max. 2 pont)**

A zeneválasztás és a zenehasználat a gyakorlat alapvető része.

- 1.1 Zeneválasztás
- 1.2 Zene Összeállítása és Szerkezete
- 1.3 Zenehasználat

A jó zeneválasztás megalapozza a gyakorlat felépítését, tempóját és témáját. Ez segíti és kihangsúlyozza az előadást. A jó zene sugallja a teljes koreográfiát és hozzájárul a kivitelezés stílusához és minőségéhez, valamint a versenyzők kifejezőmódjához.

A zenének versenyaerobikra alkalmasnak kell lennie. A teljes előadásnak szoros kapcsolatban kell állnia a választott zenével. A versenyzőknek értelmezniük kell a zenét és nem csak a ritmusát és sebességét, valamint ütemre mozgást (időzítést), hanem a zene áramlását, jelentését, intenzitását és szenvedélyt is demonstrálniuk kell az egész testükkel.

### **2. Aerobik Tartalom (Max. 2 pont)**

A gyakorlat során felismerhető Nyolcütemeket kell bemutatni. Az aerobik mozdulatok a versenyaerobik ismertető jegyei és a gyakorlat összeállításának egyik legfontosabb jellegzetességei, a 7 alaplépes kiegyensúlyozott használata karmozdulatokkal kombinálva, magas szintű koordinációval és megfelelő intenzitással.

- 2.1 Komplexitás / Változatosság
- 2.2 Kreativitás
- 2.3 Intenzitás

### **3. Általános Tartalom (Max. 2 pont)**

Az általános tartalomba tartozik az aerobik mozdulatokon kívül az összes mozdulat: átvezetések, kötések, emelések és partnerkapcsolatok.

- 3.1 Komplexitás / Változatosság
- 3.2 Kreativitás
- 3.3 Folyamatosság

### **4. Területhasználat (Max. 2 pont)**

Ezen kritérium szerint a Művészhatóság bírók a versenyterület hatékony használatát, a haladási útvonalakat, a három szint használatát, valamint a mozdulatok gyakorlatban történő elhelyezését és elosztását értékeli. A gyakorlat összes területének egyensúlyban kell lennie.

- 4.1 Nyolcütemek Száma és Haladási Útvonalak
- 4.2 Elhelyezés és Egyensúly
- 4.3 Térformák

Vegyes Páros, Trió és Csoport kategóriákban térformák alatt az elhelyezkedést, a térforma váltást és a tagok egymáshoz viszonyított távolságát értjük.

### **5. Művésziesség (Max. 2 pont)**

- 5.1 Minőség
- 5.2 Kifejezőmód
- 5.3 Partnerség

A művésziesség a versenyzők olyan képessége, amellyel a jól felépített gyakorlatot művészi előadássá alakítják át, hogy nemükhöz és (korcsoportjukhoz) illő, magas szintű mozdulatokkal tudják kifejezni önmagukat.

A művésziesség függ a mozgás amplitúdójától (a mozgáskiterjedéstől) és sebességétől, valamint a mozdulatok részletes, finom kidolgozottságától és modulációjától (azaz a mozdulatok kifejező voltától), melyek a versenyaerobik gyakorlat jellegzetességei.

Vegyes Páros, Trió és Csoport kategóriákban:

A versenyzőknek azt kell szemléltetniük, hogy ők egy egységként működő csapat, tehát kihasználják az előnyeiket annak, hogy több mint egy fő mutatja be a gyakorlatot. Ebbe beletartozik, hogy a tagok között együttműködés van.

## **5.2 KIVITEL**

Minden mozdulatot maximális precizitással, hibátlanul kell végrehajtani.

### **A. Funkció**

A kivitel elbírálása az alábbiakon alapszik:

- A. Nehézelemek
- B. Koreográfia
- C. Szinkronitás Vegyes Páros, Trió és Csoport kategóriákban

A Kivitel bíró a mozdulatok technikai kivitelezését értékeli, beleértve a Nehézelemeket, Koreográfiát (Aerobik mozdulatokat, Átvezetéseket, Kötéseket, Partnerséget és Emeléseket) és a Szinkronitást.

### **B. Technikai készség**

A versenyzőnek képesnek kell lennie a mozdulatokat tökéletes technikával, maximális precizitással, helyes testhelyzettel és testtartással végrehajtani, mely képességek függnek a versenyző fizikai képességeitől (aktív és passzív lazaság, erő, amplitúdó, dinamikus erő és erő-állóképesség).

### **Testhelyzet, testtartás, és helyes testtartás**

Testhelyzet: felismerhető testhelyzet.

(Pl: Kozák, zsugor, L-ülőtartás, spárga, térdemelés, Jumping Jack stb.)

Testtartás és helyes testtartás:

- A törzs, az alsó háti szakasz, a medence helyzete és a hasizom tónusban tartása.
- A felsőtest helyzete, a nyak tartása, a vállak és a fej relatív helyzete a gerinchez képest.
- A lábak relatív helyzete a bokához, térdekhez és csípőízülethez képest.

### **Precizitás**

- Minden mozdulatnak tiszta kezdő és véghelyzete van.
- A mozdulatok minden egyes fázisa tökéletesen kontrollált.
- Megfelelő egyensúly bemutatása nehézelemek, átvezetések, elrugaszkodások, érkezések és aerobik mozdulatok végrehajtásakor.

### **C. Kritérium és levonások**

Kis hiba (0.1 pont): kis eltérés a tökéletes kivittől.

Közepes hiba (0.2 pont): jelentős eltérés a tökéletes kivittől.

Nagy hiba (0.3 pont): nagy eltérés a tökéletes kivittől.

Elfogadhatatlan kivitel (0.5 pont): egyik kiviteli követelmény sem teljesül, vagy sorozatos hibák kombinációja kerül bemutatásra

Esés (0.5 pont): kontrollálatlan esés, letevés, érkezés a talajra.

Szinkronhibáért járó levonások	
Alkalmanként	0.1
Teljes gyakorlat során	Maximum 2.0

#### **C.1. Nehézelemek**

- Kiviteli szempontból a nehézelemek technikai kivitelezése kerül értékelésre. (Lásd II. sz. Melléklet)

**Egy nehézelemért adható maximális levonás: -0.5**

Kis	Közepes	Nagy	Elfogadhatatlan / Esés
0.1	0.2	0.3	0.5

#### **C.2. Koreográfia**

A versenyzőnek képesnek kell lennie a mozdulatokat maximális precizitással bemutatni, aerobik mozdulatok, átvezetések & kötések, emelések, partnerkapcsolatok (Vegyes Páros, Trió, Csoport) végrehajtása közben.

Koreográfiai hibák esetén adható levonások			
Eltérés a tökéletestől	Kis	Közepes	Esés
Aerobik mozdulatok (Nyolcütemenként)	0.1	0.2	0.5
Átvezetések & Kötések (alkalmanként)	0.1	0.2	0.5
Emelések & Partnerkapcsolatok (alkalmanként)	0.1	0.2	0.5

#### **C.3. Szinkronitás (Vegyes Páros, Trió, Csoport):**

Szinkronitás: A Vegyes Páros, Trió és Csoport kategóriákban a tagoknak képesnek kell lenniük az összes mozdulatot egy egységként végrehajtani azonos mozgáskiterjedéssel, azonos minőségben, valamint úgy, hogy a mozdulatok kezdő és véghelyzete egyszerre kerül bemutatásra. Ebbe beletartoznak a karmozdulatok is. Minden egyes aerobik mozdulatnak, precíznek és azonosnak kell lennie.

#### **Pontszámítás**

A kivitel értékelése negatív pontozással történik, 10 pontból indulva. A kiviteli hibákért pontlevonás jár.

## 5.3 NEHÉZELEM

### A. Követelmények:

*Minden kategóriában:*

- Maximum 10 nehézelem az elemtáblázat különböző elemcsaládjaiból (III. sz. Melléklet). Elemcsoportonként 1 elem kötelező, amelyek beleszámítanak a maximálisan bemutatható elemszámba (max. 10 nehézelem).
- Maximum 5 talajelem
- Maximum 2 nehézelem fekvőtámaszba érkezéssel a C elemcsoportból.
- Maximum 2 nehézelem spárgába érkezéssel a C elemcsoportból.

*Vegyes Páros és Trió kategóriákban:*

- Minden versenyzőnek azonos elemeket kell bemutatniuk egyszerre vagy egymást követően, azonos vagy különböző irányba.

*Csoport kategóriában:*

- Ahhoz, hogy az elemcsoportok (A, B, C, D) elfogadásra kerüljenek, minden versenyzőnek azonos elemeket kell bemutatniuk egyszerre vagy egymást követően, azonos vagy különböző irányba.

### B. Funkció

A Nehézelem Bíró feladata a nehézelemek értékelése és a helyes nehézelem pontszám megállapítása. A Nehézelem Bíró köteles felismerni az elemeket és értéket adni a minimum követelmények alapján helyesen végrehajtott elemeknek.

Várhatóan a versenyzők csak olyan nehézelemeket mutatnak be a gyakorlat során, amelyeket teljes biztonsággal, magas fokú esztétikai és technikai tudással, valamint tökéletes kivitellel végre tudnak hajtani (Lásd II. sz. Melléklet leírásait).

Amely nehézelemek nem felelnek meg a minimum követelményeknek és/vagy eséssel kerülnek bemutatásra, nem kapnak értéket.

Amely nehézelemek elfogadhatatlan kivitellel kerülnek bemutatásra és ezért nem felismerhetőek, nem kapnak értéket. A megfelelő, szigorú levonást a Kivitel Bírók fogják megadni.

Amennyiben kérdéses a nehézelem elfogadhatósága, úgy a versenyző javára kell dönteni.

A Nehézelem bírók:

- Lejegyzetelik a teljes gyakorlatot (minden nehézelemet).
- Megszámolják a nehézelemeket és értéket adnak nekik.
- Alkalmazzák a nehézelem levonásokat.

A két Nehézelem bírónak össze kell hasonlítani az adott pontszámot és a levonásokat, hogy biztosítsák egyetértésüket, majd ezt követően egy pontszámot kell leadniuk. Amennyiben a pontszámok közötti különbség összegezhető, akkor a Főbíróval konzultálnak.

### C. Kritérium

#### - **A nehézelemek lejegyzetelése**

- Minden bemutatott nehézelemet le kell írni a hivatalos FIG elemkszimbólumokkal (lásd III. sz. Melléklet, Nehézelem táblázat / Elemek és Értékük), függetlenül attól, hogy teljesítik-e a II. sz. Mellékletben leírt minimum követelményeket.
- Felnőtt nemzetközi versenyeken a 0.1 és 0.2 pontos elemek nem kerülnek lejegyzésre és nem számítnak bele a bemutatott elemek közé.

#### - **A nehézelemek értékelése**

- Az egyes nehézelemek értéke a III. sz. Mellékletben található. Csak azon nehézelemek kapnak értéket, amelyek teljesítik a II. sz. Melléklet alapján a minimum követelményeket.
- Értéket az első 10 bemutatott nehézelem kap.
- Az eséssel végrehajtott és a minimum követelményeket nem teljesítő nehézelemek teljesítik az elemcsoport követelményét, de 0.0 pont jár értük.

#### - **2 nehézelem kombinációja**

- Az A és C elemcsoportból két elemet lehet **közvetlenül kombinálni megállás, hezitálás és átvezetés nélkül**. A két elem lehet azonos vagy különböző elemcsoportból (A & C), de nem lehet azonos elemcsaládból. A kombinációban bemutatott elemek 2 elemnek számítnak. Ezt a két elemet nem lehet megismételni.
- Amennyiben a 2 nehézelem megfelel a minimum követelményeknek:
  - a kombinációért további 0.1 pont jár
  - a 2 végrehajtott elem elfogadásra kerül
- Ahhoz, hogy a kombinációért járó 0.1 pontot megkapja a versenyző, mindkét elem minimum követelményét teljesítenie kell.
- Minden kombinációban végrehajtott elemnek értékkel kell rendelkeznie és szerepelnie kell az elemtáblázatban.
- **Minden versenyzőnek (Vegyes Páros, Trió, Csoport kategóriákban) ugyanakkor a két elemnek a kombinációját, egyszerre kell bemutatnia.**

### CSOPORT kategória esetén:

- Ha a versenyzők két különböző elemet mutatnak be egyszerre, vagy egymást követően, akkor az alacsonyabb értékű elem kapja meg a nehézelem értékét.
- Ha a versenyzők két különböző elemet mutatnak be egyszerre, vagy egymást követően, közvetlenül ezután a csoport más tagjai ismétlik meg ugyanazt a két elemet, akkor nem számít elemismétlésnek és a csoport megkaphatja mindkét nehézelem értékét.

*Példa: Az 1-es, 2-es, 3-as versenyző terpeszcsuka ugrást, a 4-es, 5-ös, free fall-t mutat be. Közvetlenül ezután (aerobik mozdulat, átvezetés és / vagy kötés nélkül) az 1-es, 2-es, 3-as versenyző free fall-t, a 4-es, 5-ös terpeszcsuka ugrást mutat be.*

### - Emelésben és parnerkapcsolatban végrehajtott nehézelemek

- 1) Az emelés közben bemutatott nehézelemek nem kerülnek leírásra és nem számítanak bemutatott elemnek.
- 2) Ha Vegyes Páros, Trió és Csoport kategóriákban a versenyzők érintkezéssel vagy más versenyző(k) segítségével hajtják végre a nehézelemet, akkor az NEM számít bemutatott elemnek

Elemcsoport	Elemcsaládok	Alap elemek (Kiinduló elemek)
<b>A ELEMCSOPORT</b> Dinamikus erőelemek	FEKVŐTÁMASZ EXPLOSIVE (ROBBANÉKONY) FEKVŐTÁMASZ EXPLOSIVE (ROBBANÉKONY) TÁMASZ LÁBKÖRZÉS HELIKOPTER	FEKVŐTÁMASZ, WENSON FEKVŐTÁMASZ REPÜLŐ FEKVŐTÁMASZ, A-FRAME, BETERPESZTÉS (CUT) MAGAS V TÁMASZ  LÁBKÖRZÉS, FLAIR HELIKOPTER
<b>B ELEMCSOPORT</b> Statikus erőelemek	ÜLŐTARTÁS V-ÜLŐTARTÁS VÍZSZINTES TARTÁS	TERPESZ ÜLŐTARTÁS, L-ÜLŐTARTÁS V-ÜLŐTARTÁS, MAGAS V-ÜLŐTARTÁS WENSON TARTÁS, KÖNYÖKMÉRLEG, TÁMASZMÉRLEG
<b>C ELEMCSOPORT</b> Ugrások & Átugrások	EGYENES (FÜGGŐLEGES) UGRÁS VÍZSZINTES UGRÁS HAJLÍTOTT LÁBBAL VÉGREHAJTOTT UGRÁS PIKE UGRÁS TERPESZ UGRÁS  SPÁRGA UGRÁS  KICK UGRÁS TENGELEN KÍVÜLI UGRÁS PILLANGÓ UGRÁS	FORDULAT A LEVEGŐBEN, FREE FALL  GAINER, TAMARO, ZSUGOR UGRÁS, KOZÁK UGRÁS  PIKE UGRÁS TERPESZ UGRÁS, ANGOLSPÁRGA UGRÁS  SPÁRGA UGRÁS/ÁTUGRÁS, VÁLTÓSPÁRGA ÁTUGRÁS, OLLÓ ÁTUGRÁS OLLÓ UGRÁS TENGELEN KÍVÜLI FORDULAT PILLANGÓ UGRÁS
<b>D ELEMCSOPORT</b> Egyensúlyi & Lazasági Elemek	SPÁRGA  FORGÁS  FORGÁS MAGAS LÁBEMELÉSSSEL (BALANCE) ILLUSION KICK (LENDÍTÉS)	SPÁRGA, ANGOLSPÁRGA, ÁLLÓSPÁRGA FORDULATTAL, FORGÁS, FORGÁS VÍZSZINTES LÁBTARTÁSSAL FORGÁS MAGAS LÁBEMELÉSSSEL (BALANCE)  ILLUSION HIGH LEG KICKS (MAGAS LÁBENDÍTÉSEK)

### Nehézelem levonások (-1.0 pont / alkalom):

- **Több mint 10 nehézelem kerül bemutatásra**
  - A 10 nehézelemen kívül bemutatott minden egyes nehézelemért levonás jár.
  - Minden bemutatott nehézelem számít, még akkor is, ha 0.0 értéket kapott.
- **Több mint 5 talajelem kerül bemutatásra**

Minden nehézelem, amelyet a talajon, vagy talajra érkezéssel kell végrehajtani az A, B, C, D elemcsoportokból (pl. fekvőtámasz, wenson és spárga helyzetek, terpeszcsuka ugrás fekvőtámaszba) talajelemnek számít.
- **Több mint 2 nehézelem fekvőtámaszba és 2 nehézelem spárgába érkezéssel kerül bemutatásra**

Minden nehézelem a **C Ugrások & Átugrások elemcsoportból**, amelyet fekvőtámaszba vagy spárga helyzetbe érkezéssel kell végrehajtani.
- **Elemismétlés**

Minden bemutatott nehézelemnek különböző elemcsaládból kell származnia.  
Példák:  
•A ELEMCSOPORT: Explosive (Robbanékony) Fekvőtámasz, Lábközés, Helikopter...  
•B ELEMCSOPORT: L-ülőtartás, V-ülőtartás, Vízszintes tartás...  
•C ELEMCSOPORT: Egyenes (függőleges) ugrás, Vízszintes ugrás, Pike ugrás...  
•D ELEMCSOPORT: Forgás, Forgás magas lábemeléssel (Balance), Illusion...
- **Hiányzó elemcsoport**

Minden hiányzó elemcsoportért (A,B,C,D) levonás jár. Csak az első 10 nehézelem számít.

#### **Levonások:**

- Több mint 10 nehézelem 1.0 elemenként
- Több mint 5 talajelem 1.0 elemenként
- Több mint 2 nehézelem
- .....fekvőtámaszba és/vagy 1.0 elemenként
- .....spárgába érkezéssel 1.0 elemenként
- Elemismétlés 1.0 elemenként
- Hiányzó elemcsoport 1.0 hiányzó elemcsoportonként



## Pontszámítás

- A nehézelemek a szintjüknek megfelelő értéket kapnak (lásd. III. sz. Melléklet - Nehézelem Táblázat / Elemek és Értékük)
- Minden elfogadott nehézelem és **kombináció** értéke összeadásra kerül, majd elosztják:
  - *2-vel Női Egyéni, Férfi Egyéni, Vegyes Páros, Trió (férfi) és Csoport (férfi) kategóriák esetén*
  - *1.8-cal Trió (női vagy vegyes) és Csoport (női vagy vegyes) kategóriák esetén*

Így számolják a nehézelem pontszámot.

A pontszámot három tizedes jegyig írják ki.

Minden levonás összeadásra kerül.

Az összes levonást elosztják 2-vel, így megkapják a Nehézelem Bírók levonásait.

A levonást két tizedes jegyig írják ki.

## 5.4. VONALBÍRÓK

### A. Funkció

A vonalhíbakat a Vonalbírók figyelik, akik a színpad 2 sarkánál, átlósan helyezkednek el.

Minden bíró 2 vonalért felelős.

### B. Kritérium és levonások

A versenyterület határát jelző ragasztószalag a versenyterület része, tehát a szalag megérintése megengedett.

Ha bármely testrész érinti a szalagon kívüli területet, akkor levonás jár érte.

Nem jár levonás, ha a levegőben történik a szalagon kívüli terület használata.

A Vonalbírók piros zászlóval jelzik, ha a versenyző a vonalon kívülre lép.



### **Levonások:**

- *Ha bármely versenyző érinti a vonalon kívüli területet: 0,1 pont / alkalom*

## 5.5. IDŐMÉRŐ BÍRÓK

### A. Funkció

Az Időmérő Bíró felelős az alábbiakért:

- versenyterületen való kései megjelenés /megjelenés hiánya (Walk-over)
- időhiba / az időszabály megszegése
- a gyakorlat bemutatásának megszakítása / a gyakorlat megállítása

### B. Kritérium és levonások

A gyakorlat ideje az első hanggal kezdődik (kivéve sípszó), és az utolsóval fejeződik be.

Amennyiben a fenti hibák valamelyike felmerül, az Időmérő Bíró köteles értesíteni a Főbíró, aki megadja a megfelelő levonást (Lásd 28. oldal).

## 5.6. FŐBÍRÓ

### A. Funkció

- Lejegyzeteli a teljes gyakorlatot úgy, mint a Nehézelem Bírók.
- A Technikai Szabályzat előírásai alapján ellenőrzi a bírók munkáját.
- A Szabálykönyv alapján levonást ad az összpontszámból.
- Logikai szempontból ellenőrzi a kivitel és művészihatás pontszámokat és megkéri a pontszám átgondolására azon bírót, akinek a pontszáma jelentősen eltér az elvárt pontszámtól, vagy akinek a pontszámát lehetetlen megindokolni (a bíró elutasíthatja a kérést).
- Publikálja a pontszámokat: Amennyiben szükséges, a Superior Jury beavatkozhat (15 másodpercen belül). A Superior Jury rendelkezésére álló idő letelte után a pontszám kihirdetésre kerül.
- Miután a pontszámok a közönség részére kihirdetésre kerültek, nincs mód azok megváltoztatására, kivéve, ha nem megfelelő pontszám került kihirdetésre vagy óvás történt.

### A Főbíró levonást ad:

- Emelésekért (több, vagy kevesebb emelés kerül bemutatásra)
- Tiltott mozdulatokért
- A gyakorlat megszakításáért / megállításáért
- Az időszabály megszegéséért, valamint időhibáért
- Amennyiben a versenyző a szólitást követő 20 másodpercen belül nem jelenik meg a versenyterületen
- Prezentációs hibáért
- Ruházati hibákért

### A Főbíró az alábbi büntetést adja:

#### Figyelmeztetés:

- A tiltott területen való megjelenés esetén
- Nem megfelelő viselkedés / magatartás esetén

- A nyitó és záró ünnepségen a versenyző nem viseli a nemzeti melegítőt
- Az éremátadó ünnepségen a versenyző nem versenydresszben jelenik meg

#### Kizárás:

- Megjelenés hiánya (Walk-over) esetén
- A FIG Alapszabály, Technikai Szabályzat és a Szabálykönyv súlyos megszegése esetén

#### A Főbírónak be kell avatkoznia, ha:

- A bírói panel pontszámai helytelenek vagy irreálisak
- A Nehézelem bírók nem tudnak megegyezni a nehézelem pontszámot illetően
- A Vonalbíró nem vette észre a vonalhibát

## **B. Kritérium**

### **Emelések**

A gyakorlatban két (2) emelést kötelezően be kell mutatni.

Minden további, vagy kevesebb emelésért **0.5 pont levonás** jár.

Az emelés definíciója: emelésnek minősül, ha az adott egység tagjai ugyanazon egység egy vagy több tagját elemelik a talajtól, pontos formációt mutatva.

Az emelés a versenyzők bármely kombinációjából állhat.

Különböző alakú emeléseket, különböző formációban lehet végrehajtani egyszerre vagy egy időperióduson belül (folytatólagosan).

Az emelés akkor kezdődik, ha a versenyzőt elemelik a talajtól és akkor fejeződik be, ha az összes versenyző a talajon van. Amennyiben az emelt versenyző érinti a talajt az emelés közben, akkor esésnek kell tekinteni.

Csak az emelt versenyző mutathat be olyan elemeket is, amelyek a 7. Fejezet, 7.1 „Tiltott Mozdulatok” pontjában olvashatóak, kivéve kitarított kézállás (több mint 2 másodpercig).

### **Tiltott emelés**

- Álló helyzetben végrehajtott emeléseknél (pl. amikor egy versenyző két versenyzőt emel), az emelés nem lehet két, egymáson álló embernél magasabb. Az emelés még elfogadható, ha mindkét versenyző karja és lába nyújtva van, és álló helyzetben ezen nyújtott testrészükkel kapcsolódnak össze függőleges helyzetben. (Ha ezen póz tetejére még egy harmadik személy is kerül, akkor az emelés tiltott.)
- Propellerezés: amikor egy versenyzőt a partnere a levegőbe dob úgy, hogy a versenyző nincs kapcsolatban a partnerével.

**Levonás: 0.5 pont / alkalom**

### **Tiltott mozdulatok**

A tiltott mozdulatok listája a 7. Fejezet 7.1 „Tiltott mozdulatok” pontjában található.

**Levonás: 0.5 pont / alkalom**

### **A gyakorlat bemutatásának megszakítása**

A gyakorlat bemutatásának megszakítása azt jelenti, ha a versenyző 2-10 másodpercre megszakítja a mozdulatok végrehajtását, majd tovább folytatja azokat.

**Levonás: 0.5 pont / alkalom**

### **A gyakorlat megállítása**

A gyakorlat megállítása azt jelenti, ha a versenyző a gyakorlat bemutatását megállítja és 10 másodpercen belül nem tudja folytatni (ez az összes kategóriában érvényes). Ebben az esetben a versenyző jelen Szabálykönyv alapján kapja a pontszámát.

**Levonás: 2.0 pont**

### **Versenyterületen való kései megjelenés**

Amennyiben a versenyző a szólítást követő 20 másodpercen belül nem jelenik meg a versenyterületen.

**Levonás: 0.5 pont**

### **Megjelenés hiánya (Walk-over)**

Amennyiben a versenyző a szólítást követő 60 másodpercen belül nem jelenik meg a versenyterületen.

**Kizárás az érintett kategóriából**

### **Prezentációs hiba a versenyterületen**

A versenyző a szólítást követően tisztán sportos módon (színpadias prezentálás nélkül) bemutatkozhat, és ezt követően a gyakorlat kezdőpózába kell állnia.

**Levonás: 0.2 pont színpadias prezentálás esetén**

### **Ruházati hibák**

Ruházati hibának számít a 2. Fejezet 2.3. pontjában leírtak be nem tartása. **A különböző kritériumok megszegéséért alkalmanként 0.2 pont levonás jár.**

### **Időhiba / Időszabály megszegése**

A gyakorlat ideje az első hanggal kezdődik (kivéve sípszó), és az utolsóval fejeződik be. Amennyiben a gyakorlat a zenével együtt hosszabb, vagy rövidebb, mint ahogy a Szabálykönyv előírja, akkor a Főbíró az Időmérő Bíró jelzésének megfelelően az alábbi levonásokat adja.

#### **Minden kategóriában**

*Az időszabály megszegése: (+/- 2 másodperces toleranciával)*

A versenyzene 1'23"-tól 1'24"-ig vagy 1'36-tól 1'37"-ig tart:

**Levonás: 0.2 pont**

*Időhiba: (+/- 3 vagy több másodperces toleranciával)*

A versenyzene rövidebb, mint 1'23" vagy hosszabb, mint 1'37":

**Levonás: 0.5 pont**

### **Fegyelmi büntetések**

A Szabálykönyv **Fegyelmi Büntetések** című fejezetében foglaltak alapján figyelmeztetés vagy kizárás adható.

Az Olimpiai Kartát és az Etikai Szabályzatot sértő **témák** használatáért **2.0 pont levonás jár.**

#### **A Főbíró jogai:**

A Főbíró jogosult részt venni egy - a Superior Jury által tartott, a Főbíró jogairól és kötelezettségeiről szóló - verseny előtti felkészítésen (általában 2 nap).

A Főbíró jogosult elfogadni a verseny alatt betöltött tisztségét

### **C. A Főbíró által adható levonások, figyelmeztetések és kizárások listája**

<b>Levonást, figyelmeztetést vagy kizárást az alábbi esetekben adhat a Főbíró:</b>	
<i>Prezentációs hiba a versenyterületen (színpadias prezentálás bevonuláskor)</i>	<i>0.2 pont</i>
<i>Hibás öltözet (ékszer, dísz, csillogó testfesték, nemzeti azonosító, flitter a férfi versenyzők versenyruháján, stb.)</i>	<i>0.2 pont / alkalom</i>
<i>Az időszabály megszegése (+/- 1-2 másodperces toleranciával)</i>	<i>0.2 pont</i>
<i>Időhiba (+/- 3 vagy több másodperces toleranciával)</i>	<i>0.5 pont</i>
<i>A versenyző nem jelenik meg a versenyterületen a szólitást követő 20 másodpercen belül</i>	<i>0.5 pont</i>
<i>Hiányzó, vagy több emelés a megengedettnél</i>	<i>0.5 pont / alkalom</i>
<i>Tiltott emelés</i>	<i>0.5 pont/ alkalom</i>
<i>Tiltott mozdulatok</i>	<i>0.5 pont / alkalom</i>
<i>3 vagy több akrobatikus elem</i>	<i>0.5 pont / alkalom</i>
<i>A gyakorlat bemutatásának megszakítása 2-10 mp-re</i>	<i>0.5 pont / alkalom</i>
<i>A gyakorlat megállítása (több mint 10 mp)</i>	<i>2.0 pont</i>
<i>Az Olimpiai Kartának és az Etikai Kódexnek nem megfelelő téma bemutatása</i>	<i>2.0 pont</i>
<i>Megjelenés a tiltott területen</i>	<i>figyelmeztetés</i>
<i>Nem megfelelő viselkedés / magatartás</i>	<i>figyelmeztetés</i>
<i>A versenyző nem viseli a nemzeti melegítőt (Lásd aktuális T.SZ.10.4)</i>	<i>figyelmeztetés</i>
<i>Az éremátadó ünnepségen a versenyző nem versenydresszben jelenik meg (Lásd aktuális T.SZ.10.4)</i>	<i>figyelmeztetés</i>
<i>Megjelenés hiánya (Walk-over)</i>	<i>kizárás</i>
<i>A FIG Alapszabály, Technikai Szabályzat és a Szabálykönyv súlyos megszegése</i>	<i>kizárás</i>

**6.1. ÁLTALÁNOS ALAPELV****Művészihatas pont\*****4 bíró**

A legmagasabb és a legalacsonyabb művészihatas pontszám kiesik. A bent maradó pontszámokat átlagolják. Amennyiben a két középső pontszám a toleranciahatáron belül van, ez lesz a végső művészihatas pontszám.

**Kivitel pontszám\*****4 bíró**

A legmagasabb és legalacsonyabb kiviteli pontszám kiesik. A bent maradó pontszámokat átlagolják. Amennyiben a két középső pontszám a toleranciahatáron belül van, ez lesz a végső kiviteli pontszám.

**Maximális eltérés a művészihatas és a kivitel pontszámok között**

A verseny alatt a bent maradó pontszámok közötti különbség nem lehet nagyobb, mint:

0.3	ha a végső pontszám	10.00	és	8.00	között van
0.4	ha a végső pontszám	7.99	és	7.00	között van
0.5	ha a végső pontszám	6.99	és	6.00	között van
0.6	ha a végső pontszám	5.99	és	0	között van

Ha nagyobb az eltérés a fent megadottaknál, akkor a 4 pontszám átlaga adja a végpontszámot.

**Nehézelem pont\*****2 bíró**

A két bíró által egyeztetett pontszám a végső nehézelem pontszám.

**Összpontszám**

A művészihatas, a kivitel és a nehézelem pontszám összege adja az összpontszámot.

**VÉGPONTSZÁM**

A végpontszámot úgy kapjuk meg, hogy az összpontszámból levonásra kerül a Nehézelem Bírók, a Vonalbírók és a Főbíró által adott levonás.

\*Amennyiben a bíró nem ad időben pontszámot vagy egyáltalán nem ad pontszámot, akkor az adott pontszámok átlaga helyettesíti a hiányzó pontszámot.

**A szélsőértékek közötti maximális eltérés****Művészihatas és kivitel:**

1.0 vagy több pont eltérés esetén a bírók által adott pontszámok a verseny után kiértékelésre kerülnek, majd a megfelelő szankció kerül alkalmazásra.

**Nehézelem:**

Ha a nehézelem bírók nem értenek egyet és az eltérés 0.3 pont vagy annál több (mielőtt 2-vel vagy 1.8-cal elosztanánk) a verseny után kiértékelésre kerülnek a pontszámok, majd a megfelelő szankció kerül alkalmazásra.

**Óvás (lásd T.SZ. 8.4)**

- A nehézelem pontszámot meg lehet óvni.
- Az összes többi pontszámot nem lehet megóvni.

## 6.2 PONTSZÁMÍTÁSI TÁBLÁZAT

### A. ÖSSZEADÁS

#### Művészihatas

Maximális pont bírónként **10**

#### Kivitel

Maximális pont bírónként **10**

#### Nehézelem (osztva 2-vel vagy 1,8-cal)

Nehézelem pontszám például **3.500**

### ÖSSZPONTSZÁM

**23.500**

### B. LEVONÁSOK

A Nehézelem Bírók levonásai (lásd Nehézelem Bírók, Pontszámítás)  
A Vonalbírók levonásai (lásd Vonalbírók, Pontszámítás)  
A Főbíró levonásai (lásd Főbíró, Pontszámítás)

### C. PONTSZÁMÍTÁS

A művészihatas pontozása az értékelési skála alapján történik. Maximum 10 pont adható, 0.1 pontos növekedéseket használva.

A kivitel értékelése negatív pontozással történik, 10 pontból indulva. A kiviteli hibákért pontlevonás jár.

A nehézelem értékelése pozitív pontozással történik, 0-hoz való hozzáadással, 3 tizedes jegyig számolva.

Példák: Nehézelem pontszám 1.8-cal osztva

$6.6 / 1.80 = 3.6666\dots \longrightarrow 3.666$

A levonásokat az összpontszámból kell megtenni, amely eredményeként megkapjuk a végpontszámot.

### PONTSZÁMÍTÁSI PÉLDA, AMELYNÉL A NEHÉZELEM PONTSZÁM 1.8-CAL KERÜL OSZTÁSRA

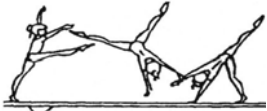
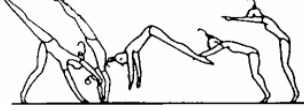
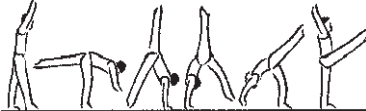


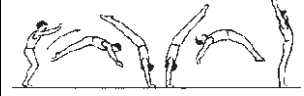


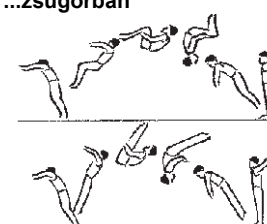
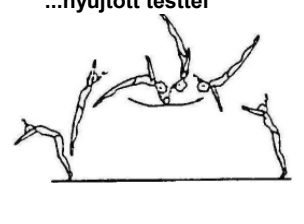
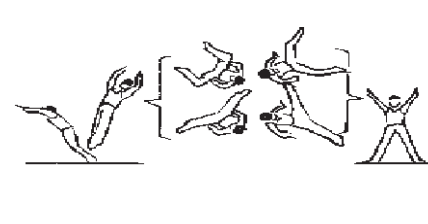





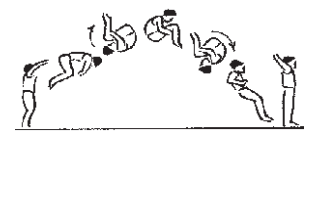
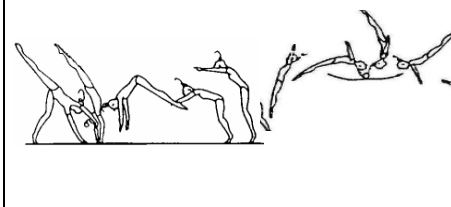
		Bent maradó pontszámok			
Művészihatas pontszám	9.5	<del>9.3</del>	9.4	9.3	<b>9.350</b>
Kivitel pontszám	9.1	<del>9.2</del>	<del>8.9</del>	9.1	<b>9.100</b>
Nehézelem pontszám (6.6/1.8 = 3.666)		6.6	6.6		<b>3.666</b>
					<hr/>
					<b>Összpontszám 22.116</b>
					<hr/>
A Nehézelem Bírók levonásai	1.0		1.0		<b>-0.5</b>
A Vonalbíró levonása	1 x 0.1				<b>-0.1</b>
					<hr/>
A Főbíró levonásai					
Több mint 2 emelés	1 x 0.5				<b>-0.5</b>
Hibás öltözet	1 x 0.2				<b>-0.2</b>
					<hr/>
					<b>Végpontszám = 20.816</b>

### PONTSZÁMÍTÁSI PÉLDA, AMELYNÉL A NEHÉZELEM PONTSZÁM 2-VEL KERÜL OSZTÁSRA

		Bent maradó pontszámok			
Művészihatas pontszám	9.5	<del>9.3</del>	9.4	9.3	<b>9.350</b>
Kivitel pontszám	9.1	<del>9.2</del>	<del>8.9</del>	9.1	<b>9.100</b>
Nehézelem pontszám (6.6/2.0 = 3.300)		6.6	6.6		<b>3.300</b>
					<hr/>
					<b>Összpontszám 21.750</b>
					<hr/>
A Nehézelem Bírók levonásai	1.0		1.0		<b>- 0.5</b>
A Vonalbíró levonása	1 x 0.1				<b>- 0.1</b>
					<hr/>
A Főbíró levonásai					
Hibás öltözet	1 x 0.2				<b>- 0.2</b>
					<hr/>
					<b>Végpontszám = 20.950</b>

## 7. FEJEZET – AKROBATIKUS ELEMELK, TILTOTT MOZDULATOK ÉS FEGYELMI BÜNTETÉSEK

### 7.1 AKROBATIKUS ELEMELK & TILTOTT MOZDULATOK

<p><b>AKROBATIKUS ELEMELK:</b> az alábbi mozdulatok 1 vagy 2 karon / tenyéren / könyökön vagy 1 vagy 2 lábról végrehajtva:</p> <p>A-1) Cigánykerék                  A-2) Rundel                  A-3) Bógni (előre, hátra)                  A-4) Fejenátfordulás                  A-5) Kézenátfordulás (előre)                  A-6) Flick                  A-7) Szaltó (max. 360° – előre, hátra, oldalt) csavar nélkül</p> <p>* Az A-1-től A-7-ig szereplő akrobatikus elemeket a gyakorlatban <u>2 alkalommal</u> lehet kombináció nélkül bemutatni.</p> <p>* Amennyiben Vegyes Páros, Trió, vagy Csoport kategóriákban 2 különböző akrobatikus elem kerül bemutatásra egyszerre vagy egymást követően (kánonban), akkor 2 akrobatikus elemnek számít.</p> <p>A Főbíró alkalmanként 0.5 pontot von le, amennyiben 2-nél több akrobatikus elem kerül bemutatásra.</p>	<b>AKROBATIKUS ELEMELK</b>			
	<p><b>A-1) Cigánykerék</b></p> 	<p><b>A-2) Rundel</b></p> 	<p><b>A-3) Bógni (előre)</b></p> 	<p><b>A-3) Bógni (hátra)</b></p> 
	<p><b>A-4) Fejenátfordulás</b></p> 	<p><b>A-5) Kézenátfordulás (előre)</b></p> 	<p><b>A-6) Flick</b></p> 	<p><b>A-7) Szaltó (360°) előre... ...zsugorban</b></p> 
	<p><b>A-7) Szaltó (360°) hátra... ...nyújtott testtel</b></p> 	<p><b>A-7) Szaltó (360°) oldalt</b></p> 	<p><b>A-7) Szaltó (360°) előre... ...csípőben hajlított testtel</b></p> 	
	<b>TILTOTT MOZDULATOK</b>			
	<p><b>P-1) Statikus mozdulatok extra lazasággal (pl.: nagyfokú hátrahajlás, híd)</b></p> 	<p><b>P-2) Extra hajlékonyság hátra</b></p> 	<p><b>P-3) Kézállás (több mint 2 mp)</b></p> 	<p><b>P-4) Tigrisbukfenc csavarral</b></p> 
	<p><b>P-5) Szaltó több mint 360° fordulattal csavarral vagy anélkül Cukahara</b></p> 	<p><b>P-6) Szaltó hátra 360° csavarral</b></p> 	<p><b>P-7) Akrobatikus elemek kombinációja (Pl.: Rundel szaltó hátra nyújtott testtel)</b></p> 	
<p>A Főbíró alkalmanként 0.5 pontot von le tiltott mozdulat bemutatása esetén.</p>				

## **7.2. FEGYELMI BÜNTETÉSEK**

### **A. FIGYELMEZTETÉSEK**

Figyelmeztetés adható az alábbiakért:

- Jelenlét a tiltott területen
- Nem megfelelő viselkedés a színpadon
- Tiszteletlen magatartás a bírókkal és tisztviselőkkel szemben
- Nem sportszerű viselkedés
- A nemzeti melegítő elhagyása a megnyitó és záró ünnepségen.

- A versenyző nem versenyruhában jelenik meg az éremátadó ünnepségen.
- A versenyző a szabályok megszegése esetén figyelmeztetést kap, és a második felszólításkor - kategóriától függetlenül - a versenyzőt azonnal kizárlják a versenyből.

### **B. KIZÁRÁS**

Kizárás jár:

- a FIG Alapszabálya, a Technikai Szabályzat és / vagy a Szabálykönyv súlyos megszegése esetén.
- megjelenés hiányáért (walk-over).

## **8. FEJEZET**

## **KÜLÖNLEGES KÖRÜLMÉNYEK**

Különleges körülmény:

- Nem a versenyző(k) zenéje kerül elindításra
- Zenei probléma a berendezés hibájából
- Az általános berendezés hibájából eredő zavar – világítás, színpad, helyszín.
- Bármilyen ismeretlen tárgy versenyterületre kerülése nem a versenyző által.
- Különleges körülmény, amely a versenyző hibáján kívül a versenyző időben történő megjelenését gátolja.

A versenyző felelőssége, hogy a gyakorlatot azonnal abbahagyja, amint a fent említett különleges körülmények fennállnak. A teljes gyakorlat bemutatása után reklamáció nem fogadható el.

A Főbíró döntése, hogy a versenyző újratezdheti-e a gyakorlatát, miután a problémát elhárították. A gyakorlat újratezdése esetén minden azelőtt adott pontszámot figyelmen kívül kell hagyni.

Ha az imént említettektől eltérő helyzetek adódnak, akkor a Superior Jury a körülmények felülvizsgálatát követően hozza meg döntését. A Superior Jury döntése végeleges.





FÉDÉRATION INTERNATIONALE  
DE GYMNASTIQUE



**AEROBIC GYMNASTICS**  
**Szabálykönyv (Code of Points) 2013 – 2016**

**I. SZ. MELLÉKLET**  
**2012 SZEPTEMBER**

**Útmutató a Művészhatás pontozásához**

# I. SZ MELLÉKLET

## ÚTMUTATÓ A MŰVÉSZIHATÁS PONTOZÁSÁHOZ

### BEVEZETÉS

#### **Művészi Előadás Fejlesztése:**

A sokszínű mozdulatok kiválasztása és végrehajtása, a koreográfia, a zene, a zene értelmezése és a zeneiség, a partnerség, a kifejezőmód és egyéb sajátosságok megléte általánosságban művészi előadásnak minősül, máskülönben torna gyakorlatról van szó.

A művészihatas elbírálása a COP művészihatas fejezetében leírt kritériumok szerint történik, a megadott skála felhasználásával. A művészihatas értékelése nem csak azon alapul, hogy a versenyzők "MIT" mutatnak be, hanem azon is, hogy azt "HOGYAN" és "HOL" mutatják be.

**Ezen I. SZ. MELLÉKLET – Útmutató a Művészihatas pontozásához leírást ad a művészihatas pontozás minden egyes területéről.**

### ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK

Egy versenyaerobik gyakorlat az alábbi, zenére bemutatott mozgásokból áll:

- Aerobik mozdulatok
- Nehézelemek
- Átvezetések és kötések
- Emelések (MP/TR/GR)
- Partnerkapcsolatok (MP/TR/GR)

A COP definíciója szerint a versenyaerobik gyakorlat alapját a zenére bemutatott aerobik mozdulatok és nehézelemek képezik. A művésziesség oly módon alakul ki, ahogyan összekapcsoljuk, kötjük és "dekoráljuk" a gyakorlatot annak érdekében, hogy az egyedi legyen és ahol a koreográfia valamennyi összetevője zenével és előadással épül abba.

A Művészhatás Bíró értékeli a gyakorlat KOREOGRÁFIÁJÁT, amely az alábbiakon alapul:

**Kompozíció (komplexitás és eredetiség):**

1. Zene és Zeneiség
2. Aerobik Tartalom
3. Általános Tartalom
4. Területhasználat

**Előadás:**

5. Művésziesség

A koreográfia valamennyi összetevője tökéletes összhangban kell, hogy legyen azért, hogy egy sportos gyakorlatot művészi előadássá alakítson, kreatív és egyedi jellemzőivel a versenyaerobik sajátosságainak figyelembevételével.

Vegyes Páros, Trió és Csoport kategóriákban két emelés kötelező a gyakorlatban. Ezeket a kezdő és végpóz is tartalmazhatja.

Erőszakot és rasszizmust kifejező, valamint vallási és szexuális tartalmú témák bemutatása ellenkezik az Olimpiai eszmékkal és a FIG Etikai Kódexével.

## Definíciók

### **Koreográfia:**

A koreográfia úgy definiálható, mint a test mozgásainak térben és időben történő elhelyezése, valamint a többi előadó partnerrel kialakított kapcsolatban. Jelenti ez a versenyaerobik nehézelemek egyensúlyát is, művészi összetevőkkel, egy összefüggő, egységes egész létrehozása, és az előadásban a versenyző, vagy versenyzők egyedi képességeinek, egyéniségének és stílusának kiemelése céljából.

### **Kompozíció:**

A kompozíció a mozdulatok szótáraként is definiálható, beleértve a nehézelemeket, és az aerobik gyakorlat szerkezetét. Míg a gyakorlatot a versenyző adja elő, leggyakrabban az edző és/vagy koreográfus az, aki alakítja annak összetételét.

### **Aerobik mozdulatok (AMP):**

Aerobik alaplépések karmozdulatokkal együtt végrehajtott kombinációja zenére, magas és alacsony intenzitású mozdulatok dinamikus, ritmikus és folyamatos sorozatának létrehozása céljából. A gyakorlatoknak aerobik mozdulatok használatával az intenzitás magas szintjét kell mutatniuk.

### **Nyolcütem (Aerobik mozdulatsor):**

Az aerobik mozdulatsor (Nyolcütem) az aerobik mozdulatokkal bemutatott mozgások teljes 8 ütemét jelenti.

### **Nhézelemek:**

A nehézelem táblázatban felsorolt, sorszámmal és értékkel ellátott elemek. Ezeket a Nehézelem Bírók értékelik. A Kivétel Bírók a nehézelemeket a technikai végrehajtás szempontjából, a Művészihatós Bírók a versenyterületen és a gyakorlatban való elhelyezésük szempontjából értékelik, s hogy mennyire vannak beleépítve a gyakorlat folyamatosságába és a zene szerkezetébe.

### **Átvezetések:**

Áthaladás egyik térformából, helyzetből, stílusból vagy helyről egy másikba, összekötve két témát vagy részt a gyakorlatban. Az átvezetések teszik lehetővé a versenyzők számára a szintváltást (talajon – állásban – levegőben).

### **Kötés:**

Kapcsolódás. A mozdulatok összekapcsolása szintváltás nélkül.

### **Partnerkapcsolat:**

Egy, vagy több versenyző közötti kapcsolat egy mozdulat folyamán.

### **Partnerség (MP/TR/GR):**

Az előadó partnerek közötti kapcsolódás, vagy konkrét (látható vagy érzékelhető) kapcsolat. Közös, vagy önálló munkára való képesség a kapcsolat megtartásával. A partnerség képesség arra, hogy az összetartozáson felül hatást is gyakoroljon, vagy megérintse/megfogja a közönséget, valamint a bírókat.

A versenyzőknek harmóniát kell sugározniuk és olyan előadásmódot kell mutatniuk, amelyet egyéni versenyzők nem tudnak véghezvinni.

# KOREOGRÁFIA – ÖSSZESEN 10 PONT

## KRITÉRIUM

### ➤ Kompozíció (komplexitás és eredetiség):

1. Zene és Zeneiség (max. 2 pont)
  - 1.1. Zeneválasztás
  - 1.2. Zene Összeállítása és Szerkezete
  - 1.3. Zenehasználat
2. Aerobik Tartalom (max. 2 pont)
  - 2.1. Komplexitás / Változatosság
  - 2.2. Kreativitás
  - 2.3. Intenzitás
3. Általános Tartalom (max. 2 pont)
  - 3.1. Komplexitás / Változatosság
  - 3.2. Kreativitás
  - 3.3. Folyamatosság
4. Területhasználat (max. 2 pont)
  - 4.1. Nyolcütetek Száma és Haladási Útvonalak
  - 4.2. Elhelyezés és Egyensúly
  - 4.3. Térformák

### ➤ Előadás:

5. Művésziesség (max. 2 pont)
  - 5.1 Minőség
  - 5.2 Kifejezőmód
  - 5.3 Partnerség

## **KRITÉRIUMOK ÉRTÉKELÉSI SKÁLÁJA**

<b>Kiváló 2.0 pont</b>	<b>A gyakorlat az előírt követelményekhez mérten kiváló</b>
<b>Nagyon jó 1.8 – 1.9 pont</b>	<b>A gyakorlat az előírt követelményekhez mérten magas szintű</b>
<b>Jó 1.6 – 1.7 pont</b>	<b>A gyakorlat az előírt követelményekhez mérten jó</b>
<b>Megfelelő 1.4 – 1.5 pont</b>	<b>A gyakorlat az előírt követelményekhez mérten átlagos</b>
<b>Szegényes 1.2 – 1.3 pont</b>	<b>A gyakorlat az előírt követelményekhez mérten alacsony szintű</b>
<b>Elfogadhatatlan 1.0 – 1.1 pont</b>	<b>A gyakorlat az előírt követelményekhez mérten elfogadhatatlan szintű</b>

### **A MŰVÉSZIHATÁS PONTSZÁM ÉRTÉKTARTOMÁNYAI:**

Kiváló gyakorlatok	Pontszám	9.6 és 10 között
Nagyon jó gyakorlatok	Pontszám	9.0 és 9.5 között
Jó gyakorlatok	Pontszám	8.0 és 8.9 között
Megfelelő gyakorlatok	Pontszám	7.0 és 7.9 között
Szegényes gyakorlatok	Pontszám	6.0 és 6.9 között
Elfogadhatatlan gyakorlatok	Pontszám	5.0 és 5.9 között

## 1. Zene és Zeneiség - Max. 2 Pont

A gyakorlat teljes egészét zenére kell bemutatni. Versenyaerobikra alkalmas, bármilyen típusú zene használható. Ez azt jelent, hogy a versenyzők által használt zenének a versenyaerobik legfőbb jellemzőit kell tükröznie, valamint a sport sajátosságát és annak jellegét.

### KRITÉRIUM

- 1.1. Zeneválasztás
- 1.2. Zene Összeállítása és Szerkezete
- 1.3. Zenehasználat

#### **1.1. Zeneválasztás**

A jó zeneválasztás megalapozza a gyakorlat felépítését, tempóját és témáját. Ez segíti és kihangsúlyozza az előadást. A jó zene sugallja a teljes koreográfiát és hozzájárul a kivitelezés stílusához és minőségéhez, valamint a versenyzők kifejezőmódjához.

Mivel a versenyaerobik egy művészi gyakorlat, ahhoz, hogy a gyakorlat megkezdése előtt felépített zenei szerkezet elősegítse a színpadi előadást, hangszínben, zenei környezettel, vagy jellegzetességekkel alá kell támasztani.

Minden gyakorlatnak legyen története és a kiválasztott zenének képviselnie kell azt, amit a történet, a versenyző és a koreográfus akar kifejezésre juttatni.

A kiválasztott zene adjon előnyt az egyéni versenyző karakterének és stílusának. A kiválasztott zene a kategóriához megfelelő legyen, és emelje ki a gyakorlatot.

Vannak férfi és női előadók, mint ahogyan különböző korú versenyzők is. Lehetnek egyéni versenyzők, vagy Vegyes Páros, Trió és Csoport kategóriákban versenyzők, mind különbözőek: nem minden zene felel meg minden kategóriának és korosztálynak. A kiválasztott zenében ezen különbségeknek tükröződniük kell.

Bizonyos zenei témát használhatnak férfiak, nők, Vegyes Párosok, Triók és Csoportok. Ahogyan használják, oly módon lesz a zene meghatározó és mutatja meg, hogy annak kiválasztása megfelelő volt-e és segíti-e kihangsúlyozni az előadást.

#### **1.2. Zene Összeállítása és Szerkezete**

A versenyzene kiválasztásakor a versenyaerobik természetét és karakterisztikáját figyelembe kell venni és tiszteletben kell tartani, azaz a zenének dinamikusnak, változatosnak, nem monotonnak, ritmososnak, eredetinek (kreatívnek), energikusnak, számolhatónak kell lennie (ütem szerint, vagy anélkül, de az időzítés kritériumát ellenőrizni lehessen).

A zenének technikailag tökéletesnek kell lennie. Nem tartalmazhat éles vágásokat. Azt az érzést kell keltenie, mintha egy teljes zenei mű lenne. A zenének folyamatosnak kell lennie, tiszta kezdéssel és befejezéssel, jól beépített hangeffektekkel (amennyiben vannak).

A zenei felvételnek és a mixelésnek professzionális minőségűnek és jól összeillesztettnek kell lennie.

A választott zene tulajdonságai

- ✓ A zene kezdete és vége, frázisok, hangsúlyos részek
- ✓ Ritmus
- ✓ Tempó / Sebesség
- ✓ Ütem
- ✓ Dallam / Stílus (salsa, tangó, népzene, disco, rock, érzelmes, drámai... )
- ✓ Hangszín
- ✓ Téma vagy zenei darabok (egy vagy több, mint egy egyveleg)

Elvárás, hogy az előadók a monotonitás elkerülése érdekében megfelelő szerkezetű és különböző részeket (zenei variánsokat) tartalmazó zenét válasszanak.

Ahhoz, hogy az aerobik mozdulatsorokat (Nyolcütemeket) el lehessen különíteni, ajánlott olyan zenét használni, melynek szerkezete szintén 8 ütemekből épül fel, így segítve az aerobik mozdulatsorok felismerését.

A zene lehet eredeti, vagy annak egy aláütemezett változata, extra felütések és extra hangsúlyok túlzott használata nélkül. Túlzott hanghatások a zenei ütem kiemelése érdekében nem ajánlottak.

### **1.3. Zenehasználat**

A zeneiség előadói képesség arra, hogy az előadó értelmezze a zenét, és ne csak annak ritmusát és sebességét, de annak áramlását, jelentését, intenzitását, szenvedélyét demonstrálja az egész testével.

A teljes előadásnak szoros kapcsolatban kell lennie a választott zenével.

A gyakorlat teljes egészét zenére kell végrehajtani. A koreográfiának a zene által sugallt témát kell kihasználnia. Az összes mozdulatnak tökéletes összhangban kell lennie a választott zenével. A gyakorlatkészítés kreatív fázisában a koreográfus a mozdulatokat a választott zenére és az adott versenyző(k)nek készíti el.

A gyakorlat stílusának harmonizálnia kell a zene által sugallt témával. A zene stílusának harmonizálnia kell a versenyzők által bemutatott mozdulatok karakterével és stílusával. A versenyzőnek a mozdulataival és testbeszédével ki kell tudnia fejezni a zene karakterét és stílusát.



A gyakorlat minden egyes mozdulatának megkoreografálnak kell lennie, megmaradva a ritmusnál, ütemeknél, hangsúlyoknál és zenei frázisoknál.

A koreográfiának követnie kell a ritmust, az ütemeket, a zenei frázisokat és dallamot. Amennyiben a versenyző nem tud a zenével együtt mozogni, akkor ennek hiánya úgynevezett „háttér zenét” eredményez.

## **ÖSSZEGZÉS**

### **1.1 Zeneválasztás**

- Segíti és kiemeli az előadást
- Előnyt ad

### **KIVÁLÓTÓL VALÓ ELTÉRÉS (példák)**

- A gyakorlat stílusa nem mutat kapcsolatot a zene ötletével és a zene nem volt érdemben használva
- A választott zene és a versenyző karaktere és stílusa nem egyezik, és/vagy nem felel meg az életkorának és választott kategóriájának
- A választott zene nem felel meg a versenyaerobikhoz
- A választott zene nem érdekes

### **1.2. Zene Összeállítása és Szerkezete**

- Versenyaerobikhoz megfelelő zene
- Korrekt szerkezet, kerülve a monotonitást
- Indokolt hangeffektek

### **KIVÁLÓTÓL VALÓ ELTÉRÉS (példák)**

- A zene ritmusa túl lassú, vagy túl gyors és nem biztosít megfelelő intenzitást a versenyaerobik gyakorlatnak.
- A választott zenében nincs elég váltás és monotonná válik
- A zene összeállítása (mixelése) durva, még ha egy dalt is használ fel.
- Néhány dal szükségtelen összekapcsolása, ami miatt sem az összetartozás, sem az egység érzetét nem kelti
- A zenei effektek és extra hangsúlyok túlzott és/vagy indokolatlan használata,

### **1.3. Zenehasználat**

- A teljes előadás (mozdulatok) és a választott zene között erős kapcsolatnak kell lennie
- A zene értelmezése
- Különböző részek használata a zene ésszerű alkalmazásával

### **KIVÁLÓTÓL VALÓ ELTÉRÉS (példák)**

- A koreográfia elkülönül a zenétől és a zene csak háttérzeneként funkcionál
- Ütem melletti mozdulatok (időzítési hiba) a gyakorlat folyamán
- Nem a zenei frázisokra bemutatott mozdulatok a gyakorlat folyamán
- A mozdulatok nem felelnek meg a zene felépítésének és/vagy témájának (dallamának)

## 2. Aerobik Tartalom – Max. 2 Pont

Az Aerobik Tartalomban az aerobik mozdulatokat (AMP) értékeljük az egész gyakorlatban. **Az aerobik mozdulatok sorozatai képezik a versenyaerobik gyakorlat alapját.**

**Az aerobik mozdulatok minősége (tökéletes technikája)** nagyon fontos ahhoz, hogy a Nyolcütem komplexitása felismerhető legyen.

Az aerobik mozdulatoknak karmozdulatokkal végrehajtott lépések számos variációját kell tartalmaznia, felhasználva az aerobik alaplépéseket, hogy magas szintű koordinációval, komplex mozgások kerüljenek bemutatásra, és az aerobik mozdulatoknak felismerhető, folyamatos mozdulatoknak kell lenniük.

A zenére végzett aerobik mozdulatsor (Nyolcütem) az aerobik mozgások teljes 8 ütemét jelenti adott zenei frázisra (első zenei ütemtől a nyolcadik zenei ütemig). Amennyiben az aerobik mozdulat kevesebb, mint 8 ütem, és nem ismerhető fel, akkor nem tekinthető teljes Nyolcütemnek (aerobik mozdulatsornak), hanem összekötő mozdulatnak.

A Nyolcütemeknek a versenyaerobik gyakorlatnak megfelelő intenzitást kell biztosítaniuk.

### **KRITÉRIUMOK**

2.1. Komplexitás / Változatosság

2.2. Kreativitás

2.3. Intenzitás

#### **2.1. Komplexitás / Változatosság**

Az aerobik mozdulatok a versenyaerobik alapjai és legfontosabb jellegzetességei (sportspecifikum), ezért a Nyolcütemek komplexitása és változatossága az Aerobik Tartalom legfontosabb kritériumai.

A Nyolcütemeket akkor tekintjük komplexnek, ha a láb -, és karmozdulatok magas szintű testkoordinációval párosulnak.

Az alaplépések konkrét technikai leírását a II. sz. Melléklet tartalmazza. A lábmozdulatokat az aerobik alaplépések és azok variációinak helyes technikájával kell bemutatni.

A versenyaerobik karmozdulatoknak sajátos technikája van, ezért a versenyzőknek **minőséggel** kell bemutatniuk azokat.

A karmozdulatoknak precíznek és folyamatosnak kell lenniük, egyik kartartástól a másikba tiszta íven történő karvezetéssel, mutatva ezzel a lassú és gyors karmozdulatokra való képességet a fej, a vállak és a felsőtest megfelelő tartásával.

A komplex Nyolcütemeket (aerobik mozgatsorokat) az alábbiak segítségével állíthatjuk össze:

- ✓ Több testrész bevonása (fej, vállak, stb.)
- ✓ Különböző ízületi mozgások / síkok / mozgáskiterjedés / hosszú erőkar használata
- ✓ Aszimmetrikus mozgások használata
- ✓ Különböző ritmus használata
- ✓ A mozdulatok gyakoriságának növelése, mindkét kar együttes használatával és a mozdulatok sebességének változtatásával
- ✓ Irányváltás
- ✓ Térforma váltások (MP/TR/GR)
- ✓ Haladás a Nyolcütemekkel

A gyakorlat folyamán a Nyolcütemeknek változatosnak kell lenniük, 8 ütemben való azonos láb/kar mozdulatok, és a gyakorlatban azonos, vagy hasonló jellegű Nyolcütemek ismétlése nélkül. A gyakorlatban minden alaplépést használni kell.

Ahhoz, hogy a Nyolcütemeken belül változatosságot érzünk el, nagyon ajánlott bemutatni minden 8 ütemben legalább 3 különböző alaplépést, de ne legyen 2-nél több ismétlés azonos lépésből ugyanabban a 8 ütemben.

Minden 8 ütemben a mozdulatok változatos bemutatása növeli a komplexitás szintjét is.

Példák a 7 alaplépés variációira (kiviteli leírások a II. sz. Mellékletében szintén megtalálhatóak):

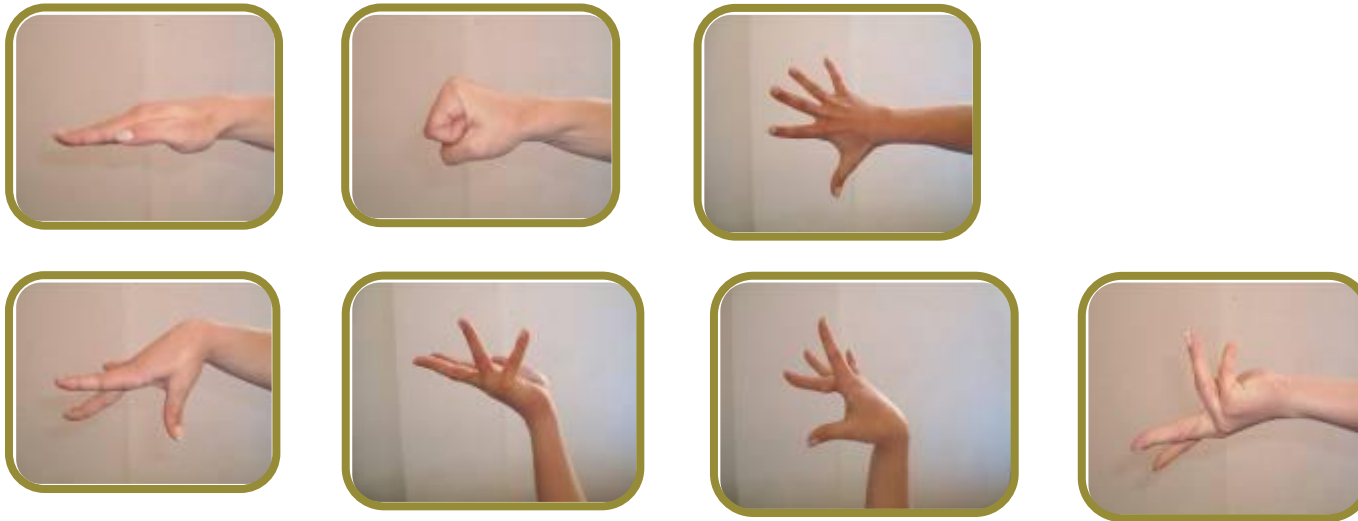
- Járás: szög, magasság, sebesség, ritmus váltás, vagy irányok (pl.: V-lépés, lépés fordulattal, box lépés stb.)
- Futás: szög, sebesség, ritmus váltás és irányok
- Térdemelés: síkok, szög, sebesség, ritmus váltás, alacsony vagy magas intenzitás
- Láblendítés: síkok, magasság, sebesség, alacsony vagy magas intenzitás és irányok (pl.: vízszintes láblendítés, magas láblendítés és függőleges láblendítés)
- Jumping Jack: csípő szög és térd sebesség, ritmus váltás, alacsony vagy magas intenzitás
- Kitörés: síkok, szög, sebesség, ritmusváltás, alacsony vagy magas intenzitás
- Lábszárlendítés: síkok, szög és irányok, sebesség, ritmus váltás, alacsony vagy magas intenzitás

Példák a karmozdulatok variációira:

- Szimmetrikus/aszimmetrikus mozdulatok használata
- Különböző szintek használata (rövid, közép, hosszú)
- Egyenes és körkörös mozdulatok használata
- Különböző ritmusok használata
- Különböző síkok használata
- Különböző ízületi mozgások használata (hajítás, nyújtás, közelítés, távolítás, hanyintás, borintás, stb.)
- Különböző kézfej tartások (nyitott tenyér, zárt tenyér, ököl, stb.)

A helytelen ujjmozdulatok (kézfajtartások) használata nem követendő irányvonal az aerobik szakágban.

### PÉLDÁK A KÉZFEJTARTÁSOKRA



### NEM MEGFELELŐ UJJMOZDULATOK (KÉZFEJTARTÁSOK) (NEM AJÁNLOTT ALKALMAZNI)



### 2.2. Kreativitás

A Nyolcüttemeket úgy kell használni, hogy az előadást fokozzák, a versenyaerobik szakág jellegének tiszteletben tartásával.

A Nyolcüttemeknek szoros kapcsolatban kell állniuk a zene témájával és stílusával. A karmozdulatoknak indokoltnak kell lenniük, megtartva a koreográfia stílusát. Az aerobik mozdulatok kivitelezése során a fej és a törzs mozdulatok is beilleszthetőek a koreográfiába.

A Nyolcütémekben a kreativitás magas szintjét kell bemutatni a 7 alaplépés és karmozdulatok zenei stílusra és hangsúlyra történő használatával ismétlések nélkül, **sportos módon, figyelembe véve a versenyző(k) nemét.**

Meg kell különböztetünk nőies kar és felsőtest mozdulatokat és férfias kar és testmozdulatokat, főként különböző kézfej és csuklótartások használatával (csukló túlfeszítése), kivéve ha ennek valamilyen különleges jelentése van a koreográfia stílusát illetően, de túlzott használata kerülendő (pl.: egyiptomi zene)

Amikor a férfiak és nők közös egységben szerepelnek (MP,TR,GR) ajánlott semleges mozdulatokat használni, azonban a gyakorlat bizonyos részeiben lehetőség nyílik szándékosan különböző, férfi és női mozdulatokat tartalmazó részeket beépíteni a koreográfiába, a szinkronitás elvesztése nélkül.

Az aerobik mozdulatok legyenek precízek, elegánsak, tiszták, egyenletesek és könnyedek, valamint kövessék a zenét (ritmusát, dallamát stb...)



### **2.3. Intenzitás**

A versenyaerobikozás folyamatos, komplex és **magas intenzitású aerobik mozdulatok** zenére történő végrehajtására való képesség. Ezért a Nyolcütémeknek erőteljesnek kell lenniük.

Az intenzitás a gyakorlat energikusságának és dinamizmusának mértéke. A gyakorlat intenzitásának nagy része az aerobik mozdulatoktól függ, ezért a versenyzőnek a Nyolcütémeket indokolatlan pózok nélkül, folyamatosan és minden egyes mozdulatot precízen bemutatva kell végrehajtania, mutatva ezzel az arra való képességét, hogy az intenzitás szintjét a gyakorlat elejétől a végéig képes fenntartani.

Az intenzitást a Nyolcütémek komplexitásával, kreativitásával és változatosságával lehet mutatni, nem pedig körbe futással ahhoz, hogy kihasználjuk a versenyterületet.

Lehetnek különböző mozgáskiterjedésű karmozdulatok, néhány lehet sokkal lágyabb, amíg az illeszkedik a koreográfia ötletéhez, a versenyző stílusához, kategóriájához.

**A pattogás egyértelműen elengedhetetlen része az aerobiknak**, de ösztönözni kell a nagyobb ugrásokra való törekvést is. Ez teszi légiessé és ámulatba ejtővé a gyakorlatot. Az ugrások jobban kiemelkednek a levegőben, de jól végrehajtva az aerobikhoz tartoznak.

## **ÖSSZEGZÉS**

### **2.1.: Komplexitás / Változatosság**

- A koordináció kritériumának használata
- Tökéletes technika (minőség)
- A változatosság kritériumának használata

#### **KIVÁLÓTÓL VALÓ ELTÉRÉS (példák)**

- Futás, járás, sasszé túlzott használata a gyakorlat folyamán és/vagy hiányzó alaplépés
- Karmozdulatok gyakoriságának hiánya (pl.: karmozdulatok duplázása)
- A karmozdulatok komplexek, de a lábkombinációk egyszerűek, vagy fordítva
- A karmozdulatok nem precízek és nem felismerhetőek
- Különböző karmozgások hiánya
- Ismétlődő kar/lábmozdulatok
- Túl sok nagyon magas intenzitású mozdulat

### **2.2.: Kreativitás**

- A Nyolcütetek kiemelik a gyakorlatot
- Összefüggés a Nyolcütetek, valamint a zene és a gyakorlat stílusa között
- A fantázia használata sportosan

#### **KIVÁLÓTÓL VALÓ ELTÉRÉS (példák)**

- Férfiak által használt nőies mozdulatok, vagy nők által bemutatott férfias mozdulatok
- Nem megfelelő kar/ujj mozdulatok
- Az aerobik mozdulatok nem precízek, elegánsak, tiszták, egyenletesek, és/vagy könnyedek
- Ttéátrális mozdulatok túlzott használata, nem tisztelve a sportosságot

### **2.3.: Intenzitás**

- Használva a Nyolcütetek fent felsorolt kritériumát az intenzitás megtartása a gyakorlat folyamán
- Pattogás
- Dinamikus gyakorlatok

#### **KIVÁLÓTÓL VALÓ ELTÉRÉS (példák)**

- Az aerobik mozdulatok intenzitásának hiánya vagy csökkenése
- A mozdulatok gyorsasága/gyakorisága nem elegendő
- Futólépések túlzott használata
- Nagyon magas intenzitású mozdulatok túlzott használata

### 3. Általános Tartalom - Max. 2 Pont

A gyakorlatok Általános Tartalmát képezik:

- ✓ Átvezetések/Kötések
- ✓ Emelések
- ✓ Partnerkapcsolatok

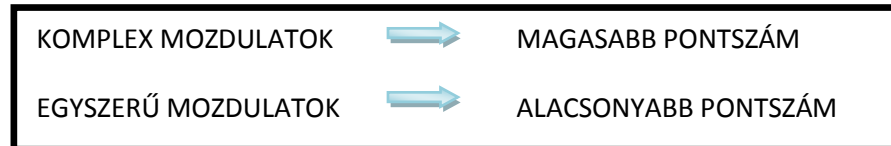
#### **KRITÉRIUM**

- 3.1. Komplexitás / Változatosság
- 3.2. Kreativitás
- 3.3. Folyamatosság

#### **3.1. Komplexitás / Változatosság**

Azon emelések, átvezetések, kötések és partnerkapcsolatok komplexek, amelyeket nagyon nehéz bemutatni. Ezeket sokkal magasabban kell értékelni.

Az a versenyző, aki ezt választja, előnyt kell, hogy élvezzen.



A mozdulatok akkor komplexek, amikor létrehozásuk során több egymásba kapcsolódó részek alkotják és nehéz őket bemutatni.

A komplex mozdulat olyan, melynek végrehajtásához meghatározott időtartam szükséges és megköveteli az előkészített testkoordinációt (fizikai felkészítés, biomechanikai elemzés, analitikus és módszeres elemzés, fejlesztés)

A mozdulat akkor komplex, ha:

- Koordinációt igényel
- Igényli a fizikai képességek edzését
- Gyors és dinamikus
- Gyakori a frekvencia
- Hirtelen, kiszámíthatatlan

A gyakorlat változatosságának értékeléséhez a Művészhatás Bíró azt veszi figyelembe, hogy minden mozdulat ismétlés nélkül, az azonos, vagy hasonló típusú mozdulatok ismételtetés nélkül kerülnek bemutatásra.

Az átvezetések, kötések, emelések és partnerkapcsolatok bemutatásakor mindegyiknek különböző elmozdulásokat, különböző formákat és különböző típusú mozdulatokat, valamint különböző fizikai képességeket kell tartalmaznia.

A karok helyzetének szintén különbözőnek kell lennie minden átvezetésben és kötésben.

A kiváló gyakorlatoknak különböző típusú mozdulatokat kell bemutatniuk.

A gyakorlatban 2 emelés kötelező. Mindkét emelésnek eredetinek és különbözőnek kell lennie.

### **Lehetőség emelésekre**

Emelő: az a versenyző, aki tartja a másik versenyzőt

Emelt: az a versenyző, akit az emelő partner tart

- ✓ Az emelt/ek és az emelő pozíciója minden egyes emelésben különböző (pl.: az emelő áll, térdel, ül, fekszik, mellső fekvőtámaszban helyezkedik el; és az emelt terpesz ülőtartás, támaszmérleg ,állópárga, angolspárga, stb... helyzetben van)
- ✓ Az emelt helyzete változik az emelés közben
- ✓ Az emelő helyzete változik az emelés közben
- ✓ Az emelők száma minden egyes emelésben változik (pl.: Trió 1. emelésben egy emel kettőt, 2. emelésben 2 emel egyet, de lehetőleg az emelt versenyző az emelés befejezéséig ne érintse a talajt)
- ✓ Az emelt versenyző a váll vonalához viszonyítva különböző szinteket mutat (váll vonal alatt, vagy felett)
- ✓ Az emelés szemléltesse a versenyzők erejét és/vagy hajlékonyságát és/vagy egyensúlyát
- ✓ A mozdulatok során az emelés formájának változtatása: az emelt versenyző helyzete változatos formát mutat
- ✓ Az emelés típusok variálása (statikus emelés - dinamikus emelés)

Az emelésekben és partnerkapcsolatokban a versenyzőknek tisztelettel kell lenniük a saját nemük jellegzetességeire.

### **3.2. Kreativitás**

A versenyaerobik ezeket a mozdulatokat a gyakorlat "dekorációjaként" használja, ezért az átvezetéseket az aerobik mozdulatokkal szembeni túlzott használat nélkül, megfelelően elhelyezve kell kiválasztani, és az akrobatikus elemek átvezetésésként való túlzott alkalmazását kerülni kell.

A kreativitás azt jelenti, hogy a mozdulatok megszerkesztettek és bemutatásuk közben sokatmondó, új ötletek, formák és előadásmódok jönnek létre, eredetiséggel, előremutatással, vagy fantáziával, elkerülve a másolást és monotonitást.

Új és kreatív mozdulatok egyediként való bemutatása zene használatával és kifogástalan kivitelezéssel. Ez a versenyző úgynevezett "belépő lapja" annak köszönhetően, hogy ezeket a mozdulatokat a versenyaerobikban elsőként ő mutatja be.



A versenyző(k)nek új mozdulatokat kell bemutatniuk (átvezetések, emeléseket és partnerkapcsolatokat). Azokat a gyakorlatokat, amelyek a versenyaerobikban igazán új, ebben a sportban eddig még nem látott mozdulatokat elsőként tartalmaznak, pontszámában előnyben részesíteni és jutalmazni kell.

Ha az Általános Tartalom fokozza a gyakorlatot, az azt jelenti, hogy a gyakorlat témájának ötletével összefüggésben van.

A felsorolt tényezők kiemelik az előadást.

### **3.3. Folyamatosság**

Elvárás, hogy a mozdulatok egyenletesen és folyamatosan kapcsolódjanak egymáshoz. A gyakorlatban bemutatott valamennyi mozdulat indokolatlan pózok nélkül kapcsolódjon, zökkenőmentesen és könnyedén legyen előadva, fáradság (döcögősség/bizonytalanság) látszata, vagy nehézség nélkül, és élénkséget mutasson.

A versenyaerobik az emberi erőnek a dinamikusságban való tükröződése, azonban figyelmet kell fordítani a gyakorlat tempójának változására (ritmus) azért, hogy a lényeges elemeit esztétikailag a lehető legteljesebb mértékben lehessen kivitelezni, a zsűri és a közönség nagyobb elismerésének kivívása céljából.

Túlzott mértékű pózolás csökkenti a gyakorlat folyamatosságát és nem egyezik a versenyaerobik szakág jellegzetességeivel.

## **ÖSSZEGZÉS**

### **3.1. Komplexitás / Változatosság**

- Komplex vs. egyszerű mozdulatok
- Ismétlődő mozdulatok

### **KIVÁLÓTÓL VALÓ ELTÉRÉS (példák)**

- Komplexitás hiánya kötésekben, átvezetésekben, partnerkapcsolatokban
- Az emelések egyszerűek és hasonlóak
- Átvezetések/kötések túlzott használata
- Talajon végrehajtott mozdulatok (kötések a talajon) nem növelik a művészihatás értékét
- A versenyző próbál nehéz és bonyolult mozdulatokat bemutatni, de nem képes rá
- Megismételt, vagy azonos típusú kötések/átvezetések

### **3.2. Kreativitás**

- Kiválasztás megfelelő egyensúlya
- Gyakorlat kiemelése
- Új mozdulatok bemutatása, másolás elkerülése
- Sportosan használt képzelőerő

### **KIVÁLÓTÓL VALÓ ELTÉRÉS (példák)**

- Átvezetések túlzott használata az aerobik mozdulatokkal szemben
- Talajra kerülés csak nehézelemek használatával (átvezetések hiánya)
- Akrobatikus elemek nem megfelelő használata ( gyakorlatban max. 2 ajánlott)
- A mozdulatok - még ha valamilyen szintű komplexitás párosul is hozzájuk - megszokottak, nem kreatívak,
- Nincs partnerkapcsolat
- Más versenyző eredeti mozdulatának egyértelmű másolása

### **3.3. Folyamatosság**

- o Összefüggő mozdulatok
- o Élénkség

### **KIVÁLÓTÓL VALÓ ELTÉRÉS (példák)**

- A mozdulatok nem folyamatosan kapcsolódnak egymáshoz és fáradtságot mutatnak
- Túlzott pózolások, vagy előkészület (elemek előtt)
- A mozdulatok nehézkes összekapcsolása

## 4. Területhasználat – Max. 2 Pont

### **KRITÉRIUM**

- 4.1. Nyolcütetek Száma és Haladási Útvonalak
- 4.2. Elhelyezés és Egyensúly
- 4.3. Térformák

### **4.1. Nyolcütetek Száma és Haladási Útvonalak:**

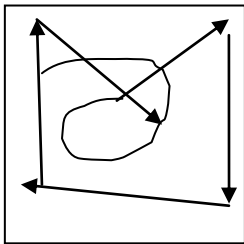
Az egész gyakorlatban Nyolcütemeket kell bemutatni. Ez azt jelenti, hogy a Nehézelemek, Átvezetések/Kötések, Emelések és Partnerkapcsolatok kivételével, a gyakorlatnak folyamatos Nyolcütemeket kell tartalmaznia.

A gyakorlatban elegendő számú Nyolcütemet kell teljesíteni. (Egyéniben legalább 9-11; MP, TR és GR kategóriák esetén legalább 8-10.)

Elvárás, hogy a versenyző(k) egyenletesen elhelyezett Nyolcütemekkel használják a versenyterületet, alkalmazva a kritériumokat (nem csak szaladással, vagy körbefutással).

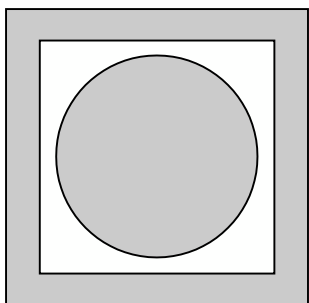
#### Haladási útvonalak a Nyolcütetek használatával:

Az egész gyakorlatban minden irányba történő haladást be kell mutatni (előre, hátra, oldalirányba, átlósan és köríven) és hosszabb, illetve rövidebb távokat, hasonló útvonalak/pályák ismétlése nélkül.



Csoport kategóriában, a tagok teljes területen való elhelyezkedésével önmagában nem teljesül a területhasználat kritériuma; a Nyolcütetek használatával haladniuk kell minden irányba és távolságba.

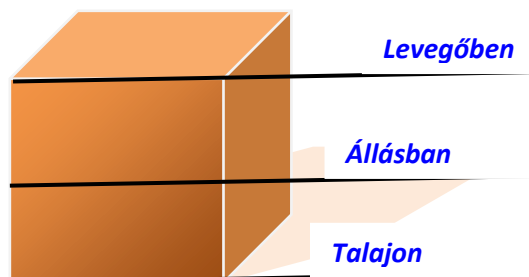
## 4.2. Elhelyezés és Egyensúly



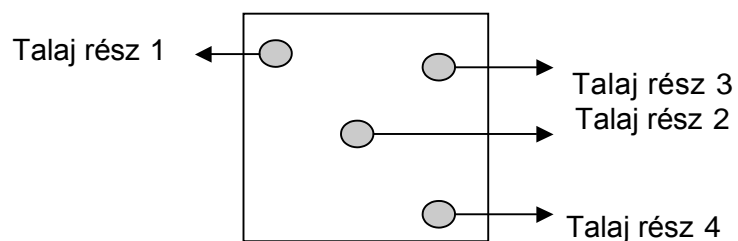
A gyakorlat valamennyi összetevőjét mind a versenyterületben, mind a gyakorlat menetében megfelelően el kell helyezni.

A Nyolcütemet az egész gyakorlat folyamán egyenletesen kell elosztani és elhelyezni. Több, mint 3, vagy 4 Nyolcütem ne kerüljön folyamatosan bemutatásra, mint ahogy 3-nál több nehézelem, vagy más mozdulat sem köztes Nyolcütem nélkül.

A koreográfia egyenletes felépítésével a versenyterületet a gyakorlat egésze alatt hatékonyan kell kihasználni, nem csak a sarkokat és a terület közepét, hanem a versenyterület egészét.



A versenyterület mindhárom szintjét (talajon, állásban, levegőben) használni kell. Talajon, vagy állásban 32 ütemnél többet nem ajánlott eltölteni szintváltás nélkül.



A mozdulatokat a versenyterületen egyensúlyban kell elhelyezni (ez azt jelenti, ha például talaj részek vannak a gyakorlatban, azokat különböző zónákban kell elhelyezni). Ez a gyakorlat valamennyi összetevőjére vonatkozik.

## Példák a gyakorlat felépítésére

Routine Construction Plan

1	2	3	4	5	6	7	8
Opening	pose			Transition	to floor..		
2	Transition	to.....	Element				
3	Element	(Straddle	Support	Full	Turn)		
4 ★	Transition	to.....	Surface				
5	Aerobic	Pattern					
6	Aerobic	Pattern					
7	Aerobic	Pattern					
8	Element	(1 ½	Turn)				
9 ★	Aerobic	Pattern					
10	Aerobic	Pattern					
11 ★	Aerobic	Pattern					
12	Aerobic	Pattern	with	Interaction			
13 ★	Transition	To Floor					
14	Ending	Pose with	Interaction				

**Opening pose** = Kezdőpóz  
**Transition to floor** = Átvezetés a talajra  
**Transition to .....** = Átvezetés  
**Element** = Nehézelem  
**Surface** = Állásban  
**Aerobic Pattern** = Aerobik mozdulatok  
**Aerobic Pattern with interaction** = Aerobik mozdulatok partnerkapcsolattal  
**Ending pose with interaction** = Végpóz partnerkapcsolattal

Interactions



Floor



Surface



Airborne



Elements



Partnership ★

**Interactions** = Partnerkapcsolatok

**Floor** = Talaj rész

**Surface** = Állásban

**Airborne** = Levegőben

**Elements** = Nehézelemek

**Partnership** = Partnerség

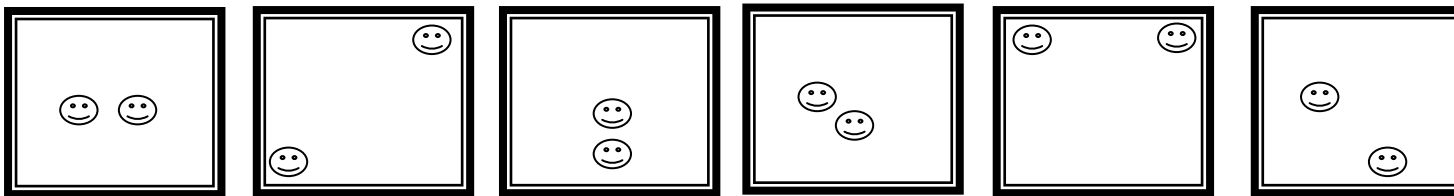
### **4.3. Térformák**

A versenyzők egymáshoz viszonyított elhelyezkedése, illetve a versenyzők közötti távolság, és a mód, ahogyan a versenyzők a helyzetüket/helyüket változtatják egy másik térformába, vagy ugyanabba a térformába, miközben aerobik mozdulatokat, vagy más mozgásokat hajtanak végre.

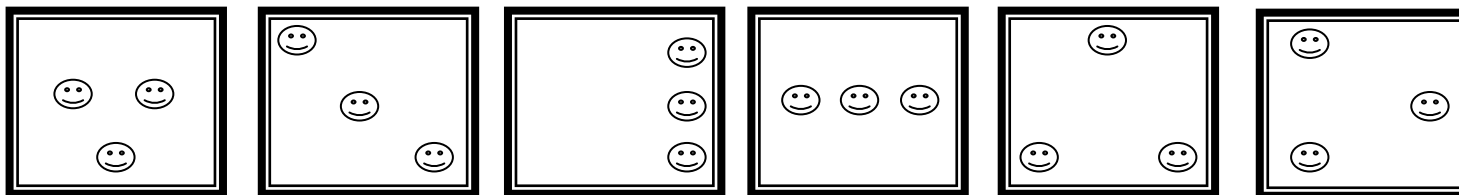
Az egész gyakorlat során az egység tagjainak különböző térformákat és helyzeteket kell bemutatniuk (ide tartozik a versenyzők távol, és közel történő elhelyezkedése is).

A térforma váltások legyenek gördülékenyek, a térformák és elhelyezkedések eredetiségét és összetettséget mutassanak.

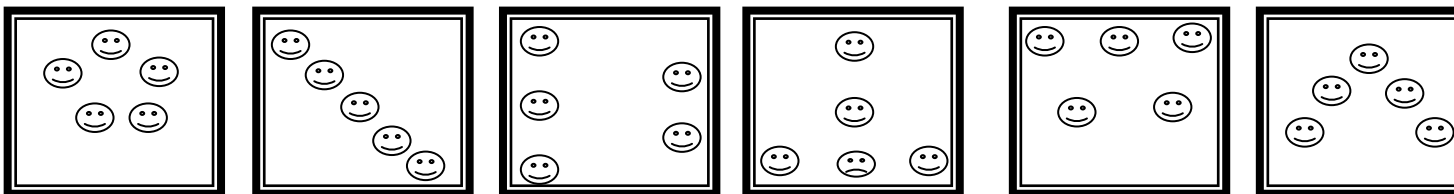
#### **• Lehetséges példák térformákra Vegyes Páros kategóriában.**



#### **• • Lehetséges példák térformákra Trió kategóriában.**



#### **• • Lehetséges példák térformákra Csoport kategóriában.**



## **ÖSSZEGRZÉS**

### **4.1. Nyolcütetek Száma és Haladási Útvonalak:**

- o Nyolcütetek mennyisége
- o Haladás Nyolcütetek használatával

### **KIVÁLÓTÓL VALÓ ELTÉRÉS (példák)**

- Egyéni kategóriák esetén a gyakorlat 9-nél kevesebb teljes Nyolcütetet, MP/TR/GR kategóriák esetén 8-nál kevesebb teljes Nyolcütetet tartalmaz
- A versenyző(k) aerobik mozdulatokkal történő különböző irányú haladásai nem változatos távolságokban valósul meg
- Hiányzó haladási pálya
- Kör irányú haladások túlsúlya
- A terület bejárásához túlnyomó részt futás/kocogás használata
- A csoportok a versenyterület egészén csak elhelyezkednek, és alakzatváltásokat használnak, de nem haladnak

### **4.2. Elhelyezés és Egyensúly**

- o A gyakorlat egyenletes felépítése
- o Versenyterület és szintek használata
- o Mozdulatok helye

### **KIVÁLÓTÓL VALÓ ELTÉRÉS (példák)**

- Több, mint 4 Nyolcütet egymás utáni végrehajtása
- Több, mint 3 nehézelem egymás utáni végrehajtása köztes Nyolcütet nélkül, vagy több, mint 32 ütem Nyolcütet bemutatása nélkül
- Kis kiterjedésű területen történő előadás a versenyterület hatékony használata nélkül
- A nehézelemek, vagy emelések a versenyterület ugyanazon zónájában kerülnek bemutatásra
- A versenyterület egy részének túlzott használata
- Hosszú ideig azonos szinten történő előadás

### **4.3. Térformák**

- o Különböző térformák
- o Versenyzők különböző helyzete

### **KIVÁLÓTÓL VALÓ ELTÉRÉS (példák)**

- Több, mint 32 ütem térforma váltás nélkül
- 6 különböző térformánál több nem kerül bemutatásra
- A Nyolcüteteket nem használják térforma váltásokra
- Folyamatosság, eredetiség és komplexitás hiánya

## 5. Művésziesség – Max. 2 Pont

A művésziesség a versenyző képessége arra, hogy a kompozíciót egy jól felépített gyakorlatból művészi előadássá alakítsa. A versenyzőnek ezért a hibátlan kivitelezés mellett Zeneiséget, Önkifejezést és Partnerséget kell mutatnia.

A művészet és a sport elemeit egy, a közönség számára megnyerő üzenetben kell összekapcsolni, sportosan.

Az egyedi/emlékezetes gyakorlatok számos, a gyakorlat értékét növelő részletet tartalmaznak.

### **KRITÉRIUM**

5.1. Minőség

5.2. Kifejezőmód

5.3. Partnerség

#### **5.1. Minőség**

- A versenyzőknek tiszta sportolói benyomást kell kelteniük magas szintű (tiszta és éles) mozdulatokkal.
- Az aerobik versenyhez illő sportolói benyomás.
- Koreográfia bemutatása egyenletesen és a könnyedség benyomásával.
- A koreográfia virtuóz bemutatása a tökéletesség magas fokán.
- A gyakorlat a művészet egy kis darabja kell, hogy legyen, valami emlékezeteset kell, hogy nyújtson, egy történetet, vagy benyomást, a verseny aerobik eszközeivel.

#### **5.2. Kifejezőmód**

- A mód, ahogy a versenyző, vagy a versenyzők csoportja általánosságban előadja magát a bíróknak és a közönségnek
- Hozzáállás és érzelmek sora, ami nem csak mimikával, hanem a versenyzők testével kerül kifejezésre
- Képesség egy szerep, vagy karakter eljátszására, vagy az előadás során más partnerekkel együtt egy stílus kifejezésére
- Az önkifejezés irányításának/kezelésének képessége a legbonyolultabb, vagy legkomplexebb mozdulatok bemutatása közben
- A versenyző képessége arra, hogy a mozdulatokat, mind a torna elemeket, mind a koreográfiát, az önkifejezés által egy egyedülálló művészi egészszé alakítsa át

#### **5.3. Partnerség**

- Az előadó partnerek közötti kapcsolódás, vagy konkrét (látható vagy érzékelhető) kapcsolat (egy pillantás, egy apró érintés, tökéletes összhang kivitelezése, bizalom...)
- Közös, vagy önálló munkára való képesség a kapcsolat megtartásával
- A partner előadásának kiemelésére, kihangsúlyozására való képesség
- A partnerkapcsolat képessége arra, hogy az összetartozáson felül hatást is gyakoroljon, vagy megfogja a közönséget, valamint a bírót.



## **ÖSSZEGZÉS**

### **5.1. Minőség:**

- Hatásos gyakorlatok és tökéletesség
- Emlékezetes gyakorlatok

### **KIVÁLÓTÓL VALÓ ELTÉRÉS (példák)**

- A kivitelezésből alig kivehetőek a mozdulatok, és olyan határozatlanok, hogy az élesség benyomását sem keltik
- A aerobik versenyhez illő sportolói benyomás hiánya.
- Unalmas gyakorlatok
- A mozdulatok pontatlanok, vagy úgy tűnnek, mintha elfelejtették volna, rossz érzést keltve ezzel a közönségben

### **5.2. Kifejezőmód**

- Előadás
- Hozzáállás
- Érzelmek
- Rendkívűliség

### **KIVÁLÓTÓL VALÓ ELTÉRÉS (példák)**

- Személytelen előadás
- Hiányzik az előadáshoz való elkötelezettség, a szenvedély és az energia. Több mozdulat jelentéktelen, hiányzik a lelkesedés kimutatása a közönség felé
- Összpontosítás hiánya, egyenetlen előadás kialakulása
- Nem természetes arckifejezésekkel történő előadás, és/vagy túlságosan eltúlzott mimikák
- Önbizalomhiány a gyakorlat során, idegesség megjelenése
- Az előadás nem felel meg az egyéni tulajdonságoknak és a kategóriának.

### **5.3. Partnerség**

- Partnerek közötti kapcsolatok
- Közönségre tett benyomás

### **KIVÁLÓTÓL VALÓ ELTÉRÉS (példák)**

- MP/TR/GR kategóriák esetén az előadás egyéni, a csapatmunka előnyei nem mutatkoznak meg
- Nem mutatkozik meg a képesség egy szerep, vagy karakter eljátszására, vagy előadás során más partnerekkel együtt egy stílus kifejezésére

FÉDÉRATION INTERNATIONALE  
DE GYMNASTIQUE



**AEROBIC GYMNASTICS**  
**Szabálykönyv (Code of Points) 2013 – 2016**

**II. SZ. MELLÉKLET**  
**2012 SZEPTEMBER**

**Útmutató a Kivitel és a Nehézelem pontozásához**

## • BEVEZETÉS

Az útmutató felépítése:

- Kivitel Bírók
- Nehézelem Bírók
- A fogalmak definiálása
- Hibákért járó levonások
- Az alaplépések leírása
- A nehézelemek leírása, minimum követelmények és specifikus hibák

## • KIVITEL BÍRÓK

A Kivitel Bírók a mozdulatok technikai kivitelét értékelik, beleértve a nehézelemeket, az átvezetéseket, a kötéseket, az aerobik alaplépéseket, a karmozdulatokat, az aerobik mozdulatokat, a partnerkapcsolatokat, emeléseket, stb.

A Kivitel Bírók Vegyes Páros, Trió és Csoport kategóriákban a mozdulatok helyes bemutatását, valamint a szinkronitást (a gyakorlat egy egységként történő végrehajtását) is értékelik.

## • NEHÉZELEM BÍRÓK

A **Nhézelem Bírók** a bemutatott nehézelemeket értékelik, és értéket adnak (0.0 - 1.0 pont) a **minimum követelményeket teljesítő nehézelemeknek**.

A Nehézelem Bírók az **összes bemutatott nehézelemet figyelembe veszik** és az **első 10 bemutatott nehézelemet értékelik**.

Az **eséssel végrehajtott nehézelemek** is bemutatott nehézelemeknek számítanak, beleszámítanak az ELEMCSOPORTBA, de nem kapnak értéket (tehát a nehézelem **értéke 0**).

A C elemcsoportban, az alábbiak szerint bemutatott nehézelemek **ugyanolyan értéket kapnak**:

- **Elrugaszkodás** 1 vagy 2 lábról
- **Érkezés** spárgába vagy angolspárgába
- **Érkezés** 1 karos fekvőtámaszba vagy Wenson fekvőtámaszba

## 2 NEHÉZELEM KOMBINÁCIÓJA

A 10 választott nehézelem közül az A és C elemcsoportból 2 nehézelemet lehet közvetlenül kombinálni **megállás, hezitálás és átvezetés nélkül**, de a nehézelemeknek különböző elemcsaládból kell származniuk.

A C elemcsoport 2 nehézelemének kombinálásakor feltétel, hogy az első nehézelemből való megérkezés után a levegőben lévő lábat az érkező lábhoz kell zárni, és ezután lehet használni azt a 2. nehézelem elrugaszkodásához.

**Példák:**

- **A Elemcsoport:** Helikopter + A-Frame Wenson fekvőtámaszba
- **C Elemcsoport:** 1/1 fordulat Zsugor ugrás + Fordulat a levegőben, érkezés spárgába
- **C Elemcsoport:** Terpeszcsuka ugrás + Pike ugrás fekvőtámaszba
- **C & A Elemcsoport:** Terpeszcsuka ugrás fekvőtámaszba + Repülő fekvőtámasz a levegőben

## • A FOGALMAK DEFINIÁLÁSA

**TECHNIKAI KÉSZSÉG:** A versenyzőnek képesnek kell lennie a mozdulatokat tökéletes technikával, maximális precizitással, helyes testhelyezettel és testtartással végrehajtani, mely képességek függenek a versenyző fizikai képességeitől (aktív és passzív lazaság, erő, amplitúdó, dinamikus erő és erő-állóképesség).

- **TESTHELYZET:** Felismerhető testhelyzet (Pl. Kozák, Zsugor, L-ülőtartás, Spárga, stb.).
- **TESTTARTÁS:** Specifikus testhelyzet.
- **HELYES TESTTARTÁS:** Helyes testtartás fenntartására való képesség.
- **ÍZÜLETI MOZGÁS:** Az anatómiai megfogalmazása az alábbiaknak: hajlítás, feszítés, távolítás, közelítés, tengely körüli forgatás, körkörös mozgatás, hanyintás, borintás, vízszintes hajlítás, kifelé fordítás, befele fordítás, emelés, leengedés.
- **FORDULAT/FORGÁS:** Minden fordulat/forgás a talajjal kontaktusban, vagy a vertikális (függőleges) síkban a levegőben végrehajtva.
- **CSAVAR:** A vertikális (függőleges) síkon kívüli összes forgás.
- **UGRÁS:** Függőleges felugrás, amelynél az elrugaszkodás és az érkezés helye megegyezik
- **ÁTUGRÁS:** Haladással végrehajtott ugrás, az elrugaszkodás és az érkezés helye különböző.

**FIZIKAI KÉPESSÉGEK:** Képesség aktív és passzív lazaság, erő, amplitúdó, dinamikus erő és erő-állóképesség bemutatására.

- **ERŐ:** Izomműködés (koncentrikus (körkörös), excentrikus, izometrikus).
- **DINAMIKUS ERŐ:** Rövid ideig tartó kirobbanó erő (ugrásoknál, átugrásoknál és pliometrikus elemeknél)

- **LAZASÁG:** Az ízületek aktív és passzív mozgékonyága.
- **AMPLITÚDÓ:**
  - A robbanékonyságot igénylő mozdulatok magassággal történő végrehajtására való képesség.
  - Mozgáskiterjedés.
- **ÁLLÓKÉPESSÉG:** Tartós intenzitás az egész gyakorlat alatt.

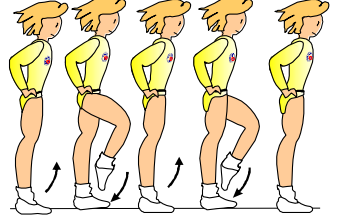
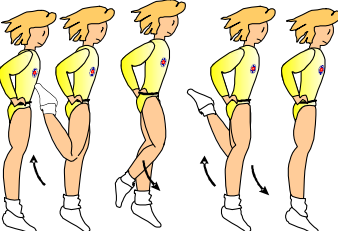
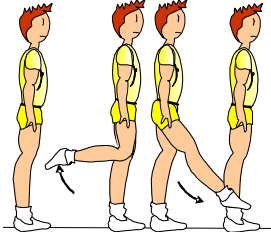
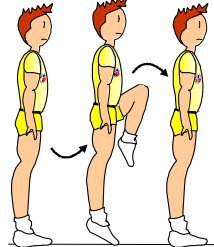
**TÖKÉLETES KIVITEL:** Képesség az összes mozdulat maximális precizitással történő, hibátlan végrehajtására.

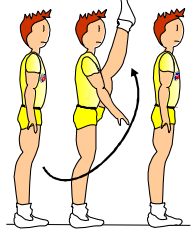
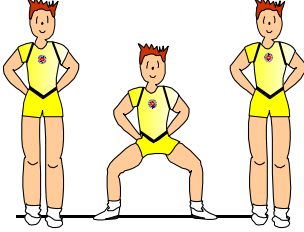
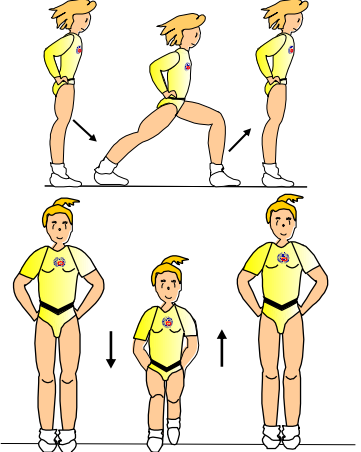
**HIBA:** Eltérés a tökéletes kivitteltől.

- **KIS HIBA** Kis eltérés a tökéletes kivitteltől.
- **KÖZEPES HIBA:** Jelentős eltérés a tökéletes kivitteltől.
- **NAGY HIBA:** Nagy eltérés a tökéletes kivitteltől.
- **ELFOGADHATATLAN KIVITEL:** Egyik kiviteli követelmény sem teljesül.
- **ÉRINTÉS:** Bármely testrész úgy érinti a talajt, hogy az elem végrehajtását nem szakítja meg.
- **ESÉS:** Kontrollálatlan esés, letevés vagy érkezés a talajra.

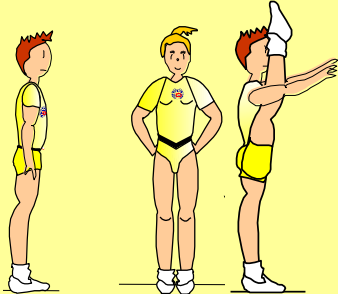
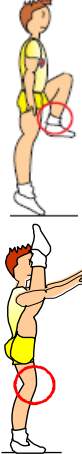

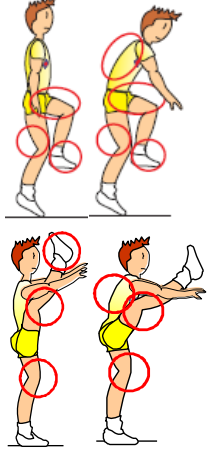
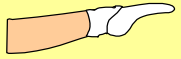
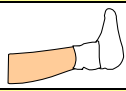

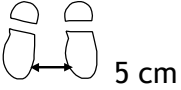
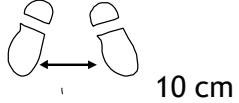
**SZINKRONITÁS:** A Vegyes Páros, Trió és Csoport kategóriákban a tagoknak képesnek kell lenniük az összes mozdulatot egy egységként végrehajtani azonos mozgáskiterjedéssel, azonos minőségben, valamint úgy, hogy a mozdulatok kezdő és véghelyzete egyszerre kerül bemutatásra. Ebbe beletartoznak a karmozdulatok is. Minden egyes aerobik mozdulatnak precíznek és azonosnak kell lennie.

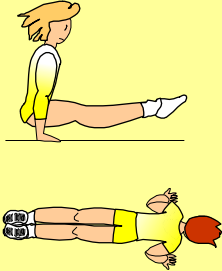
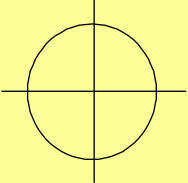
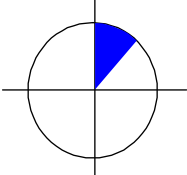
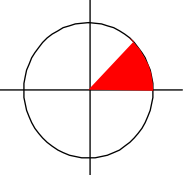
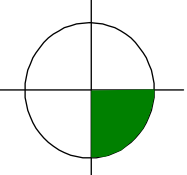
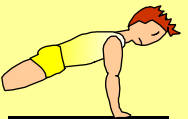
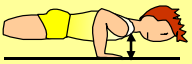
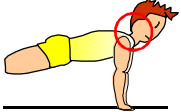
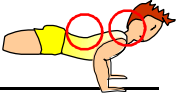
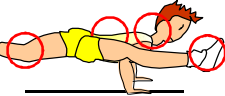
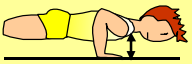
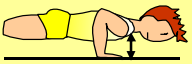
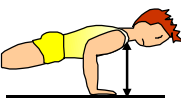

## • AZ ALAPLÉPÉSEK LEÍRÁSA

Elnevezés	Leírás	Optimális végrehajtás
<p align="center"><b>Járás</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ A láb hajlítása a test előtt: Csípő és térdhajlítás.</li> <li>➤ A boka tiszta mozgást mutat, lábujj-a talp felső párnás része sarok sorrendben.</li> <li>➤ A teljes mozgás felfelé irányuló, nem lefelé.</li> <li>➤ A felsőtest emelt, természetes, egyenes tartásban van.</li> <li>➤ A felsőtest statikus erőt demonstrál, nincs utánmozgás felfelé-lefelé vagy előre-hátra.</li> <li>➤ Amplitúdó: Természetes tartásból a boka teljes hajlítása, 30-40°-os csípő- és térdhajlítás.</li> </ul>	
<p align="center"><b>Futás / Futólépés</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ A lendítő láb lábszára maximálisan hátra emelt a farizomig.</li> <li>➤ Természetes vagy kismértékű csípő hajlítás vagy feszítés. (+/- 10°)</li> <li>➤ Térdhajlítás.</li> <li>➤ A boka feszített a legmagasabb helyzetben (spicc).</li> <li>➤ A lábfejek kontrollált mozgást mutatnak, érkezés lábujj - a talp felső párnás része - sarok sorrendben.</li> <li>➤ A felsőtest emelt, természetes, egyenes tartásban van.</li> <li>➤ Amplitúdó: Természetes tartás 0-10° csípő feszítés, 110-130° térdhajlítás, teljes bokafeszítés.</li> </ul>	
<p align="center"><b>Lábszárlendítés</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ A lábszárlendítést ugyanúgy kell elkezdni, mint a futólépést, azaz csípő feszítéssel, térdhajlítással és a sarok farizomig történő hátralendítésével úgy, hogy alacsony rügást lehessen végrehajtani 30-45°-os csípő hajlítással és teljes térd feszítéssel 0°-ig</li> <li>➤ Mozgás csípőben és térdben is megfigyelhető.</li> <li>➤ A teljes mozgatsort izomkontrollal kell végrehajtani. A lendítő láb lábszárát a négyfejű combizom feszítése állítja meg.</li> <li>➤ A felsőtest emelt, természetes, egyenes tartásban marad.</li> <li>➤ Amplitúdó: Természetes tartásból 30-45°-os csípő hajlítás, teljes térdhajlításból teljes térdfeszítés.</li> </ul>	
<p align="center"><b>Térdemelés/Térdlendítés</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Az emelt láb oldalán magas fokú csípő és térdhajlítás, minimum 90°-os hajlítás mindkét ízületben.</li> <li>➤ Amikor a comb a mozdulat csúcspontján van, a tartó láb függőleges, a boka feszített (spicc).</li> <li>➤ Az emelt láb bokája lehet feszített (spicc) vagy hajlított helyzetben, izomkontroll alatt.</li> <li>➤ A tartó láb egyenes, maximális térd/csípő hajlítás kb. 10°.</li> <li>➤ A felsőtest emelt, természetes, egyenes tartásban marad.</li> <li>➤ Amplitúdó: Természetes tartásból az emelt láb oldalán minimum 90°-ban csípő- és térdhajlítás.</li> </ul>	

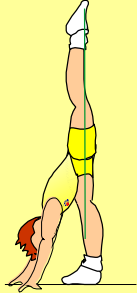
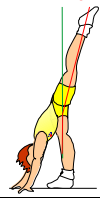
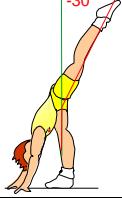
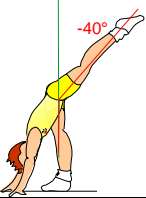
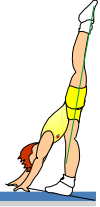
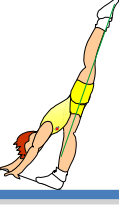
Elnevezés	Leírás	Optimális végrehajtás
<p style="text-align: center;"><b>Láblendítés</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Magas láblendítés nyújtott lábbal, minimális amplitúdó: sarok vállmagasságban, kb. 145°</li> <li>➤ Az egyetlen mozgás a csípő hajlítása. A lábak egyenesek – a térdízületben nincs elmozdulás.</li> <li>➤ A boka feszített a teljes mozgáskiterjedés alatt (spicc).</li> <li>➤ A támaszláb egyenes marad, maximális térd/csípő hajlítás kb. 10°.</li> <li>➤ A felsőtest emelt, természetes, egyenes tartásban marad.</li> <li>➤ Amplitúdó: Természetes tartásból 150-180°-os csípő hajlítás a lendítő láb oldalán. A térdék teljesen feszítettek a mozdulat alatt.</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Jumping Jack</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Szökdelés nyitott majd zárt lábakkal. A nyitás és zárás hajlított lábakkal történik. Természetes kifelé irányuló csípőízületi forgatás.</li> <li>➤ Érkezés vállszélességnél nagyobb terpeszbe, térd és lábfej kifelé mutat.</li> <li>➤ Kontrollált, de dinamikus elrugaszkodás és érkezés. A lábfej és a boka mozgása precíz és kontrollált – lábujj - talp felső párnás része - sarok sorrend követése érkezésnél.</li> <li>➤ Összeugrás, lábzáras: Lábfej/sarok összezárva, a lábfej előre (preferált) vagy kifelé mutat.</li> <li>➤ A felsőtest emelt, természetes, egyenes tartásban van.</li> <li>➤ Amplitúdó: Természetes testhelyzetből kb. vállszélesség plusz 2 lábfejhossz szélességre lábak nyitása, 25-45°-os csípő/térddhajlítás (több, ha nagyon alacsony vagy alacsony grand-plié pozícióban)</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Kitörés (Lunge)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ A lábak/lábfejek összezárva vagy vállszéles terpeszben vannak, nincs kifelé irányuló forgatás a csípőben. Az egyik lábat hátrafele kell kinyújtani a test haránt síkjában (a térd túlfeszítése nélkül).</li> <li>➤ A sarkakat kontrolláltan kell leengedni a talajra.</li> <li>➤ A lábfejek a test haránt síkjában maradnak. A teljes test egy egységként mozog.</li> <li>➤ Low impact (a talajtól való elemelkedés nélkül végrehajtva): A test enyhén előre dől (az elől lévő lábon van a testsúly), a nyak és a sarok egy vonalban van.</li> <li>➤ High impact (a talajtól való elemelkedéssel végrehajtva): Szökdelés váltott lábbal a haránt síkban, sífutás mozdulata.</li> <li>➤ Amplitúdó: Kb. 2-3 lábfej szélesség a test haránt síkjában. (Kitörés variációk = különböző amplitúdóval végrehajtott kitörés)</li> </ul>	

## ÁLTALÁNOS HIBÁK

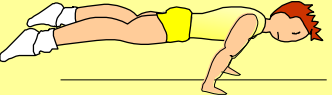
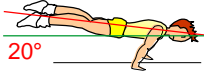
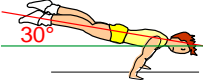

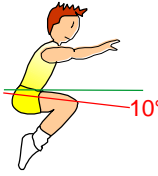
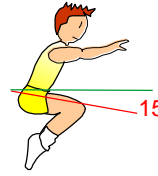
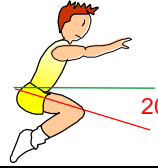
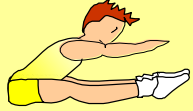
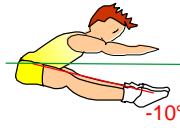
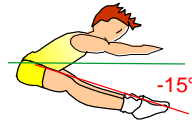
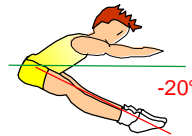
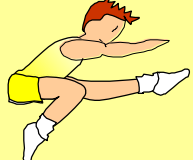
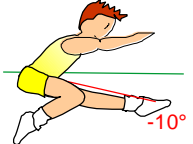
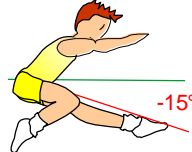
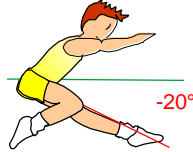

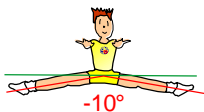
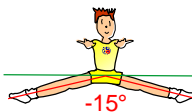
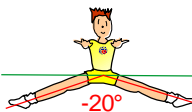
PÉLDÁK	KIS HIBA 0.1	KÖZEPES HIBA 0.2	NAGY HIBA 0.3
	<b>HELYTELEN TESTTARTÁS</b>		
	<b>1 testrész</b> 	<b>2 testrész</b> 	<b>3 vagy több testrész</b> 
	<b>KONTROLLÁLATLAN LÁBFEJ</b>		
			
	<b>A LÁBAK NINCSENEK ÖSSZEZÁRVA, AMIKOR ZÁRVA KELLENE LENNIÜK</b>		
			
	<b>KONTROLLÁLATLAN KAROK</b>		
	<b>X</b>		


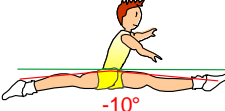
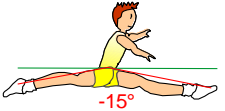
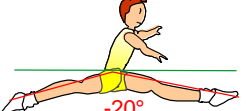



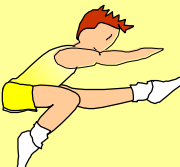
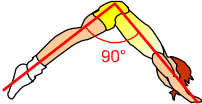
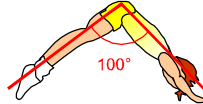
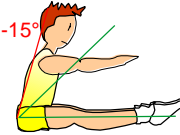
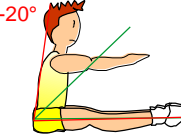


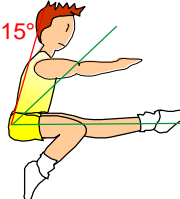
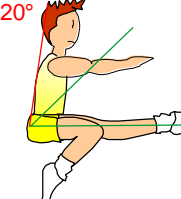
PÉLDÁK	KIS HIBA 0.1	KÖZEPES HIBA 0.2	NAGY HIBA 0.3
	<b>A LÁBAK NINCSENEK ÖSSZEZÁRVA, AMIKOR ZÁRVA KELLENE LENNIÜK</b>		
	45° 	45° - 90° 	>90° 
	<b>HELYTELEN TESTTARTÁS</b>		
	<b>1 testrész</b> 	<b>2 testrész</b> 	<b>3 vagy több testrész</b> 
	<b>A VÁLLAK NINCSENEK EGYVONALBAN A FELKARRAL</b>		
			



PÉLDÁK	KIS HIBA 0.1	KÖZEPES HIBA 0.2	NAGY HIBA 0.3	
	<p>170°</p> <p>-20°</p> 		<p>160°</p> <p>-30°</p> 	<p>&lt; 160°</p> <p>-40°</p> 
	<b>A LÁBAK NINCSENEK FÜGGŐLEGES HELYZETBEN</b>			
				

## SPECIFIKUS HIBÁK

PÉLDÁK	KIS HIBA 0.1	KÖZEPES HIBA 0.2	NAGY HIBA 0.3	ELFOGADHATATLAN KIVITEL 0.5
<b>A VÍZSZINTES TARTÁS ELEMCSALÁDBAN A TEST/LÁBAK NEM PÁRHUZAMOSAK A TALAJJAL</b>				
				
<b>A TÉRDEK NINCSENEK DERÉKMAGASSÁGBAN</b>				
				
<b>A LÁBAK NEM PÁRHUZAMOSAK A TALAJJAL</b>				
 <b>PIKE</b>	<b>80°</b> 	<b>75°</b> 	<b>70°</b> 	
 <b>KOZÁK</b>				
 <b>TERPESZ</b>				

PÉLDÁK	KIS HIBA 0.1	KÖZEPES HIBA 0.2	NAGY HIBA 0.3
	<b>A LÁBAK 180°-NÁL KISEBB SZÖGET ZÁRNAK BE</b>		
	 <p style="text-align: center;">-10°</p>	 <p style="text-align: center;">-15°</p>	 <p style="text-align: center;">-20°</p>
   	<b>HELYTELEN TESTHELYZET</b>		
	 <p style="text-align: center;">90°</p>	 <p style="text-align: center;">100°</p>	
	 <p style="text-align: center;">-15°</p>	 <p style="text-align: center;">-20°</p>	
	 <p style="text-align: center;">70°</p>	 <p style="text-align: center;">65°</p>	
 <p style="text-align: center;">-15°</p>	 <p style="text-align: center;">-20°</p>		

# LEVONÁSI PÉLDÁK

Általános hibák	Kis hiba	Közepes hiba	Nagy hiba
	0.1	0.2	0.3
Helytelen testtartás	0.1	0.2	0.3
Helytelen testhelyzet	0.1	0.2	
Lábak nem párhuzamosak a talajjal	0.1	0.2	0.3
Lábak/ lábfejek hajlítva vannak, vagy nincsenek összezárvá, amikor zárva kellene lenniük	0.1	0.2	
Kontrollálatlan karok	0.1		
Kontrollálatlan/helytelen érkezés	0.1	0.2	
Befejezetlen fordulat/forgás	0.1	0.2	0.3
Helytelen technika	0.1	0.2	0.3
Érintés (olyan testrészrel, amelynek nem szabadna a talajt érintenie)			0.3

A. Nehézelemek bemutatása során alkalmazható levonások				
Kis hiba	Közepes hiba	Nagy hiba	Elfogadhatatlan kivétel	Esés
0.1	0.2	0.3	0.5	0.5
Egy nehézelemért adható maximális levonás 0.5 pont				

B. Koreográfiai hibák esetén adható levonások			
Eltérés a tökéletestől	Kis	Közepes	Esés
Aerobik mozdulatok (AMP) (nyolcütemenként)	0.1	0.2	0.5
Átvezetések & Kötések (alkalmanként)	0.1	0.2	0.5
Emelések & Partnerkapcsolatok, Térformák (alkalmanként)	0.1	0.2	0.5

C. Szinkronhibáért járó levonások	
Alkalmanként	0.1
Teljes gyakorlat során	Maximum 2.0 pont

# A NEHÉZELEM LEÍRÁSA, SPECIFIKUS HIBÁK ÉS MINIMUM KÖVETELMÉNYEK

## A ELEMCSOPORT: DINAMIKUS ERŐELEMÉK

### 1. ÁLTALÁNOS LEÍRÁS

Az 'A' elemcsoportba tartozó elemcsaládok:

<b>FEKVŐTÁMASZ</b>	Fekvőtámasz, Wenson Fekvőtámasz
<b>EXPLOSIVE (Robbanékony) FEKVŐTÁMASZ</b>	Repülő fekvőtámasz, A-Frame, Beterpesztés (Cut)
<b>EXPLOSIVE (Robbanékony) TÁMASZ</b>	Magas V támasz
<b>LÁBKÖRZÉS</b>	Lábkörzés, Flair
<b>HELIKOPTER</b>	Helikopter

#### ➤ FEKVŐTÁMASZ

- Kiinduló és/vagy befejező helyzet: egy vagy mindkét kéz a talajon van, könyökök kinyújtva. A vállak párhuzamosak a talajjal, a fej a gerinc vonalának meghosszabbításában van, és a medence a hasizom feszítésével rögzített.
- A könyökök hajlítása: Minden fekvőtámasznál, a felfelé irányuló fázis végén a mellkas és a talaj között maximum 10 cm lehet a távolság.
- A fekvőtámasz lefelé irányuló és/vagy emelkedő fázisának kontrollálnak kell lennie, és a vállaknak párhuzamosnak kell lenniük a talajjal.
- Lateral és hinge fekvőtámaszok végrehajtása során 4 fázist kell bemutatni.
- 1 karos vagy 1 kar/1 láb fekvőtámasz esetén a lábak egymástól való távolsága nem lehet nagyobb vállszélességnél, kivéve, ha a Szabálykönyv másképpen rendelkezik.
- Wenson fekvőtámasz: az egyik láb az azonos oldali kar felső részén (tricepszen) van.

#### ➤ EXPLOSIVE (ROBBANÉKONY) FEKVŐTÁMASZOK

- **Repülő fekvőtámasz:** a fekvőtámasz bemutatása során a karok és lábak egyszerre hagyják el a talajt és egyszerre érintik érkezéskor.

- **A-Frame** : Pike pozíció a levegőben (60° a törzs és a lábak között)
- **Beterpesztés (cut):** A levegőben a lábak terpesztése oldalra és előre, majd nyújtott hátsó támaszhelyzetbe érkezés. Az elem bemutatása során a lábaknak el kell emelkedniük a talajtól.
- **Beterpesztés (cut):** 2 karral a testet el kell lökni a talajtól annak érdekében, hogy a test levegő helyzetbe emelkedjen – beterpesztés (cut) – fél csavar – érkezés Fekvőtámaszba vagy Wenson fekvőtámaszba

#### ➤ EXPLOSIVE (ROBBANÉKONY) TÁMASZ

Magas V támaszból el kell lökni a testet levegő fázisba, majd érkezés fekvőtámaszba vagy spárgába.

**Magas V támasz:** A karok hátsó támaszban vannak a talajon és a hát párhuzamos a talajjal. A lábkat ki kell nyújtani felfelé és előre levegő fázis bemutatásával.

#### ➤ LÁBKÖRZÉS

A kiinduló helyzet támaszméreg mindkét kéz a talajon; a csípő megemelt és feszes a lábkörzés alatt. A lábfejek nem érinthetik a talajt a teljes kör befejezése előtt.

**Lábkörzés:** A csípő megemelt és feszes.

**Flair:** A lábak terpeszben vannak, a csípő megemelt és feszes a lábkörzés alatt. A lábfejek nem érinthetik a talajt a teljes kör befejezése előtt.

**Flair 1/1 fordulattal:** Támasz mindkét tenyéren – a lendítő láb ellökése a talajtól – a másik láb levegőhelyzetbe emelése, majd előre lendítése – csípőfeszítés – a test 1/1 fordulatot mutat be úgy, hogy csak a kezek vannak a talajon – érkezés fekvőtámaszba vagy Wenson fekvőtámaszba.

#### ➤ HELIKOPTER

- Közel a mellkashoz kell bemutatni az egymást követő lábkörzéseket, majd a test a hát felső szakaszán érintkezik a talajjal (a lábfejek a levegőben vannak, nem érintik a talajt). A lábkat fölfelé és előre kell kinyújtani. ½ csavart kell végrehajtani a lábtól indítva, hogy fekvőtámasz helyzetbe lehessen érkezni.

## 2. SPECIFIKUS LEÍRÁS

### FEKVŐTÁMASZ ELEMCSALÁD

(FEKVŐTÁMASZ, WENSON FEKVŐTÁMASZ)

#### • FEKVŐTÁMASZ

##### A 101: FEKVŐTÁMASZ

Érték 0.1

1. Mellső fekvőtámasz helyzet
2. Karhajlítás és karnyújtás fázisának bemutatása
3. Mellső fekvőtámasz helyzet



##### A 102: FEKVŐTÁMASZ 1 LÁB MEGEMELÉSÉVEL

Érték 0.2

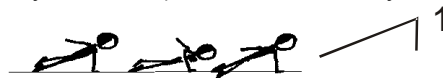
1. Mellső fekvőtámasz helyzet 1 lábon
2. Karhajlítás és nyújtás fázisának bemutatása a testhelyzet megtartásával.
3. Mellső fekvőtámasz helyzet



##### A 103: 1 KAROS FEKVŐTÁMASZ

Érték 0.3

1. Mellső fekvőtámasz helyzet 1 karon.
2. Lábfejek vállszélességben.
3. A szabad kar tetszőleges helyzetben.
4. A támasztó kar könyökének iránya a karhajlítás fázisában tetszőleges (oldalirányba vagy a lábfejek irányába mutat). A szabad kar helyzete is szabadon választható.



##### A 104: 1 KAR / 1 LÁB FEKVŐTÁMASZ

Érték 0.4

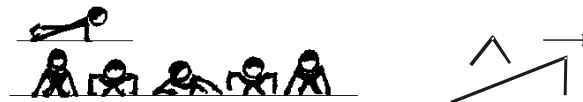
1. Mellső fekvőtámasz helyzet 1 karon és 1 lábon.
2. Lábfejek maximum vállszélességben.
3. A támasztó kar könyökének iránya a karhajlítás fázisában tetszőleges (oldalirányba vagy a lábfejek irányába mutat). A szabad kar helyzete is szabadon választható.



##### A 112: TERPESZ LATERAL FEKVŐTÁMASZ

Érték 0.2

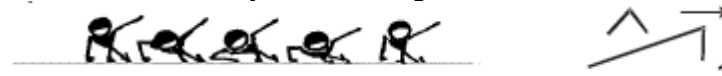
1. Mellső fekvőtámasz helyzet terpesztett lábbal.
2. 4 fázisú fekvőtámasz végrehajtása. A test lefelé mozdul (karhajlítás).
3. Ezt követően a vállak és a testtömeg középpontja oldalirányba mozdul (lefelé tartó fázis), a könyök a talajt érinti.
4. Majd a vállak a középpont felé mozduznak.
5. Végül könyöknyújtás és a test visszatér a kiinduló helyzetbe.
6. Lábfejek maximum vállszélességben.



##### A 114: 1 KAROS TERPESZ LATERAL FEKVŐTÁMASZ

Érték 0.4

1. Mellső fekvőtámasz helyzet terpesztett lábbal 1 karon.
2. 4 fázisú fekvőtámasz végrehajtása. A test lefelé mozdul (karhajlítás). A vállak és a testtömeg középpontja oldalirányba mozdul (bal vagy jobb). A testet a lábak és egy kar támasztja meg. A tartó kar könyöke érinti a talajt.
3. A test a kiinduló helyzet felé mozdul.
4. A lábfejek maximum vállszélességben lehetnek a teljes mozdulat alatt.
5. A szabad kar helyzete tetszőleges.



**A 122: LATERAL FEKVŐTÁMASZ**

Érték 0.2

1. Mellső fekvőtámasz helyzet.
2. 4 fázisú fekvőtámasz végrehajtása, melynek kezdetén a test lefelé mozdul.
3. A test oldalirányba mozdul (karhajlítás), a könyök érinti a talajt.
4. A test középre visszamozdul.
5. Könyöknyújtás, majd a test a kiinduló helyzetbe kerül.
6. A teljes mozdulat alatt a lábak összehúzott helyzetben vannak.

**A 123: LATERAL FEKVŐTÁMASZ 1 LÁB MEGEMELÉSÉVEL**

Érték 0.3

1. Mellső fekvőtámasz helyzet 1 lábon.
2. 4 fázisú fekvőtámasz, melynek kezdetén a testet a két kar és egy láb támasztja meg, lábfejek maximum vállszélességben.
3. A test lefele mozdul (karhajlítás), majd oldalirányba (bal vagy jobb) a támaszkéz irányába.
4. A test középre visszamozdul, mielőtt visszatér a kiinduló helyzetbe.
5. Befejezés: Mellső fekvőtámasz helyzet 1 lábon.

**A 125: 1 KAR / 1 LÁB LATERAL FEKVŐTÁMASZ**

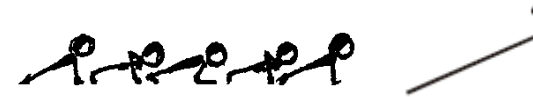
Érték 0.5

1. Mellső fekvőtámasz helyzet 1 karon és 1 lábon. Lábfejek maximum vállszélességben.
2. A test lefele mozdul (karhajlítás), majd oldalirányba (bal vagy jobb) a támaszkéz irányába.
3. A test visszamozdul középre, mielőtt a kiinduló helyzetbe kerül.

**A 132: HINGE FEKVŐTÁMASZ**

Érték 0.2

1. Mellső fekvőtámasz helyzet. A teljes mozdulat alatt a lábaknak összehúzott helyzetben kell lenniük.
2. 4 fázisú fekvőtámasz végrehajtása. Karhajlítás mozdulatokor a testtömeg középpont lefelé és hátra mozdul.
3. A könyök a lábfejek irányába érinti a talajt, miközben a sarok haránt irányba hátra mozdul.
4. Majd a test előre mozdul és visszatér a kiinduló helyzetbe.
5. Befejezés: Mellső fekvőtámasz helyzet.

**A 133: HINGE FEKVŐTÁMASZ 1 LÁB MEGEMELÉSÉVEL**

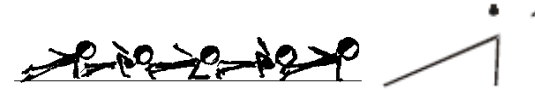
Érték 0.3

1. Mellső fekvőtámasz helyzet 1 lábon. Lábfejek maximum vállszélességben.
2. A testtömeg középpont lefelé és hátra mozdul.
3. A könyök a lábfejek irányába érinti a talajt, miközben a sarok haránt irányba hátra mozdul.
4. Majd a test előre mozdul és visszatér a kiinduló helyzetbe.
5. Befejezés: Mellső fekvőtámasz helyzet 1 lábon.

**A 134: 1 KAROS HINGE FEKVŐTÁMASZ**

Érték 0.4

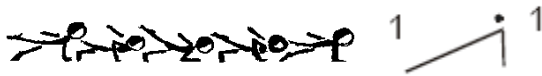
1. Mellső fekvőtámasz helyzet 1 karon. Lábfejek maximum vállszélességben.
2. A testtömeg középpont lefelé és hátra mozdul.
3. A könyök a lábfejek irányába érinti a talajt, miközben a sarok haránt irányba hátra mozdul.
4. Majd a test előre mozdul és visszatér kiinduló helyzetbe.
5. Befejezés: Mellső fekvőtámasz helyzet 1 karon.



**A 135: 1 KAR / 1 LÁB HINGE FEKVŐTÁMASZ**

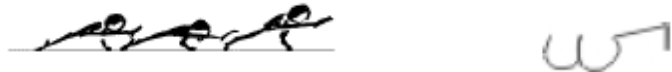
Érték 0.5

1. Mellső fekvőtámasz helyzet 1 karon és 1 lábon.
2. 4 fázisú fekvőtámasz, melynek kezdetén a testet 1 kar és 1 láb tartja meg. Lábfejek maximum válszélességben.
3. A testtömeg középpont lefelé és hátra mozdul.
4. A könyök a lábfejek irányába érinti a talajt, miközben a sarok haránt irányba hátra mozdul.
5. Mielőtt a kiinduló helyzetbe visszatér a test tömegközéppontja előre mozdul.
6. A szabad kar helyzete tetszőleges.
7. Befejezés: Mellső fekvőtámasz helyzet 1 karon és 1 lábon.

**• WENSON FEKVŐTÁMASZ****A 142: WENSON FEKVŐTÁMASZ**

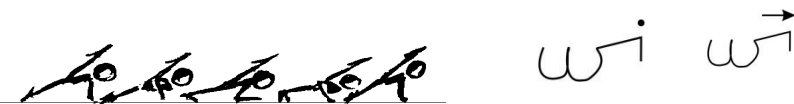
Érték 0.2

1. Mellső fekvőtámasz helyzetben az egyik láb az azonos oldali tricepsz felső részén van (Wenson helyzet).
2. Mindkét lábnak nyújtva kell lennie.
3. Wenson helyzetben karhajlítás – nyújtás végrehajtása.
4. Befejezés: mellső fekvőtámasz helyzet.

**A 143: WENSON HINGE VAGY LATERAL FEKVŐTÁMASZ**

Érték 0.3

1. Wenson helyzet.
2. Mindkét láb nyújtott és párhuzamos a talajjal, a hát egyenes.
3. Ebben a helyzetben hinge vagy lateral karhajlítás-nyújtás végrehajtása.
4. Befejezés Wenson helyzetben.

**A 153: EMELT WENSON FEKVŐTÁMASZ**

Érték 0.3

1. Mellső fekvőtámasz helyzet.
2. Az egyik láb az azonos oldali tricepsz felső részén van.
3. A tartó láb a talajtól elemelkedik (emelt Wenson helyzet). Mindkét láb nyújtott és párhuzamos a talajjal, a hát egyenes.
4. Ebben a pozícióban karhajlítás - nyújtás végrehajtása.
5. Befejezés emelt Wenson helyzetben.

**A 154: EMELT WENSON HINGE VAGY LATERAL FEKVŐTÁMASZ**

Érték 0.4

1. Mellső fekvőtámasz helyzet.
2. Az egyik láb az azonos oldali tricepsz felső részén van.
3. A tartó láb a talajtól elemelkedik (emelt Wenson helyzet).
4. Mindkét láb nyújtott és párhuzamos a talajjal, a hát egyenes.
5. Ebben a helyzetben hinge vagy lateral karhajlítás-nyújtás végrehajtása.
6. Befejezés emelt Wenson helyzetben.





**EXPLOSIVE (ROBBANÉKONY)  
FEKVŐTÁMASZ ELEMCSALÁD**  
(**REPÜLŐ FEKVŐTÁMASZ, A-FRAME, BETERPESZTÉS (CUT)**)

**• REPÜLŐ FEKVŐTÁMASZ**

**A 163: REPÜLŐ FEKVŐTÁMASZ 1/1 CSAVARRAL  
FEKVŐTÁMASZBA**      **Érték 0.3**

1. Mellső fekvőtámasz helyzet.
2. A karhajlítás-nyújtás felfelé tartó fázisban 360°-os csavar végrehajtása zárt lábbal.
3. A lábak végig kontaktusban maradnak a talajjal.
4. Fekvőtámasz.



**A 164: REPÜLŐ FEKVŐTÁMASZ 1/1 CSAVARRAL WENSON  
FEKVŐTÁMASZBA**      **Érték 0.4**

1. Mellső fekvőtámasz helyzet.
2. A karhajlítás-nyújtás felfelé tartó fázisban 360°-os csavar végrehajtása zárt lábbal.
3. A lábak végig kontaktusban maradnak a talajjal.
4. Wenson fekvőtámasz bemutatása, amikor mindkét kéz újra érinti a talajt



**A 165: REPÜLŐ FEKVŐTÁMASZ 1/1 CSAVARRAL EMELT  
WENSON FEKVŐTÁMASZBA**      **Érték 0.5**

1. Mellső fekvőtámasz helyzet.
2. Fekvőtámasz végrehajtása. A lefele tartó fázisban (karhajlítás) a mellkas és talaj közötti távolság nem lehet nagyobb mint 10 cm, a felfelé tartó fázisban (karnyújtás) 360°-os csavar végrehajtása emelt Wenson helyzetbe.
3. Emelt Wenson helyzet.



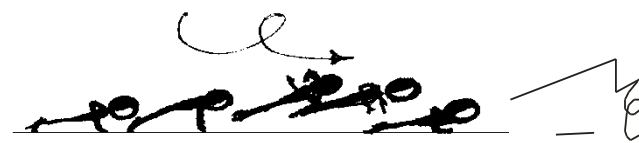
**A 172: REPÜLŐ FEKVŐTÁMASZ A LEVEGŐBEN**      **Érték 0.2**

1. Mellső fekvőtámasz helyzet.
2. Karhajlítás-nyújtás végrehajtása úgy, hogy a karnyújtás fázisában a test a levegőbe emelkedik.
3. Fekvőtámasz.



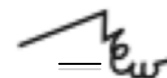
**A 176: REPÜLŐ FEKVŐTÁMASZ A LEVEGŐBEN 1/1  
CSAVARRAL FEKVŐTÁMASZBA**      **Érték 0.6**

1. Mellső fekvőtámasz helyzet.
2. Karhajlítás-nyújtás végrehajtása úgy, hogy a karnyújtás fázisában a test a levegőbe emelkedik, ahol 360°-os csavart mutat be.
3. A lábak zárt helyzetben vannak a levegő fázisban.
4. Fekvőtámasz.



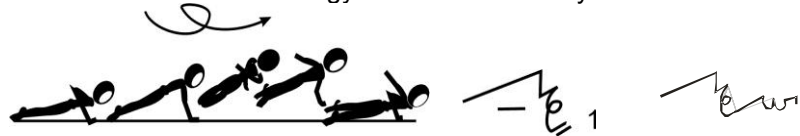
**A 177: REPÜLŐ FEKVŐTÁMASZ A LEVEGŐBEN 1/1  
CSAVARRAL WENSON FEKVŐTÁMASZBA**      **Érték 0.7**

1. Mellső fekvőtámasz helyzet.
2. Karhajlítás-nyújtás végrehajtása úgy, hogy a karnyújtás fázisában a test a levegőbe emelkedik, ahol 360°-os csavart mutat be.
3. A lábak zárt helyzetben vannak a levegő fázisban.
4. Wenson helyzet.



**A 178: REPÜLŐ FEKVŐTÁMASZ A LEVEGŐBEN 1/1**  
**CSAVARRAL 1 KAROS FEKVŐTÁMASZBA VAGY EMELT**  
**WENSON FEKVŐTÁMASZBA** **Érték 0.8**

1. Mellső fekvőtámasz helyzet.
2. Karhajlítás-nyújtás végrehajtása úgy, hogy a karnyújtás fázisában a test a levegőbe emelkedik, ahol 360°-os csavart mutat be.
3. A lábak zárt helyzetben vannak a levegő fázisban.
4. 1 karos fekvőtámasz vagy emelt Wenson helyzet.



**• A - FRAME**

**A 184: EXPLOSIVE (ROBBANÉKONY) A-FRAME** **Érték 0.4**

1. Mellső fekvőtámasz helyzet.
2. A talajtól ellökve a test felemelkedik a levegőbe pike helyzetbe.
3. A levegőben bemutatott pike helyzetben a lábak függőlegesek és a térdek a mellkashoz közel helyezkednek el.
4. Fekvőtámasz



**A 185: EXPLOSIVE (ROBBANÉKONY) A-FRAME WENSON**  
**FEKVŐTÁMASZBA** **Érték 0.5**

1. Mellső fekvőtámasz helyzet.
2. A talajtól ellökve a test felemelkedik a levegőbe, pike helyzetbe.
3. A levegőben bemutatott pike helyzetben a lábak függőlegesek és a térdek a mellkashoz közel helyezkednek el.
4. Wenson fekvőtámasz végrehajtása, amikor mindkét kéz és a tartó láb érinti a talajt.



**A 186: EXPLOSIVE (ROBBANÉKONY) A-FRAME 1/2**  
**FORDULATTAL** **Érték 0.6**

1. Mellső fekvőtámasz helyzet.
2. A talajtól ellökve a test felemelkedik a levegőbe, ahol szabályos pike helyzetet mutat be, majd 1/2 fordulatot.
3. A levegőben bemutatott pike helyzetben a lábak függőlegesek és a térdek a mellkashoz közel helyezkednek el.
4. Fekvőtámasz.



**A187: EXPLOSIVE (ROBBANÉKONY) A-FRAME 1/2**  
**FORDULATTAL WENSON FEKVŐTÁMASZBA** **Érték 0.7**

1. Mellső fekvőtámasz helyzet.
2. A talajtól ellökve, a test felemelkedik a levegőbe, ahol szabályos pike helyzetet mutat be, majd 1/2 fordulatot.
3. A levegőben bemutatott pike helyzetben a lábak függőlegesek és a térdek a mellkashoz közel helyezkednek el.
4. Wenson fekvőtámasz végrehajtása, amikor mindkét kéz és a tartó láb érinti a talajt.



**A188: EXPLOSIVE (ROBBANÉKONY) A-FRAME 1/2**  
**FORDULATTAL EMELT WENSON FEKVŐTÁMASZBA** **Érték 0.8**

1. Mellső fekvőtámasz helyzet.
2. A talajtól ellökve, a test felemelkedik a levegőbe, ahol szabályos pike helyzetet mutat be, majd 1/2 fordulatot.
3. A levegőben bemutatott pike helyzetben a lábak függőlegesek és a térdek a mellkashoz közel helyezkednek el.
4. Emelt Wenson fekvőtámasz végrehajtása, amikor mindkét kéz érinti a talajt.



**A 196: EXPLOSIVE (ROBBANÉKONY) A-FRAME 1 KAROS FEKVŐTÁMASZBÓL** **Érték 0.6**

1. Mellső fekvőtámasz helyzet 1 karon.
2. A talajtól 1 kézzel ellökődve, a test felemelkedik a levegőbe, ahol szabályos pike helyzetet mutat be.
3. A levegőben bemutatott pike helyzetben a lábak függőlegesek és a térdek a mellkashoz közel helyezkednek el.
4. Fekvőtámasz.



**A 197: EXPLOSIVE (ROBBANÉKONY) A-FRAME 1 KAROS FEKVŐTÁMASZBÓL WENSON FEKVŐTÁMASZBA** **Érték 0.7**

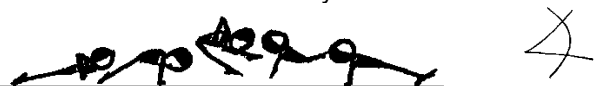
1. Mellső fekvőtámasz helyzet 1 karon.
2. A talajtól 1 kézzel ellökődve, a test felemelkedik a levegőbe, ahol szabályos pike helyzetet mutat be.
3. A levegőben bemutatott pike helyzetben a lábak függőlegesek és a térdek a mellkashoz közel helyezkednek el.
4. Wenson fekvőtámasz végrehajtása, amikor mindkét kéz és a tartó láb érinti a talajt.



**• BETERPESZTÉS (CUT)**

**A 204: BETERPESZTÉS (CUT)** **Érték 0.4**

1. Mellső fekvőtámasz helyzet.
2. A karhajlítás után mindkét kar és a lábak emelkednek a talajtól repülő fázisba.
3. A levegőben a lábak terpesztése oldalra és előre, majd érkezés megemelt, nyújtott hátsó támaszhelyzetbe, a lábak emelkednek a talajtól az elem bemutatása során
4. Érkezés hátsó támaszhelyzetbe.



**A 206: BETERPESZTÉS (CUT) L-ÜLŐTARTÁSBA** **Érték 0.6**

1. Mellső fekvőtámasz helyzet.
2. Beterpesztés (cut) bemutatása, anélkül hogy a lábak érintenék a talajt.
3. A beteresztés (cut) végrehajtása előtt levegő fázist kell bemutatni.
4. L-ülőtartás.



**A 207: BETERPESZTÉS (CUT) TERPESZ V- ÜLŐTARTÁSBA (vagy V-ÜLŐTARTÁSBA)** **Érték 0.7**

1. Mellső fekvőtámasz helyzet.
2. Beterpesztés (cut) bemutatása.
3. A beteresztés (cut) végrehajtása előtt levegő fázist kell bemutatni.
4. A lábak nem érinthetik a talajt a beteresztés (cut) bemutatása során.
5. Érkezés terpesz V-ülőtartásba vagy V-ülőtartásba.



**A 209: BETERPESZTÉS (CUT) 1/2 CSAVARRAL FEKVŐTÁMASZBA** **Érték 0.9**

1. Mellső fekvőtámasz helyzet.
2. Beterpesztés (cut) végrehajtása.
3. A beteresztés (cut) végrehajtása előtt levegő fázist kell bemutatni.
4. A beteresztés (cut) végrehajtása során a levegő fázisban, a testtel 180°-os csavar végrehajtása.
5. Fekvőtámasz.



**A 210: BETERPESZTÉS (CUT) ½ CSAVARRAL WENSON  
FEKVŐTÁMASZBA** **Érték 1.0**

1. Mellső fekvőtámasz helyzet.
2. Beterpesztés (cut) végrehajtása.
3. A beterpesztés (cut) bemutatása előtt levegő fázist kell bemutatni.
4. A beterpesztés (cut) alatt a levegő fázisban, a testtel 180°-os csavar végrehajtása.



**EXPLOSIVE (ROBBANÉKONY) TÁMASZ  
ELEMCSALÁD  
(MAGAS V-TÁMASZ)**

**A 222: MAGAS V-TÁMASZBÓL HÁTSÓ TÁMASZBA** **Érték 0.2**

1. Magas V támasz.
2. A kinyújtott lábak fel, majd előre mozdulnak.
3. Érkezés hátsó támaszba..



**A 224: MAGAS V-TÁMASZBÓL ANGOLSPÁRGÁBA** **Érték 0.4**

1. Magas V támasz.
2. A kinyújtott lábak fel, majd előre mozdulnak, a talajtól ellökődve a lábak terpeszbe nyílnak spárga helyzetbe levegő fázis bemutatásával.
3. Ezzel egyidejűleg lábnyitás oldalirányba.
4. Spárga.



**A 225: MAGAS V-TÁMASZBÓL SPÁRGÁBA** **Érték 0.5**

1. Magas V támasz.
2. A kinyújtott lábak fel, majd előre mozdulnak, a talajtól ellökődve a lábak terpeszbe nyílnak spárga helyzetbe levegő fázis bemutatásával.
3. Ezzel egyidejűleg lábnyitás haránt irányba.
4. Spárga.



**A 227: MAGAS V-TÁMASZBÓL ½ FORDULATTAL SPÁRGÁBA** **Érték 0.7**

1. Magas V támasz.
2. A kinyújtott lábak fel, majd előre mozdulnak, a talajtól ellökődve beterpesztés (cut) bemutatása levegő fázissal, majd 180°-os fordulattal érkezés mellső fekvőtámasz helyzetbe.
3. Ezzel egyidejűleg lábnyitás haránt irányba.
4. Spárga.



**A 229: MAGAS V-TÁMASZBÓL BETERPESZTÉS (CUT)  
FEKVŐTÁMASZBA (SALVAN)** **Érték 0.9**

1. Magas V támasz.
2. A kinyújtott lábak fel, majd előre mozdulnak, a talajtól ellökődve beterpesztés (cut) bemutatása levegő fázissal, majd érkezés mellső fekvőtámasz helyzetbe.
3. Fekvőtámasz.



**A 236: MAGAS V-TÁMASZBÓL 1/2 CSAVAR SPÁRGÁBA** Érték 0.6

1. Magas V támasz.
2. A kinyújtott lábak fel, majd előre mozdulnak, a talajtól ellökődve beteresztés (cut) bemutatása levegő fázissal, majd 180°-os fordulattal érkezés mellő fekvőtámasz helyzetbe.
3. Ezzel egyidejűleg lábnyitás oldalirányba.
4. Spárga



**A 248: MAGAS V-TÁMASZBÓL 1/2 CSAVAR WENSON FEKVŐTÁMASZBA** Érték 0.8

1. Magas V támasz.
2. A nyújtott lábak felfelé és előre mozdulnak, majd a test 180°-os csavart hajt végre.
3. A csavarás közben a test nyújtott helyzetben van.
4. Wenson helyzet.



**A 249: MAGAS V-TÁMASZBÓL 1/2 CSAVAR EMELT WENSON FEKVŐTÁMASZBA** Érték 0.9

1. Magas V támasz.
2. A nyújtott lábak felfelé és előre mozdulnak, majd a test 180°-os csavart hajt végre.
3. A csavarás közben a test nyújtott helyzetben van.
4. Emelt Wenson helyzet.



**A 256: MAGAS V-TÁMASZBÓL 1/2 CSAVAR FEKVŐTÁMASZBA** Érték 0.6

1. Magas V támasz
2. A nyújtott lábak felfelé és előre mozdulnak, majd a test 180°-os csavart hajt végre.
3. A csavarás közben a test kiegyenesedik, a lábak zárt helyzetben vannak.
4. Fekvőtámasz

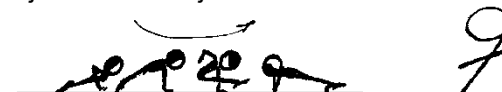


**LÁBKÖRZÉS ELEMCSALÁD (LÁBKÖRZÉS, FLAIR)**

**• LÁBKÖRZÉS**

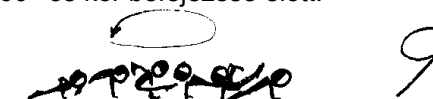
**A 263: 1/2 LÁBKÖRZÉS ZÁRT LÁBBAL** Érték 0.3

1. Mellő fekvőtámasz helyzet.
2. A zárt lábak együtt lendülnek a felemelt kéz irányába.
3. Támaszmérleg helyzetből a csípő megemelkedik, a test nyújtott. A lábak nem érintik a talajt a 1/2 kör befejezése előtt.
4. Hátsó támasz.



**A 265: 1/1 LÁBKÖRZÉS ZÁRT LÁBBAL (1 VAGY 2) Érték 0.5**

1. Mellő fekvőtámasz helyzet.
2. Lendületvétel a lábak segítségével.
3. Támaszmérleg helyzetből (kéztámasz mindkét kézen) a lábak zárt helyzetben lendülnek a felemelt kéz irányába.
4. A csípő megemelt, a test nyújtott.
5. A lábak nem érintik a talajt a 360°-os kör befejezése előtt.
6. Mellő fekvőtámasz helyzet.



**A 267: 1/1 LÁBKÖRZÉS ZÁRT LÁBBAL 1/2 CSAVARRAL**  
**WENSON FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.7

1. Mellső fekvőtámasz helyzet terpeszben.
2. Lendületvétel az 1/1 lábkörzés végrehajtásához.
3. A kör befejezését megelőzően 1/2 csavar bemutatása.
4. Érkezés Wenson helyzetbe.



**• FLAIR**

**A 275: FLAIR (1 VAGY 2)**

Érték 0.5

1. Mellső fekvőtámasz helyzet.
2. Lendületvétel a lábak segítségével.
3. Támaszmérleg helyzetből (mindkét kézen támaszkodva) a lábak a test körül terpeszben körzést hajtanak végre.
4. A láb nem érintheti a talajt az elem bemutatása során.
5. Mellső fekvőtámasz helyzet.



**A 276: FLAIR WENSON FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.6

1. Mellső fekvőtámasz helyzet terpeszben.
2. Flair végrehajtása.
3. Wenson helyzet.



**A 277: FLAIR 1/2 FORDULATTAL WENSON FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.7

1. Mellső fekvőtámasz helyzet terpeszben.
2. Flair végrehajtása.
3. Flair végrehajtása közben 180°-os fordulat bemutatása.
4. Wenson helyzet.



**A 278: FLAIR 1/1 FORDULATTAL WENSON FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.8

1. Mellső fekvőtámasz helyzet terpeszben.
2. Flair végrehajtása.
3. Flair végrehajtása közben 360°-os fordulat bemutatása.
4. Wenson helyzet.



**A 280: FLAIR MINDKÉT OLDALRA**

Érték 1.0

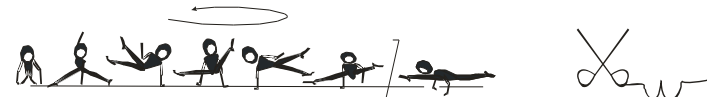
1. Mellső fekvőtámasz helyzet terpeszben. Lendületvétel a lábak segítségével.
2. Támaszmérleg helyzetből (mindkét kézen támaszkodva) a lábak a test körül terpeszben körzést hajtanak végre.
3. Flair végrehajtása a másik oldalra is.
4. A lábak nem érinthetik a talajt a lábváltáskor sem.
5. Mellső fekvőtámasz helyzet.



**A 287: FLAIR EMELT WENSON FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.7

1. Mellső fekvőtámasz helyzet terpeszben.
2. Flair végrehajtása Emelt Wenson helyzetbe.
3. Emelt Wenson helyzet.



**A 288: FLAIR ½ FORDULATTAL EMELT WENSON FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.8

1. Mellső fekvőtámasz helyzet terpeszben.
2. Flair végrehajtása.
3. Flair végrehajtása közben 180°-os fordulat bemutatása
4. Emelt Wenson helyzet.



**A 289: FLAIR 1/1 FORDULATTAL EMELT WENSON FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.9

1. Mellső fekvőtámasz helyzet terpeszben.
2. Flair végrehajtása.
3. Flair végrehajtása közben 360°-os fordulat bemutatása.
4. Emelt Wenson helyzet.



**A 290: FLAIR ½ FORDULATTAL, 1/1 CSAVARRAL A LEVEGŐBEN FEKVŐTÁMASZBA (PIMPA)**

Érték 1.0

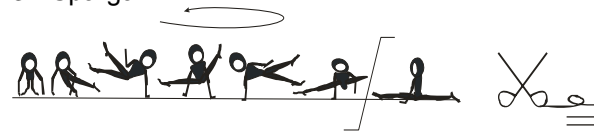
1. Mellső fekvőtámasz helyzet terpeszben.
2. Flair végrehajtása.
3. A Flair befejezése előtt ½ fordulat végrehajtása.
4. Ezt követően 1/1 csavar végrehajtása a levegőben
5. Mellső fekvőtámasz helyzet



**A 295: FLAIR SPÁRGÁBA**

Érték 0.5

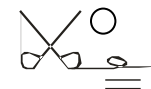
1. Mellső fekvőtámasz helyzet terpeszben.
2. Flair végrehajtása.
3. Spárga.



**A 297: FLAIR 1/1 FORDULATTAL SPÁRGÁBA**

Érték 0.7

1. Mellső fekvőtámasz helyzet terpeszben.
2. Flair végrehajtása.
3. Flair végrehajtása közben 360°-os fordulat bemutatása.
4. Érkezés spárgába.



**A 299: FLAIR + AIR FLAIR (1 VAGY 2)**

Érték 0.9

1. Mellső fekvőtámasz helyzet terpeszben.
2. Flair végrehajtása.
3. Air flair (1 vagy 2) végrehajtása függőleges pozícióban
4. A befejező helyzet szabadon választható.



**A 300: FLAIR + AIR FLAIR (1 VAGY 2) + FLAIR**

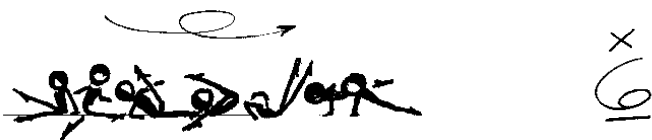
Érték 1.0

1. Mellő fekvőtámasz helyzet terpeszben.
2. Flair végrehajtása.
3. Air flair (1 vagy 2) végrehajtása függőleges pozícióban
4. Flair végrehajtása.

**• HELIKOPTER ELEMCSALÁD****A 304: HELIKOPTER**

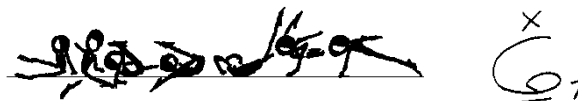
Érték 0.4

1. Terpeszülés.
2. A vezető láb (a másik lábat keresztvezve) keresztbe lendítve indítja a forgatást.
3. Az egyik kar a talajon van a mozdulat indításakor.
4. A vezető láb körzésével a testsúly az egyik kéz elemelésével a hát felső szakaszára kerül.
5. 180°-os fordulat bemutatása a lábkörzés alatt, miközben a test tovább fordul a mozdulat befejezéséig.
6. Fekvőtámaszba érkezés a kiinduló helyzettel azonos irányba.

**A 306: HELIKOPTER 1 KAROS FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.6

1. Terpeszülés.
2. Helikopter végrehajtása
3. Érkezés 1 karos fekvőtámaszba.

**A 307: HELIKOPTER 1 KAR/1 LÁB FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.7

1. Terpeszülés.
2. Helikopter végrehajtása
3. Érkezés 1 kar / 1 láb fekvőtámaszba.

**A 315: HELIKOPTER SPÁRGÁBA**

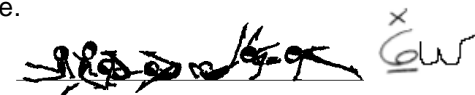
Érték 0.5

1. Terpeszülés.
2. Helikopter végrehajtása
3. Érkezés spárgába vagy angolspárgába.

**A 316: HELIKOPTER WENSON FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.6

1. Terpeszülés.
2. Helikopter végrehajtása
3. Érkezés Wenson helyzetbe.





## A 317: HELIKOPTER EMELT WENSON FEKVŐTÁMASZBA

Érték 0.7

1. Terpeszülés.
2. Helikopter végrehajtása
3. Érkezés Emelt Wenson helyzetbe.



### 3. SPECIFIKUS KIVITELI HIBÁK

Specifikus hibák az A elemcsoportban	0.1	0.2
A váll nincs egyvonalban a felkarral	0.1	0.2
A könyök iránya lateral vagy hinge pozícióban nem megfelelő		0.2
“Wenson helyzet” – A láb a tricepsz felső részénél lejjebb van vagy nincsen megtámasztva		0.2
A csípő nincs megemelve a kifeszítés fázisában lábkörzésnél és flair-nél		0.2
Helikopter végrehajtása során a befejezés iránya nem egyezik meg a kiinduló helyzet irányával	0.1	0.2
Helikopter 1 karos fekvőtámaszba érkezésnél a kar nyújtva van		0.2
Magas V-tartás elemeknél a hát nem párhuzamos a talajjal		0.2
Kontrollálatlan érkezési technika	0.1	0.2
Levegő fázis nélküli elembemutató		0.2

### 4. A NEHÉZELEMOK MINIMUM KÖVETELMÉNYEI

- Minden A elemcsoportba tartozó elemet esés nélkül kell végrehajtani.

ELEMCSALÁDOK	MINIMUM KÖVETELMÉNYEK
FEKVŐTÁMASZ	- A karhajlítás fázisában a felkarnak és a vállnak egyvonalban kell lennie.
EXPLOSIVE (Robbanékony) FEKVŐTÁMASZ	<b>FEKVŐTÁMASZ, WENSON FEKVŐTÁMASZ, REPÜLŐ FEKVŐTÁMASZ</b> - Az elem indításakor (a karhajlítás fázisában) a felkarnak és a vállnak egyvonalban kell lennie; <b>REPÜLŐ FEKVŐTÁMASZ A LEVEGŐBEN</b> - Az elem indításakor (a karhajlítás fázisában) a felkarnak és a vállnak egyvonalban kell lennie; - Levegő fázist kell bemutatni <b>A-FRAME</b> - A karoknak és a lábaknak egyszerre kell elhagyniuk a talajt - A levegő fázisban Pike pozíciót kell bemutatni (minimum 90° ) <b>BETERPESZTÉS (CUT)</b> - Az elem indításakor (a karhajlítás fázisában) a felkarnak és a vállnak egyvonalban kell lennie; - Levegő fázist kell bemutatni
EXPLOSIVE (Robbanékony) TÁMASZ	- A hátnak párhuzamosnak kell lennie a talajjal - Levegő fázist kell bemutatni
LÁBKÖRZÉS	- A kiinduló helyzetből támaszmérleg helyzetbe kell lendülni - Az elemet kézen támaszkodva, kéztámasz cserével kell végrehajtani, miközben a test körzést végez
HELIKOPTER	- A kiinduló- és a befejező helyzet irányának meg kell egyeznie.

## B ELEMCSOPORT: STATIKUS ERŐELEMEK

### 5. ÁLTALÁNOS LEÍRÁS

A 'B' elemcsoportba tartozó elemcsaládok:

<b>ÜLŐTARTÁS</b>	Terpesz ülőtartás & L-ülőtartás
<b>V-ÜLŐTARTÁS</b>	V-ülőtartás & Magas V-ülőtartás
<b>VÍZSZINTES TARTÁS</b>	Wenson tartás, Könyökmérleg & Támaszmérleg

- Ezen elemeket izometrikus (statikus) izomerővel legalább 2 másodpercig kell tartani.
- Fordulatok esetén a támaszhelyzetet minimum 2 másodpercig meg kell tartani az elem elején, végén vagy közben.
- A testet a karok (egy vagy mindkettő) támasztják meg úgy, hogy csak a tenyér érintkezhet a talajjal.
- A lábfejek és/vagy a csípő az elem végrehajtása során nem érintheti a talajt.
- Az elem bemutatása során a tenyér teljes felületének érintkeznie kell a talajjal.

#### ➤ **ÜLŐTARTÁS**

➤ Terpesz ülőtartás: A lábak nyújtott, minimum 90°-os terpesz helyzetben vannak és párhuzamosak a talajjal.

➤ L-ülőtartás: A lábak nyújtott zárt helyzetben vannak és párhuzamosak a talajjal.

#### ➤ **V-ÜLŐTARTÁS**

➤ Terpesz V-ülőtartás: A csípő hajlított, a lábak minimum 90°-ban nyitottak és függőlegesek.

➤ V-ülőtartás: A csípő hajlított, a lábak zárt függőleges helyzetben vannak.

➤ Magas V-ülőtartás: A hát párhuzamos a talajjal.

#### ➤ **VÍZSZINTES TARTÁS**

➤ Wenson tartás: A test nyújtott és párhuzamos a talajjal, az egyik láb az azonos oldali tricepsz felső részén van.

➤ Könyökmérleg: A test nyújtott és párhuzamos a talajjal

➤ Támaszmérleg: A testet a két nyújtott kar tartja. A test nem lehet 20°-nál magasabban a vízszintes helyzetnél.

## 6. SPECIFIKUS LEÍRÁS

### ÜLŐTARTÁS ELEMCSALÁD (TERPEZS ÜLŐTARTÁS, L- ÜLŐTARTÁS)

#### • TERPEZS ÜLŐTARTÁS

##### **B 102: TERPEZS ÜLŐTARTÁS**

Érték 0.2

1. Terpeszülés.
2. A testet a két kar támasztja meg úgy, hogy csak a tenyér érintkezik a talajjal.
3. Mindkét kéz a test előtt van.
4. A csípő hajlított és a lábak minimum 90°-os terpesz helyzetben vannak és párhuzamosak a talajjal.
5. Tartás 2 másodpercig.



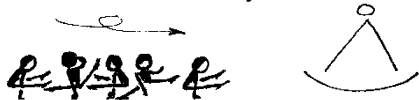
##### **B 103: TERPEZS ÜLŐTARTÁS 1/2 FORDULATTAL** Érték 0.3

1. Terpesz ülőtartás.
2. 180°-os fordulat végrehajtása.
3. Tartás 2 mp-ig a fordulat elején, a fordulat alatt, vagy a fél fordulat végén.
4. A kéztámasz legfeljebb 2x cserélhető a talajon.



**B 104: TERPESZ ÜLŐTARTÁS 1/1 FORDULATTAL**    **Érték 0.4**

1. Terpesz ülőtartás.
2. 360°-os fordulat végrehajtása.
3. Tartás 2 mp-ig a fordulat elején, a fordulat alatt, vagy a fordulat végén.
4. A kéztámasz legfeljebb 4x cserélhető a talajon.

**B 105: TERPESZ ÜLŐTARTÁS 1 ½ FORDULATTAL**    **Érték 0.5**

1. Terpesz ülőtartás.
2. 540°-os fordulat végrehajtása.
3. Tartás 2 mp-ig a fordulat elején, a fordulat alatt, vagy a fordulat végén.
4. A kéztámasz legfeljebb 6x cserélhető a talajon.

**B 106: TERPESZ ÜLŐTARTÁS 2/1 VAGY TÖBB FORDULATTAL**  
**Érték 0.6**

1. Terpesz ülőtartás.
2. 720°-os fordulat végrehajtása.
3. Tartás 2 mp-ig a fordulat elején, a fordulat alatt, vagy a fordulat végén.
4. A kéztámasz legfeljebb 8x cserélhető a talajon.

**B 114: 1 KAROS TERPESZ ÜLŐTARTÁS**    **Érték 0.4**

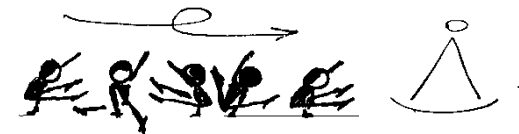
1. Terpesz ülőtartás 1 karon.
2. A testet az egyik kar támasztja meg úgy, hogy csak a tenyér érintkezik a talajjal.
3. A csípő hajlított és a lábak minimum 90°-os terpesz helyzetben vannak és párhuzamosak a talajjal.
4. Tartás 2 másodpercig.
5. Az emelt kar helyzete tetszőleges.

**B 115: 1 KAROS TERPESZ ÜLŐTARTÁS ½ FORDULATTAL**  
**Érték 0.5**

1. Terpesz ülőtartás 1 karon.
2. 180°-os fordulat végrehajtása.
3. Tartás 2 mp-ig a fordulat elején, vagy a fél fordulat végén.
4. A fordulatot 1 kartámasszal, egy helyben kell végrehajtani.

**B 116: 1 KAROS TERPESZ ÜLŐTARTÁS 1/1 FORDULATTAL (LACATUS)**  
**Érték 0.6**

1. Terpesz ülőtartás 1 karon.
2. 360°-os fordulat végrehajtása.
3. Tartás 2 mp-ig a fordulat elején, a fordulat alatt, vagy a fordulat végén.
4. A fordulatot 1 kartámasszal, egy helyben kell végrehajtani.



**B 117: 1 KAROS TERPEZS ÜLŐTARTÁS 1 1/2 FORDULATTAL**

Érték 0.7

1. Terpesz ülőtartás 1 karon.
2. 540°-os fordulat végrehajtása.
3. Tartás 2 mp-ig a fordulat elején, a fordulat alatt, vagy a fordulat végén.
4. A fordulatot 1 kartámasszal, egy helyben kell végrehajtani.

**B 125: 1 KAROS TERPEZS ÜLŐTARTÁS 1 LÁB FÜGGŐLEGES**

Érték 0.5

1. Terpesz ülőtartás 1 karon.
2. A csípő hajlított és a lábak minimum 90°-os terpesz helyzetben vannak és párhuzamosak a talajjal.
3. Az egyik láb megemelése függőleges helyzetbe, amelyet az ellenoldali kar tart meg.
4. Tartás 2 másodpercig.

**B 126: 1 KAROS TERPEZS ÜLŐTARTÁS 1/2 FORDULATTAL 1 LÁB FÜGGŐLEGES (SECATI)**

Érték 0.6

1. Terpesz ülőtartás 1 karon.
2. A csípő hajlított és a lábak minimum 90°-os terpesz helyzetben vannak és párhuzamosak a talajjal.
3. Az egyik láb megemelése függőleges helyzetbe, amelyet az ellenoldali kar tart meg.
4. 180°-os fordulat végrehajtása.
5. Tartás 2 mp-ig a fordulat elején, a fordulat alatt, vagy a fél fordulat végén.

**B 127: 1 KAROS TERPEZS ÜLŐTARTÁS 1/1 FORDULATTAL 1 LÁB FÜGGŐLEGES (CANADA)**

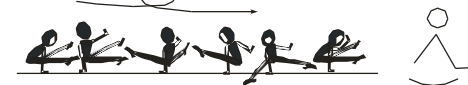
Érték 0.7

1. Terpesz ülőtartás 1 karon.
2. Az egyik láb megemelése függőleges helyzetbe, amelyet az ellenoldali kar tart meg..
3. 360°-os fordulat végrehajtása.
4. Tartás 2 mp-ig a fordulat elején, a fordulat alatt, vagy a fordulat végén.

**B 135: TERPEZS / L-ÜLŐTARTÁS 1/1 FORDULATTAL**

Érték 0.5

1. Terpesz ülőtartás.
2. 360°-os fordulat végrehajtása, a kéz és a láb minden fél fordulat után cseréli helyzetét (Terpesz ülőtartás - L-ülőtartás – Terpesz ülőtartás).

**B 137: TERPEZS / L-ÜLŐTARTÁS 2/1 FORDULATTAL (MOLDOVAN)**

Érték 0.7

1. Terpesz ülőtartás.
2. 720°-os fordulat végrehajtása, a kéz és a láb minden fél fordulat után cseréli helyzetét (Terpesz ülőtartás - L-ülőtartás – Terpesz ülőtartás).



## • L-ÜLŐTARTÁS

### **B 142: L-ÜLŐTARTÁS**

Érték 0.2

1. Ülés zárt lábbal.
2. Mindkét kéz a test mellett van, közel a csípőhöz.
3. A testet a két kar támasztja meg úgy, hogy csak a tenyér érintkezik a talajjal.
4. A csípő hajlított és a lábak párhuzamosak a talajjal.
5. Tartás 2 másodpercig.



### **B 143: L-ÜLŐTARTÁS ½ FORDULATTAL**

Érték 0.3

1. L-ülőtartás.
2. 180°-os fordulat végrehajtása.
3. Tartás 2 mp-ig a fordulat elején, vagy a fél fordulat végén.
4. A kéztámasz legfeljebb 2x cserélhető a talajon.



### **B 144: L-ÜLŐTARTÁS 1/1 FORDULATTAL**

Érték 0.4

1. L-ülőtartás.
2. 360°-os fordulat végrehajtása.
3. Tartás 2 mp-ig a fordulat elején, a fordulat alatt, vagy a fordulat végén.
4. A kéztámasz legfeljebb 4x cserélhető a talajon.



### **B 145: L-ÜLŐTARTÁS 1 1/2 FORDULATTAL**

Érték 0.5

1. L-ülőtartás.
2. 540°-os fordulat végrehajtása.
3. Tartás 2 mp-ig a fordulat elején, a fordulat alatt, vagy a fordulat végén.
4. A kéztámasz legfeljebb 6x cserélhető a talajon.



### **B 146: L-ÜLŐTARTÁS 2/1 VAGY TÖBB FORDULATTAL**

Érték 0.6

1. L-ülőtartás.
2. 720°-os fordulat végrehajtása.
3. A kéztámasz legfeljebb 8x cserélhető a talajon.



### **B 156: 1 KAROS L-ÜLŐTARTÁS 1/1 FORDULATTAL**

Érték 0.6

1. L-ülőtartás.
2. 360°-os fordulat végrehajtása egy karon, majd érkezés (két karon tartott) L-ülőtartásba.
3. Tartás 2 mp-ig a fordulat elején, vagy a fordulat végén.
4. Az emelt kar helyzete tetszőleges.



### **B 158: 1 KAROS L-ÜLŐTARTÁS 1 1/2 FORDULATTAL**

Érték 0.8

1. L-ülőtartás.
2. 540°-os fordulat végrehajtása egy karon, majd érkezés (két karon tartott) L-ülőtartásba.
3. Tartás 2 mp-ig a fordulat elején, vagy a fordulat végén.
4. Az emelt kar helyzete tetszőleges.



## V-ÜLŐTARTÁS ELEMCSALÁD (V-ÜLŐTARTÁS, MAGAS V-ÜLŐTARTÁS)

### • V-ÜLŐTARTÁS

#### **B 183: TERPE SZ V-ÜLŐTARTÁS**

Érték 0.3

1. Ülés zárt lábbal.
2. A kéztámasz helyzete: a kezek a test mellett, közel a csípőhöz helyezkednek el a talajon.
3. A testet a két kar támasztja meg úgy, hogy csak a tenyér érintkezik a talajjal.
4. A csípő hajlított és a lábak függőleges, 90°-os vagy nagyobb terpesz helyzetbe emelkednek közel a mellkashoz (Terpesz V ülőtartás).
5. Tartás 2 másodpercig.



#### **B 184: TERPE SZ V-ÜLŐTARTÁS 1/2 FORDULATTAL**Érték 0.4

1. Terpesz V-ülőtartás.
2. 180°-os fordulat végrehajtása.
3. Tartás 2 mp-ig a fordulat elején, vagy a fél fordulat végén.
4. A kéztámasz legfeljebb 2x cserélhető a talajon..



#### **B 185: TERPE SZ V-ÜLŐTARTÁS 1/1 FORDULATTAL**Érték 0.5

1. Terpesz V-ülőtartás.
2. 360°-os fordulat végrehajtása.
3. Tartás 2 mp-ig a fordulat elején, a fordulat alatt, vagy a fordulat végén.
4. A kéztámasz legfeljebb 4x cserélhető a talajon.



#### **B 186: TERPE SZ V-ÜLŐTARTÁS 1 1/2 FORDULATTAL**Érték 0.6

1. Terpesz V-ülőtartás.
2. 540°-os fordulat végrehajtása.
3. Tartás 2 mp-ig a fordulat elején, a fordulat alatt, vagy a fordulat végén.
4. A kéztámasz legfeljebb 6x cserélhető a talajon.



#### **B 187: TERPE SZ V-ÜLŐTARTÁS 2/1 FORDULATTAL**Érték 0.7

1. Terpesz V-ülőtartás.
2. 720°-os fordulat végrehajtása.
3. A kéztámasz legfeljebb 8x cserélhető a talajon.



#### **B 195: V-ÜLŐTARTÁS**

Érték 0.5

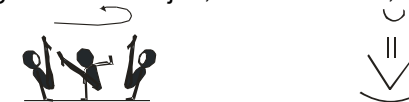
1. A testet a két kar támasztja meg úgy, hogy csak a tenyér érintkezik a talajjal.
2. A kéztámasz helyzete: a kezek a test mellett, közel a csípőhöz helyezkednek el a talajon.
3. A csípő hajlított és a lábak függőleges, zárt helyzetbe emelkednek közel a mellkashoz (V ülőtartás).
4. Tartás 2 másodpercig.



#### **B 196: V-ÜLŐTARTÁS 1/2 FORDULATTAL**

Érték 0.6

1. V-ülőtartás.
2. 180°-os fordulat végrehajtása.
3. A kéztámasz legfeljebb 2x cserélhető a talajon.
4. Tartás 2 mp-ig a fordulat elején, a fordulat alatt, vagy a fordulat végén.



**B 197: V-ÜLŐTARTÁS 1/1 FORDULATTAL**

Érték 0.7

1. V-ülőtartás.
2. 360°-os fordulat végrehajtása.
3. Tartás 2 mp-ig a fordulat elején, a fordulat alatt, vagy a fordulat végén.
4. A kéztámasz legfeljebb 4x cserélhető a talajon.

**B 198: V-ÜLŐTARTÁS 1 ½ FORDULATTAL**

Érték 0.8

1. V-ülőtartás.
2. 540°-os fordulat végrehajtása.
3. Tartás 2 mp-ig a fordulat elején, a fordulat alatt, vagy a fordulat végén.
4. A kéztámasz legfeljebb 6x cserélhető a talajon.

**B 199: V-ÜLŐTARTÁS 2/1 FORDULATTAL**

Érték 0.9

1. V-ülőtartás.
2. 720°-os fordulat végrehajtása.
3. A kéztámasz legfeljebb 8x cserélhető a talajon.

**• MAGAS V-ÜLŐTARTÁS****B 208: MAGAS V-ÜLŐTARTÁS**

Érték 0.8

1. A testet a két kar támasztja meg úgy, hogy csak a tenyér érintkezik a talajjal.
2. A kéztámasz helyzete: a kezek a test mellett, közel a csípőhöz helyezkednek el a talajon.
3. A csípő hajlított és a lábak addig emelkednek felfelé, amíg a hát párhuzamos nem lesz a talajjal, a comb a mellkashoz közelít (Pike helyzet).

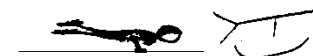


4. Tartás 2 másodpercig.

**VIZSZINTES TARTÁS ELEMCSALÁD****(WENSON TARTÁS, KÖNYÖKMÉRLEG, TÁMASZMÉRLEG)****KÖNYÖKMÉRLEG****B 222: TERPEZ KÖNYÖKMÉRLEG**

Érték 0.2

1. Támaszhelyzet, melyben a testet a könyök(ök) és a tricepsz tartják, csak a tenyér érintkezik a talajjal.
2. A lábak terpeszben, a gerinc vonalának meghosszabbításában vannak, párhuzamosan a talajjal.
3. Tartás 2 másodpercig.
4. Az egyenes testhelyzet a vízszintes helyzethez képest felfelé nem térhet el 20 foknál nagyobb mértékben.

**B 223: TERPEZ KÖNYÖKMÉRLEG ½ FORDULATTAL**

Érték 0.3

1. Terpezs könyökmérleg.
2. 180°-os fordulat végrehajtása.
3. Tartás 2 mp-ig a fordulat elején, vagy a fél fordulat végén.
4. Az egyenes testhelyzet a vízszintes helyzethez képest felfelé nem térhet el 20 foknál nagyobb mértékben.

**B 225: TERPEZ KÖNYÖKMÉRLEG SZÖKKENŐ FORDULATTAL**

Érték 0.5

1. Támaszhelyzet, melyben a testet a könyök(ök) és a tricepsz tartják, csak a tenyér érintkezik a talajjal.
2. A lábak terpeszben, a gerinc vonalának meghosszabbításában vannak, párhuzamosan a talajjal.
3. Egy kézzel, egyik a másik után vagy két kézzel támlázó mozdulattal fordulat végrehajtása úgy, hogy a test vízszintes helyzetben van.



**B 233: 1 KAROS TERPESZ KÖNYÖKMÉRLEG**

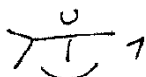
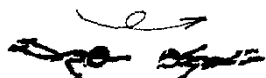
Érték 0.3

1. Támaszhelyzet, melyben a testet az egyik könyök és tricepsz tartják, csak az egyik tenyér érintkezik a talajjal.
2. A lábak terpeszben, a gerinc vonalának meghosszabbításában vannak, párhuzamosan a talajjal.
3. Tartás 2 másodpercig.
4. Az egyenes testhelyzet a vízszintes helyzethez képest felfelé nem térhet el 20 foknál nagyobb mértékben.
5. Az emelt kar helyzete tetszőleges.

**B 234: 1 KAROS TERPESZ KÖNYÖKMÉRLEG 1/2 FORDULATTAL**

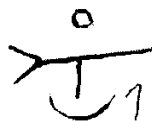
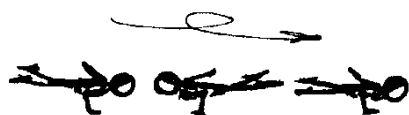
Érték 0.4

1. 1 karos terpesz könyökmérleg.
2. 180°-os fordulat végrehajtása.
3. Tartás 2 mp-ig a fordulat elején, a fordulat alatt, vagy a fél fordulat végén.
4. Az egyenes testhelyzet a vízszintes helyzethez képest felfelé nem térhet el 20 foknál nagyobb mértékben.
5. Az emelt kar helyzete tetszőleges.

**B 235: 1 KAROS TERPESZ KÖNYÖKMÉRLEG 1/1 FORDULATTAL**

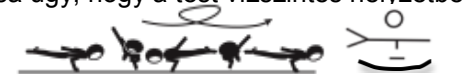
Érték 0.5

1. 1 karos terpesz könyökmérleg.
2. 360°-os fordulat végrehajtása.
3. Tartás 2 mp-ig a fordulat elején, a fordulat alatt, vagy a fél fordulat végén.
4. Az egyenes testhelyzet a vízszintes helyzethez képest felfelé nem térhet el 20 foknál nagyobb mértékben.
5. Az emelt kar helyzete tetszőleges.

**B 236: 1 KAROS TERPESZ KÖNYÖKMÉRLEG SZÖKKENŐ FORDULATTAL**

Érték 0.6

1. Támaszhelyzet, melyben a testet az egyik hajlított kar tartja, a lábak terpeszben, a gerinc vonalának meghosszabbításában vannak, párhuzamosan a talajjal.
2. Egy kézzel, egyik a másik után vagy két kézzel támlázó mozdulattal fordulat végrehajtása úgy, hogy a test vízszintes helyzetben van.

**B 243: ZÁRT KÖNYÖKMÉRLEG**

Érték 0.3

1. Támaszhelyzet, melyben a testet a könyök(ök) és a tricepsz tartják, csak a tenyér érintkezik a talajjal.
2. A lábak zárt helyzetben, a gerinc vonalának meghosszabbításában vannak, párhuzamosan a talajjal.
3. Tartás 2 másodpercig.
4. Az egyenes testhelyzet a vízszintes helyzethez képest felfelé nem térhet el 20 foknál nagyobb mértékben.

**B 244: ZÁRT KÖNYÖKMÉRLEG 1/2 FORDULATTAL**

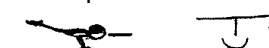
Érték 0.4

1. Zárt könyökmérleg.
2. 180°-os fordulat végrehajtása kéztámasz cseréje nélkül.
3. Tartás 2 mp-ig a fordulat elején, a fordulat alatt, vagy a fél fordulat végén.
4. Az egyenes testhelyzet a vízszintes helyzethez képest felfelé nem térhet el 20 foknál nagyobb mértékben.

**B 254: 1 KAROS ZÁRT KÖNYÖKMÉRLEG**

Érték 0.4

1. Támaszhelyzet, melyben a testet az egyik könyök és tricepsz tartják, csak az egyik tenyér érintkezik a talajjal.
2. A lábak zárt helyzetben, a gerinc vonalának meghosszabbításában vannak, párhuzamosan a talajjal.
3. Tartás 2 másodpercig.
4. Az egyenes testhelyzet a vízszintes helyzethez képest felfelé nem térhet el 20 foknál nagyobb mértékben.
5. Az emelt kar helyzete tetszőleges.





**B 255: 1 KAROS ZÁRT KÖNYÖKMÉRLEG 1/2 FORDULATTAL**

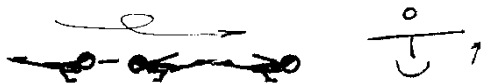
Érték 0.5

1. 1 karos zárt könyökmérleg.
2. 180°-os fordulat végrehajtása.
3. Tartás 2 mp-ig a fordulat elején, a fordulat alatt, vagy a fél fordulat végén.
4. Az egyenes testhelyzet a vízszintes helyzethez képest felfelé nem térhet el 20 foknál nagyobb mértékben.
5. Az emelt kar helyzete tetszőleges.

**B 256: 1 KAROS ZÁRT KÖNYÖKMÉRLEG 1/1 FORDULATTAL**

Érték 0.6

1. 1 karos zárt könyökmérleg.
2. 360°-os fordulat végrehajtása.
3. Tartás 2 mp-ig a fordulat elején, a fordulat alatt, vagy a fordulat végén.
4. Az egyenes testhelyzet a vízszintes helyzethez képest felfelé nem térhet el 20 foknál nagyobb mértékben.
5. Az emelt kar helyzete tetszőleges.

**• EMELT WENSON TARTÁS****B 263: EMELT WENSON TARTÁS**

Érték 0.3

1. Mellső fekvőtámasz helyzet. Az egyik láb az azonos oldali felkar tricepszén van
2. A tartó láb emelkedik a talajtól (Emelt Wenson helyzet). Mindkét láb egyenes és párhuzamos a talajjal, a hát egyenes.
3. Ezt a helyzetet 2 mp-ig kell megtartani.

**• TÁMASZMÉRLEG****B 266: TERPE SZ TÁMASZMÉRLEG**

Érték 0.6

1. Támaszhelyzet, melyben a testet a két nyújtott kar tartja.
2. A tenyér csuklóból kifelé fordítva van, vagy a lábfejek irányába néz.
3. Lábak terpesz helyzetben.
4. Tartás 2 másodpercig.
5. Az egyenes testhelyzet a vízszintes helyzethez képest felfelé nem térhet el 20 foknál nagyobb mértékben.

**B 267: FEKVŐTÁMASZ TERPE SZ TÁMASZMÉRLEG HELYZETBEN**

Érték 0.7

1. Terpesz Támaszmérleg.
2. Tartás 2 másodpercig.
3. Karhajlítás-nyújtás végrehajtása a testhelyzet megtartásával.
4. Terpesz Támaszmérleg.

**B 277: EMELT WENSON TERPE SZ TÁMASZMÉRLEGBŐL**

Érték 0.7

1. Terpesz Támaszmérleg.
2. Tartás 2 másodpercig.
3. Karhajlításkor láblendítés oldalra előre Emelt Wenson helyzetbe.



**B 279: TERPESZ TÁMASZMÉRLEG EMELT WENSON**  
**FEKVŐTÁMASZ TERPESZ TÁMASZMÉRLEG**      **Érték 0.9**

1. Terpesz Támaszmérleg.
2. Tartás 2 másodpercig.
3. Karhajlításkor láblendítés oldalra előre Emelt Wenson helyzetbe.
4. Emelkedés vissza Terpesz Támaszmérleg helyzetbe; Tartás 2 másodpercig.



**B 288: ZÁRT TÁMASZMÉRLEG**      **Érték 0.8**

1. Zárt Támaszmérleg, lábak zárt helyzetben.
2. A tenyér csuklóból kifelé fordítva van, vagy a lábfejek irányába néz.
3. Az egyenes testhelyzet a vízszintes helyzethez képest felfelé nem térhet el 20 foknál nagyobb mértékben.
4. Tartás 2 másodpercig.



**B 290: FEKVŐTÁMASZ ZÁRT TÁMASZMÉRLEG HELYZETBEN**  
**Érték 1.0**

1. Zárt Támaszmérleg.
2. Tartás 2 másodpercig.
3. Karhajlítás-nyújtás végrehajtása a testhelyzet megtartásával.



**B 300: EMELT WENSON ZÁRT TÁMASZMÉRLEGBŐL**  
**Érték 1.0**

1. Zárt Támaszmérleg, tartás 2 másodpercig.
2. Karhajlításkor láblendítés oldalra előre Emelt Wenson helyzetbe a test megtartásával.



**7. SPECIFIKUS KIVITELI HIBÁK**

Specifikus hibák a B elemcsoportban	0.1	0.2	0.3	0.5
Nincs a teljes tenyér a talajon	0.1			
Nem megfelelő Terpesz, L, V helyzet		0.2		
Bármely olyan testrész érinti a talajt, aminek nem kellene (alkalmanként)				0.5
A vízszintes tartás elemcsoportba tartozó elemek bemutatása során a test /lábak nem párhuzamosak a talajjal	0.1		0.3	
A nehézelem nincs megtartva legalább 2 másodpercig				0.5

**8. A NEHÉZELEMENK MINIMUM KÖVETELMÉNYEI**

- Minden B elemcsoportba tartozó elemet **2 másodpercig** meg kell tartani és esés nélkül kell végrehajtani.

ELEMCSALÁDOK	MINIMUM KÖVETELMÉNYEK
ÜLŐTARTÁS	A nehézelem leírásában megjelölt testrészen kívül semmi más nem érintheti a talajt.
V-ÜLŐTARTÁS	A nehézelem leírásában megjelölt testrészen kívül semmi más nem érintheti a talajt.
VÍZSZINTES TARTÁS	Az egyenes testhelyzet a vízszintes helyzethez képest felfelé nem térhet el 20 foknál nagyobb mértékben.

## C ELEMCSOPORT: UGRÁSOK ÉS ÁTUGRÁSOK

### 9. ÁLTALÁNOS LEÍRÁS

A 'C' elemcsoportba tartozó elemcsaládok:

<b>EGYENES (FÜGGŐLEGES) UGRÁS</b>	Fordulat a levegőben; Free Fall
<b>VÍZSZINTES UGRÁS</b>	Gainer; Tamaro
<b>HAJLÍTOTT LÁBBAL VÉGREHAJTOTT UGRÁS</b>	Zsugor Ugrás; Kozák Ugrás;
<b>PIKE UGRÁS</b>	Pike Ugrás;
<b>TERPESZ UGRÁS</b>	Terpesz ugrás, Angolspárga Ugrás
<b>SPÁRGA UGRÁS</b>	Spárga Ugrás/Átugrás; Váltóspárga Átugrás; Olló Átugrás;
<b>KICK UGRÁS</b>	Olló Ugrás
<b>TENGELYEN KÍVÜLI UGRÁS</b>	Tengelyen kívüli Fordulat
<b>PILLANGÓ UGRÁS</b>	Pillangó Ugrás

- Minden ugrást és átugrást dinamikus erővel és maximális amplitúdóval (emelkedéssel) kell végrehajtani.
- Minden elemet, az előírásnak megfelelő kezdőpozícióból kell indítani.
- Minden ugrást végre lehet hajtani 1 lábról és 2 lábról is. Mindkettő ugyanaz az elem és ugyanannyi az értéke. Ugyanez vonatkozik a talajra érkezésekre is.
- A felugrás pillanatában a fejnek, a vállaknak, a mellkasnak, a csípőnek, a térdeknek és a lábfejeknek egy irányba kell nézniük.
- A testhelyzetnek a levegő fázisban tisztán felismerhetőnek kell lennie.
- A testnek és a lábaknak feszesnek és egyenesnek kell lenniük, a fejnek pedig a gerinc vonalának meghosszabbításában kell lennie.
- Egy vagy két lábbal történő talajra érkezéskor függőleges helyzetet kell felvenni, valamint az elem befejezése előtt, a hajlított lábakat tökéletesen egymáshoz kell igazítani.
- Levegő helyzetből talajra érkezéskor a kezeknek és a lábaknak kontrollált módon, egyszerre kell talajt érniük.
- Spárgába érkezéskor a kezek érinthetik a talajt.

### TALAJRA ÉRKEZÉS SORÁN FELVEHETŐ TESTHELYZETEK

**Fekvőtámasz:** a kezeknek és a lábaknak egyszerre kell a talajra érniük.

**Wenson fekvőtámasz:** Mindkét kéznek és a támasztó lábnak egyszerre kell a talajra érnie, a másik lábnak, ezzel egyidőben az azonos oldali felkaron a tricepsz felső részén kell elhelyezkednie (alátámasztva nem megemelve).

**Spárga:** Levegő fázisból spárgába érkezéskor a kezeknek a test két oldalán kell a talajt érinteniük.

**Angolspárga:** Levegő fázisból angolspárgába érkezéskor mindkét kéznek a test előtt kell a talajt érintenie.

### 10. TESTTARTÁS A LEVEGŐ FÁZISBAN

- **EGYENES:** A test nyújtott helyzetben van, a medence rögzített – 3 fajta ugrás és átugrás:  
*Függőleges:* Minden fordulat a levegőben, Free Fall  
*Függőlegesből vízszintes pozícióba:* Gainer  
*Vízszintes:* Tamaro
- **ZSUGOR:** Mindkét lábat szorosan a mellkashoz kell húzni hajlított térdekkel.
- **TERPESZ:** A lábakat terpesz (nyitás minimum 90°) helyzetbe a levegőbe kell emelni úgy, hogy a lábak párhuzamosak a talajjal vagy annál feljebb vannak. A karok és a törzs egyenes és a karok nyújtva, a lábak felett helyezkednek el. A törzs és a lábak közötti szög nem lehet több mint 60°.
- **PIKE:** Felugrás után bicska helyzetet kell bemutatni a levegőben úgy, hogy a lábak zárt helyzetben vannak, egyenesek és párhuzamosak a talajjal vagy annál feljebb vannak. A törzs és a lábak közötti szög nem lehet több mint 60°.
- **KOZÁK:** Felugrás után bicska helyzetet kell bemutatni a levegőben úgy, hogy a lábak párhuzamosak a talajjal vagy annál feljebb vannak. A bicska helyzetben a lábak zárt helyzetben vannak úgy, hogy az egyik láb egyenes a másik hajlított. A törzs és a lábak közötti szög nem lehet több mint 60°. A térdhajlítás szöge nem lehet több mint 60°.
- **SPÁRGA:** A lábakat teljesen ki kell nyújtani előre és hátra harántspárga helyzetbe (180°) egyenes / függőleges felsőtesttel.

- **ANGOLSPÁRGA:** A lábak teljesen nyújtottak oldalirányba (jobbra és balra) angolspárga helyzetbe (180°) egyenes / függőleges felsőtesttel.
- **VÁLTÓSPÁRGA:** Emelkedés után a lendítő láb segítségével lábváltás végrehajtása, a levegőben spárga helyzet (180°) bemutatása.
- **OLLÓ:** Lábcsere végrehajtása a lendítő lábbal a test előtt.

## 11. SPECIFIKUS LEÍRÁS

### EGYENES (FÜGGŐLEGES) UGRÁS ELEMCSALÁD (FORDULAT A LEVEGŐBEN, FREE FALL)

#### • FORDULAT A LEVEGŐBEN

##### C 103: 1/1 FORDULAT A LEVEGŐBEN

Érték 0.3

1. 2 lábról történő elugrás, függőleges pozícióban lévő, teljesen kinyújtott testtel.
2. A levegő fázisban 360°-os fordulat végrehajtása.
3. A karok helyzete tetszőleges.
4. Érkezés zárt lábbal.



##### C 104: 1 ½ FORDULAT A LEVEGŐBEN

Érték 0.4

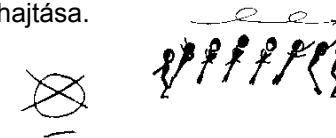
1. 2 lábról történő elugrás, függőleges pozícióban lévő, teljesen kinyújtott testtel.
2. A levegő fázisban 540°-os fordulat végrehajtása.
3. A karok helyzete tetszőleges.
4. Érkezés zárt lábbal.



##### C 105: 2/1 FORDULAT A LEVEGŐBEN

Érték 0.5

1. 2 lábról történő elugrás, függőleges pozícióban lévő, teljesen kinyújtott testtel.
2. A levegő fázisban 720°-os fordulat végrehajtása.
3. A karok helyzete tetszőleges.
4. Érkezés zárt lábbal.



##### C 107: 2 ½ FORDULAT A LEVEGŐBEN

Érték 0.7

1. 2 lábról történő elugrás, függőleges pozícióban lévő, teljesen kinyújtott testtel.
2. A levegő fázisban 900°-os fordulat végrehajtása.
3. A karok helyzete tetszőleges.
4. Érkezés zárt lábbal.



##### C 109: 3/1 FORDULAT A LEVEGŐBEN

Érték 0.9

1. 2 lábról történő elugrás, függőleges pozícióban lévő, teljesen kinyújtott testtel.
2. A levegő fázisban 1080°-os fordulat végrehajtása.
3. A karok helyzete tetszőleges.
4. Érkezés zárt lábbal.



##### C 113: ½ FORDULAT A LEVEGŐBEN, ÉRKEZÉS SPÁRGÁBA

Érték 0.3

1. Két lábról történő elugrás.
2. 180°-os fordulat végrehajtása a levegőben.
3. A test előredől és felkészül az érkezésre.
4. Érkezés spárgába.



**C 114: 1/1 FORDULAT A LEVEGŐBEN, ÉRKEZÉS SPÁRGÁBA**

Érték 0.4

1. Két lábról történő elugrás.
2. 360°-os fordulat végrehajtása a levegőben.
3. A test előredőli és felkészül az érkezésre.
4. Érkezés spárgába.

**C 115: 1 1/2 FORDULAT A LEVEGŐBEN, ÉRKEZÉS SPÁRGÁBA**

Érték 0.5

1. Két lábról történő elugrás.
2. 540°-os fordulat végrehajtása a levegőben.
3. A test előredőli és felkészül az érkezésre.
4. Érkezés spárgába.

**C 116: 2/1 FORDULAT A LEVEGŐBEN, ÉRKEZÉS SPÁRGÁBA**

Érték 0.6

1. Két lábról történő elugrás.
2. 720°-os fordulat végrehajtása a levegőben.
3. A test előredőli és felkészül az érkezésre.
4. Érkezés spárgába.

**C 118: 2 1/2 FORDULAT A LEVEGŐBEN, ÉRKEZÉS SPÁRGÁBA**

Érték 0.8

1. Két lábról történő elugrás.
2. 900°-os fordulat végrehajtása a levegőben.
3. A test előredőli és felkészül az érkezésre.
4. Érkezés spárgába.

**C 120: 3/1 FORDULAT A LEVEGŐBEN, ÉRKEZÉS SPÁRGÁBA**

Érték 1.0

1. Két lábról történő elugrás.
2. 1080°-os fordulat végrehajtása a levegőben.
3. A test előredőli és felkészül az érkezésre.
4. Érkezés spárgába.

**• FREE FALL****C 143: FREE FALL**

Érték 0.3

1. Két lábról történő elugrás.
2. A versenyző felugrik, hogy végrehajtsa a szabadesést előrefelé.
3. Érkezés fekvőtámaszba, a lábak és a kezek egyszerre érintik a talajt.

**C 144: FREE FALL 1/2 CSAVARRAL**

Érték 0.4

1. Két lábról történő elugrás.
2. A versenyző felugrik, hogy végrehajtsa 180°-os csavarral a szabadesést előrefelé.
3. Érkezés fekvőtámaszba, a lábak és a kezek egyszerre érintik a talajt.

**C 145: FREE FALL 1/1 CSAVARRAL**

Érték 0.5

1. Két lábról történő elugrás.
2. A versenyző felugrik, hogy végrehajtsa 360°-os csavarral a szabadesést előrefelé.
3. Érkezés fekvőtámaszba, a lábak és a kezek egyszerre érintik a talajt.



**C 146: FREE FALL 1 ½ CSAVARRAL**

Érték 0.6

1. Két lábról történő elugrás.
2. A versenyző felugrik, hogy végrehajtsa 540°-os csavarral a szabadesést előrefelé.
3. Érkezés fekvőtámaszba, a lábak és a kezek egyszerre érintik a talajt.

**C 147: FREE FALL 2/1 CSAVARRAL**

Érték 0.7

1. Két lábról történő elugrás.
2. A versenyző felugrik, hogy végrehajtsa 720°-os csavarral a szabadesést előrefelé.
3. Érkezés fekvőtámaszba, a lábak és a kezek egyszerre érintik a talajt.

**C 149: FREE FALL 2 ½ CSAVARRAL**

Érték 0.9

1. Két lábról történő elugrás.
2. A versenyző felugrik, hogy végrehajtsa 900°-os csavarral a szabadesést előrefelé.
3. Érkezés fekvőtámaszba, a lábak és a kezek egyszerre érintik a talajt.

**C 150: FREE FALL 3/1 CSAVARRAL (BENJAMIN)**

Érték 1.0

1. Két lábról történő elugrás.
2. A versenyző felugrik, hogy végrehajtsa 1080°-os csavarral a szabadesést előrefelé.
3. Érkezés fekvőtámaszba, a lábak és a kezek egyszerre érintik a talajt.

**C 154: FREE FALL 1 KAROS FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.4

1. Két lábról történő elugrás.
2. A versenyző felugrik, hogy végrehajtsa a szabadesést előrefelé.
3. Érkezés 1 karos fekvőtámaszba, a lábak és az egyik kéz egyszerre érintik a talajt.

**C 155: FREE FALL ½ CSAVAR 1 KAROS FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.5

1. Két lábról történő elugrás.
2. A versenyző felugrik, hogy végrehajtsa 180°-os csavarral a szabadesést előrefelé.
3. Érkezés 1 karos terpesz fekvőtámaszba, a lábak és az egyik kéz egyszerre érintik a talajt.

**C 156: FREE FALL 1/1 CSAVAR 1 KAROS FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.6

1. Két lábról történő elugrás.
2. A versenyző felugrik, hogy végrehajtsa 360°-os csavarral a szabadesést előrefelé.
3. Érkezés 1 karos terpesz fekvőtámaszba, a lábak és az egyik kéz egyszerre érintik a talajt.

**C 157: FREE FALL 1 ½ CSAVAR 1 KAROS FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.7

1. Két lábról történő elugrás.
2. A versenyző felugrik, hogy végrehajtsa 540°-os csavarral a szabadesést előrefelé.
3. Érkezés 1 karos terpesz fekvőtámaszba, a lábak és az egyik kéz egyszerre érintik a talajt.



**C 158: FREE FALL 2/1 CSAVAR 1 KAROS FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.8

1. Két lábról történő elugrás.
2. A versenyző felugrik, hogy végrehajtsa 720°-os csavarral a szabadesést előrefelé.
3. Érkezés 1 karos terpesz fekvőtámaszba, a lábak és az egyik kéz egyszerre érintik a talajt.

**VÍZSZINTES UGRÁS ELEMCSALÁD****(GAINER, TAMARO)****• GAINER****C 184: GAINER ½ CSAVARRAL**

Érték 0.4

1. Állásból, az egyik láb lendítésével a test addig emelkedik, amíg párhuzamos nem lesz a talajjal.
2. A levegő fázisban a két láb összezárt helyzetbe kerül (Gainer).
3. A levegő fázisban, 180°-os csavart kell bemutatni, egyenes testtel.
4. Érkezés fekvőtámaszba úgy, hogy a kezek és a lábak egyszerre érintik a talajt.

**C 186: GAINER 1 ½ CSAVARRAL**

Érték 0.6

1. Állásból, az egyik láb lendítésével a test addig emelkedik, amíg párhuzamos nem lesz a talajjal.
2. A levegő fázisban a két láb összezárt helyzetbe kerül (Gainer).
3. A levegő fázisban, 540°-os csavart kell bemutatni, egyenes testtel.
4. Érkezés fekvőtámaszba úgy, hogy a kezek és a lábak egyszerre érintik a talajt.

**C 189: GAINER 2 ½ CSAVARRAL**

Érték 0.9

1. Állásból, az egyik láb lendítésével a test addig emelkedik, amíg párhuzamos nem lesz a talajjal.
2. A levegő fázisban a két láb összezárt helyzetbe kerül (Gainer).
3. A levegő fázisban, 900°-os csavart kell bemutatni, egyenes testtel.
4. Érkezés fekvőtámaszba úgy, hogy a kezek és a lábak egyszerre érintik a talajt.

**C 194: GAINER ½ CSAVAR SPÁRGÁBA**

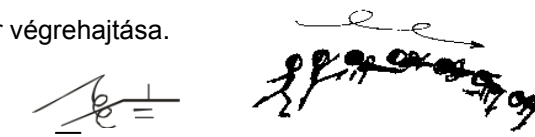
Érték 0.4

1. Állásból...
2. ... Gainer ½ csavar végrehajtása.
3. Érkezés spárgába.

**C 196: GAINER 1 ½ CSAVAR SPÁRGÁBA**

Érték 0.6

1. Állásból...
2. ... Gainer 1 ½ csavar végrehajtása.
3. Érkezés spárgába.

**C 205: GAINER ½ CSAVAR 1 KAROS FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.5

1. Állásból...
2. ... Gainer ½ csavar végrehajtása.
3. Érkezés 1 karos terpesz fekvőtámaszba, a lábak és az egyik kéz egyszerre érintik a talajt.



**C 207: GAINER 1 ½ CSAVAR 1 KAROS FEKVŐTÁMASZBA VAGY WENSON FEKVŐTÁMASZBA** **Érték 0.7**

1. Állásból...
2. ... Gainer 1 ½ csavar végrehajtása.
3. Érkezés 1 karos terpesz fekvőtámaszba, a lábak és az egyik kéz egyszerre érintik a talajt, vagy Wenson fekvőtámaszba.



**• TAMARO**

**C 222: MÉRLEGÁLLÁSBÓL FEKVŐTÁMASZBA** **Érték 0.2**

1. Mérlegállás, a test és az emelt láb párhuzamos a talajjal.
2. A támasztó lábbal elrugaszkodás a talajról. A test felfelé emelkedik, és a lábak összezárásával egyenes helyzetbe kerül.
3. Érkezés fekvőtámaszba, a kezek és a lábak egyszerre érintik a talajt.



**C 223: MÉRLEGÁLLÁSBÓL 1 KAROS FEKVŐTÁMASZBA** **Érték 0.3**

1. Mérlegállás, a test és az emelt láb párhuzamos a talajjal.
2. A támasztó lábbal elrugaszkodás a talajról. A test felfelé emelkedik, és a lábak összezárásával egyenes helyzetbe kerül.
3. Érkezés 1 karos fekvőtámaszba, az egyik kéz és a lábak egyszerre érintik a talajt.



**C 224: MÉRLEGÁLLÁSBÓL 1/1 CSAVARRAL FEKVŐTÁMASZBA (TAMARO)** **Érték 0.4**

1. Mérlegállás, a test és az emelt láb párhuzamos a talajjal.
2. A támasztó lábbal elrugaszkodás a talajról. A test felfelé emelkedik, a lábak összezárásával 360°-os csavar bemutatása, egyenes testhelyzetben.
3. Érkezés fekvőtámaszba, a kezek és a lábak egyszerre érintik a talajt.



**C 225: MÉRLEGÁLLÁSBÓL 1/1 CSAVARRAL 1 KAROS FEKVŐTÁMASZBA** **Érték 0.5**

1. Mérlegállás, a test és az emelt láb párhuzamos a talajjal.
2. A támasztó lábbal elrugaszkodás a talajról. A test felfelé emelkedik, a lábak összezárásával 360°-os csavar bemutatása, egyenes testhelyzetben.
3. Érkezés 1 karos terpesz fekvőtámaszba, az egyik kéz és a lábak egyszerre érintik a talajt.



**C 234: MÉRLEGÁLLÁSBÓL 1/1 CSAVARRAL SPÁRGÁBA** **Érték 0.4**

1. Mérlegállás, a test és az emelt láb párhuzamos a talajjal.
2. A támasztó lábbal elrugaszkodás a talajról. A test felfelé emelkedik, a lábak összezárásával 360°-os csavar bemutatása, egyenes testhelyzetben.
3. Érkezés spárgába.





## HAJLÍTOTT LÁBBAL VÉGREHAJTOTT UGRÁS ELEMCSALÁD (ZSUGOR, KOZÁK)

### • ZSUGOR

#### C 262: ZSUGOR UGRÁS

Érték 0.2

1. Függőleges felugrás közben, a hajlított térdeket a mellkashoz közel kell húzni (zsugor helyzet).
2. Páros lábbal érkezés a talajra.



#### C 263: 1/2 FORDULAT ZSUGOR UGRÁS

Érték 0.3

1. Függőleges felugrás 180°-os fordulattal.
2. A levegő fázisban zsugor helyzet bemutatása.
3. Páros lábbal érkezés a talajra.



#### C 264: 1/1 FORDULAT ZSUGOR UGRÁS

Érték 0.4

1. Függőleges felugrás 360°-os fordulattal.
2. A levegő fázisban zsugor helyzet bemutatása.
3. Érkezés páros lábbal a talajra, arccal ugyanabba az irányba, mint ahonnan az ugrást indítottuk.



#### C 265: 1 1/2 FORDULAT ZSUGOR UGRÁS

Érték 0.5

1. Függőleges felugrás 540°-os fordulattal.
2. A levegő fázisban zsugor helyzet bemutatása.
3. Páros lábbal érkezés a talajra.



#### C 266: 2/1 FORDULAT ZSUGOR UGRÁS

Érték 0.6

1. Függőleges felugrás 720°-os fordulattal.
2. A levegő fázisban zsugor helyzet bemutatása.
3. Érkezés páros lábbal a talajra, arccal ugyanabba az irányba, mint ahonnan az ugrást indítottuk.



#### C 273: ZSUGOR UGRÁS SPÁRGÁBA

Érték 0.3

1. Függőleges Zsugor ugrás.
2. A test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés spárgába.



#### C 274: 1/2 FORDULAT ZSUGOR UGRÁS SPÁRGÁBA

Érték 0.4

1. Függőleges felugrás 180°-os fordulattal Zsugor helyzetbe.
2. A test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés spárgába.



#### C 275: 1/1 FORDULAT ZSUGOR UGRÁS SPÁRGÁBA

Érték 0.5

1. Függőleges felugrás 360°-os fordulattal Zsugor helyzetbe.
2. A test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés spárgába, arccal ugyanabba az irányba, mint ahonnan az ugrást indítottuk.



#### C 304: ZSUGOR UGRÁS FEKVŐTÁMASZBA

Érték 0.4

1. Függőleges Zsugor ugrás.
2. A test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés fekvőtámaszba.



**C 305: ½ FORDULAT ZSUGOR UGRÁS FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.5

1. Függőleges felugrás 180°-os fordulattal Zsugor helyzetbe.
2. A test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés fekvőtámaszba.

**C 306: ½ FORDULAT ZSUGOR UGRÁS ½ CSAVARRAL FEKVŐTÁMASZBA**

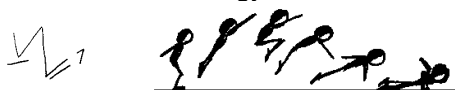
Érték 0.6

1. Függőleges felugrás 180°-os fordulattal Zsugor helyzetbe.
2. A levegő fázisban 180°-os csavar végrehajtása, majd a test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés fekvőtámaszba, arccal ugyanabba az irányba, mint ahonnan az ugrást indítottuk.

**C 315: ZSUGOR UGRÁS 1 KAROS FEKVŐTÁMASZBA VAGY WENSON FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.5

1. Függőleges Zsugor ugrás.
2. A test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés 1 karos terpesz fekvőtámaszba vagy wenson fekvőtámaszba.

**C 316: ZSUGOR UGRÁS ½ CSAVARRAL 1 KAROS FEKVŐTÁMASZBA VAGY WENSON FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.6

1. Függőleges felugrás 180°-os fordulattal Zsugor helyzetbe.
2. A test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés 1 karos terpesz fekvőtámaszba vagy wenson fekvőtámaszba, arccal ellentétes irányba, mint ahonnan az ugrást indítottuk.

**C 317: ½ FORDULAT ZSUGOR UGRÁS ½ CSAVARRAL 1 KAROS FEKVŐTÁMASZBA VAGY WENSON FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.7

1. Függőleges felugrás 180°-os fordulattal Zsugor helyzetbe.
2. A 180°-os fordulat után a levegő fázisban 180°-os csavar végrehajtása, majd a test felkészül az érkezésre.
3. Érkezés 1 karos terpesz fekvőtámaszba vagy wenson fekvőtámaszba, arccal ugyanabba az irányba, mint ahonnan az ugrást indítottuk.

**• KOZÁK****343: KOZÁK UGRÁS**

Érték 0.3

1. Függőleges felugrás, mindkét láb párhuzamos a talajjal, vagy magasabban van és az egyik láb (térdben) hajlított (kozák helyzet).
2. A combok zárva vannak és párhuzamosak a talajjal.
3. Érkezés páros lábbal a talajra.

**C 344: ½ FORDULAT KOZÁK UGRÁS**

Érték 0.4

1. Függőleges felugrás 180°-os fordulattal.
2. A levegő fázisban kozák helyzet bemutatása.
3. Érkezés páros lábbal a talajra.

**C 345: 1/1 FORDULAT KOZÁK UGRÁS**

Érték 0.5

1. Függőleges felugrás 360°-os fordulattal.
2. A levegő fázisban kozák helyzet bemutatása.
3. Érkezés páros lábbal a talajra.



**C 346: 1½ FORDULAT KOZÁK UGRÁS**

Érték 0.6

1. Fügőleges felugrás 540°-os fordulattal.
2. A levegő fázisban kozák helyzet bemutatása.
3. Érkezés páros lábbal a talajra.

**C 347: 2/1 FORDULAT KOZÁK UGRÁS**

Érték 0.7

1. Fügőleges felugrás 720°-os fordulattal.
2. A levegő fázisban kozák helyzet bemutatása.
3. Érkezés páros lábbal a talajra.

**C 354: KOZÁK UGRÁS SPÁRGÁBA**

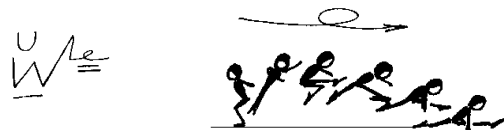
Érték 0.4

1. Kozák ugrás.
2. A test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés spárgába.

**C 355: ½ FORDULAT KOZÁK UGRÁS SPÁRGÁBA**

Érték 0.5

1. Fügőleges felugrás 180°-os fordulattal kozák helyzetbe.
2. A test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés spárgába.

**C 356: 1/1 FORDULAT KOZÁK UGRÁS SPÁRGÁBA**

Érték 0.6

1. Fügőleges felugrás 360°-os fordulattal kozák helyzetbe.
2. A test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés spárgába, arccal ugyanabba az irányba, mint ahonnan az ugrást indítottuk.

**C 357: 1½ FORDULAT KOZÁK UGRÁS SPÁRGÁBA**

Érték 0.7

1. Fügőleges felugrás 360°-os fordulattal kozák helyzetbe.
2. A levegő fázisban 180°-os fordulat végrehajtása, majd a test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés spárgába, arccal ellentétes irányba, mint ahonnan az ugrást indítottuk.

**C 358: 2/1 FORDULAT KOZÁK UGRÁS SPÁRGÁBA**

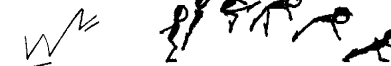
Érték 0.8

1. Fügőleges felugrás 720°-os fordulattal kozák helyzetbe.
2. A test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés spárgába.

**C 385: KOZÁK UGRÁS FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.5

1. Kozák ugrás.
2. A test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés fekvőtámaszba.



**C 386: KOZÁK UGRÁS ½ CSAVARRAL FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.6

1. Fügőleges felugrás kozák helyzetbe.
2. A levegő fázisban 180°-os csavar végrehajtása, majd a test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés fekvőtámaszba, arccal ellentétes irányba, mint ahonnan az ugrást indítottuk.

**C 387: ½ FORDULAT KOZÁK UGRÁS ½ CSAVARRAL FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.7

1. Fügőleges felugrás 180°-os fordulattal kozák helyzetbe.
2. A levegő fázisban 180°-os csavar végrehajtása, majd a test a előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés fekvőtámaszba.

**C 389: 1/1 FORDULAT KOZÁK UGRÁS ½ CSAVARRAL FEKVŐTÁMASZBA (JULIEN)**

Érték 0.9

1. Fügőleges felugrás 360°-os fordulattal kozák helyzetbe.
2. A levegő fázisban 180°-os csavar végrehajtása, majd a test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés fekvőtámaszba, arccal ellentétes irányba, mint ahonnan az ugrást indítottuk.

**C 390: 1½ FORDULAT KOZÁK UGRÁS ½ CSAVARRAL FEKVŐTÁMASZBA (ALCAN)**

Érték 1.0

1. Fügőleges felugrás 540°-os fordulattal kozák helyzetbe.
2. A levegő fázisban 180°-os csavar végrehajtása, majd a test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés fekvőtámaszba.

**C 396: KOZÁK UGRÁS 1 KAROS FEKVŐTÁMASZBA VAGY WENSON FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.6

1. Kozák ugrás.
2. A test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés 1 karos fekvőtámaszba vagy wenson fekvőtámaszba.

**C 397: KOZÁK UGRÁS ½ CSAVARRAL 1 KAROS FEKVŐTÁMASZBA VAGY WENSON FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.7

1. Fügőleges felugrás kozák helyzetbe.
2. A levegő fázisban 180°-os csavar végrehajtása, majd a test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés 1 karos fekvőtámaszba vagy wenson fekvőtámaszba, arccal ellentétes irányba, mint ahonnan az ugrást indítottuk.

**C 398: ½ FORDULAT KOZÁK UGRÁS ½ CSAVARRAL 1 KAROS FEKVŐTÁMASZBA VAGY WENSON FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.8

1. Fügőleges felugrás 180°-os fordulattal kozák helyzetbe.
2. A levegő fázisban 180°-os csavar végrehajtása, majd a test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés 1 karos fekvőtámaszba vagy wenson fekvőtámaszba.

**C 400 1/1 FORDULAT KOZÁK UGRÁS ½ CSAVARRAL 1 KAROS FEKVŐTÁMASZBA VAGY WENSON FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 1.0

1. Fügőleges felugrás 360°-os fordulattal kozák helyzetbe..
2. A levegő fázisban 180°-os csavar végrehajtása, majd a test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés 1 karos fekvőtámaszba vagy wenson fekvőtámaszba.



## PIKE UGRÁS ELEMCSALÁD

### **C 433: PIKE UGRÁS**

Érték 0.3

1. Fügőleges felugrás pike helyzetbe, mindkét láb vízszintes helyzetbe emelkedik.
2. Mindkét láb párhuzamos a talajjal vagy annál magasabban van, a törzs és a lábak által bezárt szög nem lehet nagyobb 60°-nál.
3. A karokat előre kell nyújtani a lábfejek irányába.
4. Érkezés páros lábbal a talajra.



### **C 434: 1/2 FORDULAT PIKE UGRÁS**

Érték 0.4

1. Felugrás 180°-os fordulattal.
2. A levegő fázisban pike helyzet bemutatása.
3. Érkezés páros lábbal a talajra.



### **C 435: 1/1 FORDULAT PIKE UGRÁS**

Érték 0.5

1. Felugrás 360°-os fordulattal.
2. A levegő fázisban pike helyzet bemutatása.
3. Érkezés páros lábbal a talajra.



### **C 436: 1 1/2 FORDULAT PIKE UGRÁS**

Érték 0.6

1. Felugrás 540°-os fordulattal.
2. A levegő fázisban pike helyzet bemutatása.
3. Érkezés páros lábbal a talajra.



### **C 444: PIKE UGRÁS SPÁRGÁBA**

Érték 0.4

1. Pike ugrás.
2. A test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés spárgába.



### **C445: 1/2 FORDULAT PIKE UGRÁS SPÁRGÁBA**

Érték 0.5

1. Felugrás 180°-os fordulattal pike helyzetbe.
2. A test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés spárgába.



### **C 446: 1/1 FORDULAT PIKE UGRÁS SPÁRGÁBA**

Érték 0.6

1. Felugrás 360°-os fordulattal pike helyzetbe.
2. A test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés spárgába.



### **C 475: PIKE UGRÁS FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.5

1. Pike ugrás.
2. A test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés fekvőtámaszba.



**C 476: PIKE UGRÁS ½ CSAVARRAL FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.6

1. Pike ugrás.
2. A levegő fázisban 180°-os csavar bemutatása, majd a test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés fekvőtámaszba.

**C 477: ½ FORDULAT PIKE UGRÁS ½ CSAVARRAL FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.7

1. Felugrás 180°-os fordulattal pike helyzetbe.
2. A levegő fázisban 180°-os csavar bemutatása, majd a test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés fekvőtámaszba.

**C 479: 1/1 FORDULAT PIKE UGRÁS ½ CSAVARRAL FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.9

1. Felugrás 360°-os fordulattal pike helyzetbe.
2. A levegő fázisban 180°-os csavar bemutatása, majd a test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés fekvőtámaszba.

**C480: 1 ½ FORDULAT PIKE UGRÁS ½ CSAVARRAL FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 1.0

1. Felugrás 540°-os fordulattal pike helyzetbe.
2. A levegő fázisban 180°-os csavar bemutatása, majd a test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés fekvőtámaszba.

**C487: PIKE UGRÁS ½ CSAVARRAL 1 KAROS FEKVŐTÁMASZBA VAGY WENSON FEKVŐTÁMASZBA**

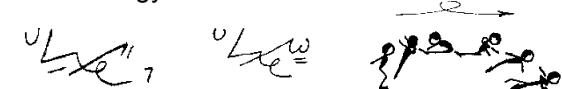
Érték 0.7

1. Pike ugrás.
2. A levegő fázisban 180°-os csavar bemutatása, majd a test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés 1 karos fekvőtámaszba vagy Wenson fekvőtámaszba.

**C 488: ½ FORDULAT PIKE UGRÁS ½ CSAVARRAL 1 KAROS FEKVŐTÁMASZBA VAGY WENSON FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.8

1. Felugrás 180°-os fordulattal pike helyzetbe.
2. A levegő fázisban 180°-os csavar bemutatása, majd a test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés 1 karos fekvőtámaszba vagy Wenson fekvőtámaszba.

**C 490: 1/1 FORDULAT PIKE UGRÁS ½ CSAVARRAL 1 KAROS FEKVŐTÁMASZBA VAGY WENSON FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 1.0

1. Felugrás 360°-os fordulattal pike helyzetbe.
2. A levegő fázisban 180°-os csavar bemutatása, majd a test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés 1 karos fekvőtámaszba vagy Wenson fekvőtámaszba.

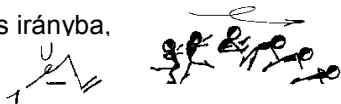


## TERPEZS UGRÁS ELEMCSALÁD (TERPEZS UGRÁS, ANGOLSPÁRGA UGRÁS)

### • TERPEZS ÁTUGRÁS

#### C 516: 1/2 FORDULAT TERPEZS ÁTUGRÁS FEKVŐTÁMASZBA (KALOYANOV) Érték 0.6

1. Egy lábról elrugaskodás ellenkező irányba 180°-os fordulattal terpezs helyzetbe.
2. Helyes testtartás a terpezs helyzetben, majd érkezés előtt egyenes testhelyzetet bemutatása.
3. Érkezés fekvőtámaszba, arccal ellentétes irányba, mint ahonnan az ugrást indítottuk.



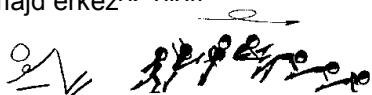
#### C 517: 1/2 FORDULAT TERPEZS ÁTUGRÁS 1/2 CSAVARRAL FEKVŐTÁMASZBA Érték 0.7

1. Egy lábról elrugaskodás 180°-os fordulattal terpezs helyzetbe.
2. A levegő fázisban 180°-os csavar végrehajtása, majd a test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés fekvőtámaszba.



#### C 518: 1/1 FORDULAT TERPEZS ÁTUGRÁS FEKVŐTÁMASZBA Érték 0.8

1. Egy lábról elrugaskodás 360°-os fordulattal terpezs helyzetbe.
2. Helyes testtartás a terpezs helyzetben, majd érkezés előtt egyenes testhelyzetet kell bemutatni.
3. Érkezés fekvőtámaszba.



#### C 519: 1/1 FORDULAT TERPEZS ÁTUGRÁS 1/2 CSAVARRAL FEKVŐTÁMASZBA Érték 0.9

1. Egy lábról elrugaskodás 360°-os fordulattal terpezs helyzetbe.
2. A levegő fázisban 180°-os csavar végrehajtása, majd érkezés előtt, egyenes testhelyzetet kell bemutatni.
3. Érkezés fekvőtámaszba.



#### C 537: 1/2 FORDULAT TERPEZS ÁTUGRÁS 1 KAROS FEKVŐTÁMASZBA VAGY WENSON FEKVŐTÁMASZBA

Érték 0.7

1. Egy lábról elrugaskodás ellenkező irányba 180°-os fordulattal terpezs helyzetbe.
2. A test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés 1 karos fekvőtámaszba vagy wenson fekvőtámaszba.



#### C539: 1/1 FORDULAT TERPEZS ÁTUGRÁS 1 KAROS FEKVŐTÁMASZBA VAGY WENSON FEKVŐTÁMASZBA

Érték 0.9

1. Egy lábról elrugaskodás 360°-os fordulattal terpezs helyzetbe.
2. Helyes testtartás a terpezs helyzetben, majd érkezés előtt egyenes testhelyzetet kell bemutatni.
3. Érkezés 1 karos fekvőtámaszba vagy wenson fekvőtámaszba.



### • TERPEZS CSUKA UGRÁS

#### C 553: TERPEZS CSUKA UGRÁS

Érték 0.3

1. Fügőleges felugrás közben a lábak terpezs helyzetbe kerülnek (a lábak 90°-os szöget zárnak be), felemelkedés közben a karok és a törzs a lábak fölé nyúlnak.
2. A törzs és a lábak által bezárt szög nem lehet nagyobb 60°-nál.
3. A lábaknak párhuzamosnak kell lenniük a talajjal vagy annál magasabban.
4. Érkezés páros lábbal a talajra.



#### C 554: 1/2 FORDULAT TERPEZS CSUKA UGRÁS

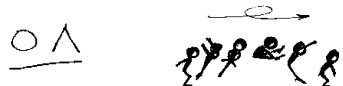
Érték 0.4

1. Fügőleges felugrás 180°-os fordulattal.
2. A levegő fázisban terpezs helyzet bemutatása.
3. Érkezés páros lábbal a talajra.



**C 555: 1/1 FORDULAT TERPEZCSUKA UGRÁS**      **Érték 0.5**

1. Fügőleges felugrás 360°-os fordulattal.
2. A levegő fázisban, a teljes fordulat után terpesz helyzet bemutatása.
3. Érkezés páros lábbal a talajra, arccal ugyanabba az irányba, mint ahonnan az ugrást indítottuk.



**C 556: 1½ FORDULAT TERPEZCSUKA UGRÁS**      **Érték 0.6**

1. Fügőleges felugrás 180°-os fordulattal terpesz helyzetbe.
2. A levegő fázisban a test további 360°-ot fordul.
3. Érkezés páros lábbal a talajra.



**C 564: TERPEZCSUKA UGRÁS SPÁRGÁBA**      **Érték 0.4**

1. Terpeszcsuka ugrás.
2. A test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés spárgába.



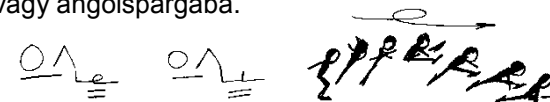
**C 565: ½ FORDULAT TERPEZCSUKA UGRÁS SPÁRGÁBA**      **Érték 0.5**

1. Fügőleges felugrás 180°-os fordulattal terpesz helyzetbe.
2. A test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés spárgába.



**C 566: 1/1 FORDULAT TERPEZCSUKA UGRÁS SPÁRGÁBA**      **Érték 0.6**

1. Fügőleges felugrás 360°-os fordulattal terpesz helyzetbe.
2. A test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés spárgába vagy angolspárgába.



**C 595: TERPEZCSUKA UGRÁS FEKVŐTÁMASZBA**      **Érték 0.5**

1. Terpeszcsuka ugrás.
2. A test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés fekvőtámaszba.



**C 596: ½ FORDULAT TERPEZCSUKA UGRÁS FEKVŐTÁMASZBA**      **Érték 0.6**

1. Fügőleges felugrás 180°-os fordulattal terpesz helyzetbe.
2. A test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés fekvőtámaszba.



**C 598: 1/1 FORDULAT TERPEZCSUKA UGRÁS FEKVŐTÁMASZBA**      **Érték 0.8**

1. Fügőleges felugrás 360°-os fordulattal terpesz helyzetbe.
2. A test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés fekvőtámaszba.





**C 606: TERPEZCSUKA UGRÁS ½ CSAVARRAL  
FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.6

1. Fügőleges felugrás terpez helyzetbe.
2. A levegő fázisban 180°-os csavar végrehajtása.
3. A test előredől és felkészül az érkezésre.
4. Érkezés fekvőtámaszba, arccal ellentétes irányba, mint ahonnan az ugrást indítottuk.



**C 607: ½ FORDULAT TERPEZCSUKA UGRÁS ½ CSAVARRAL  
FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.7

1. Fügőleges felugrás 180°-os fordulattal terpez helyzetbe.
2. A levegő fázisban 180°-os csavar végrehajtása.
3. Érkezés fekvőtámaszba.



**C 616: TERPEZCSUKA UGRÁS 1 KAROS FEKVŐTÁMASZBA  
VAGY WENSON FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.6

1. Fügőleges felugrás terpez helyzetbe.
2. A test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés 1 karos fekvőtámaszba vagy wenson fekvőtámaszba.



**C 617: ½ FORDULAT TERPEZCSUKA UGRÁS 1 KAROS  
FEKVŐTÁMASZBA VAGY WENSON FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.7

1. Fügőleges felugrás 180°-os fordulattal terpez helyzetbe.
2. A test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés 1 karos fekvőtámaszba vagy wenson fekvőtámaszba.



**C 618: ½ FORDULAT TERPEZCSUKA UGRÁS ½ CSAVARRAL  
1 KAROS FEKVŐTÁMASZBA VAGY WENSON  
FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.8

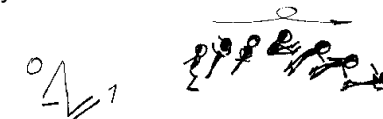
1. Fügőleges felugrás 180°-os fordulattal terpez helyzetbe.
2. A levegő fázisban 180°-os csavar végrehajtása.
3. Érkezés 1 karos fekvőtámaszba vagy wenson fekvőtámaszba.



**C 619: 1/1 FORDULAT TERPEZCSUKA UGRÁS 1 KAROS  
FEKVŐTÁMASZBA VAGY WENSONBA (MARCHENKOV)**

Érték 0.9

1. Fügőleges felugrás 360°-os fordulattal terpez helyzetbe.
2. A test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés 1 karos fekvőtámaszba vagy wenson fekvőtámaszba.



**• ANGOLSPÁRGA UGRÁS**

**C 633: ANGOLSPÁRGA UGRÁS**

Érték 0.3

1. Fügőleges felugrás, a lábak angolspárga helyzetbe nyílnak.
2. A felsőtestnek fügőlegesnek kell maradnia az angolspárga bemutatása közben.
3. Érkezés páros lábbal a talajra.



**C634: ½ FORDULAT ANGOLSPÁRGA UGRÁS**

Érték 0.4

1. Két lábról elrugaszkodás, 180°-os fordulat végrehajtása.
2. A levegő fázisban angolspárga bemutatása.
3. Érkezés páros lábbal a talajra.



**C 644: ANGOLSPÁRGA UGRÁS ANGOLSPÁRGÁBA** Érték 0.4

1. Felugrás.
2. A levegő fázisban angolspárga bemutatása.
3. Érkezés angolspárgába.



**C 645: 1/2 FORDULAT ANGOLSPÁRGA UGRÁS ANGOLSPÁRGÁBA** Érték 0.5

1. Felugrás.
2. 180°-os fordulattal angolspárga bemutatása.
3. Érkezés angolspárgába.



**C 646: 1/1 FORDULAT ANGOLSPÁRGA UGRÁS ANGOLSPÁRGÁBA** Érték 0.6

1. Felugrás 360°-os fordulattal.
2. Teljes fordulat után, a levegő fázisban angolspárga bemutatása.
3. Érkezés angolspárgába.



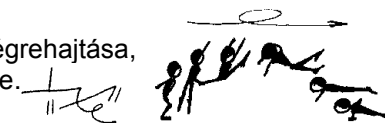
**C 655: ANGOLSPÁRGA UGRÁS FEKVŐTÁMASZBA (SHUSHUNOVA)** Érték 0.5

1. Angolspárga ugrás.
2. A test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés fekvőtámaszba.



**C 656: ANGOLSPÁRGA UGRÁS 1/2 CSAVARRAL FEKVŐTÁMASZBA** Érték 0.6

1. Angolspárga ugrás.
2. A levegő fázisba 180°-os csavar végrehajtása, a test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés fekvőtámaszba, arccal ellentétes irányba, mint ahonnan az ugrást indítottuk.



**C 657: 1/2 FORDULAT ANGOLSPÁRGA UGRÁS 1/2 CSAVARRAL FEKVŐTÁMASZBA** Érték 0.7

1. Felugrás 180°-os fordulattal angolspárga helyzetbe.
2. A levegő fázisban további 180°-os csavar végrehajtása, majd a test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés fekvőtámaszba.



**SPÁRGA UGRÁS ELEMCSALÁD (SPÁRGA ÁTUGRÁS, SPÁRGA UGRÁS, VÁLTÓSPÁRGA ÁTUGRÁS, OLLÓ ÁTUGRÁS)**

• SPÁRGA ÁTUGRÁS

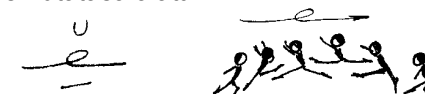
**C 673: SPÁRGA ÁTUGRÁS** Érték 0.3

1. 1 lábról elrugaszkodás.
2. A levegő fázisban spárga helyzet bemutatása nyújtott lábakkal, és, függőleges törzssel.



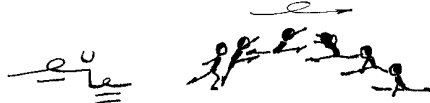
**C 674: SPÁRGA ÁTUGRÁS 1/2 FORDULATTAL** Érték 0.4

1. 1 lábról, nyújtott lábakkal spárga átugrás végrehajtása 180°-os fordulattal.
2. A törzs függőleges a spárga bemutatása alatt.
3. Ékezés páros lábbal a talajra.



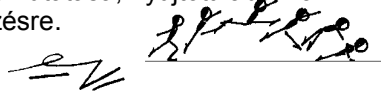
**C 685: SPÁRGA ÁTUGRÁS ½ FORDULATTAL SPÁRGÁBA**  
Érték 0.5

1. 1 lábról spárgra átugrás végrehajtása 180°-os fordulattal.
2. Érkezés spárgába.



**C 695: SPÁRGA ÁTUGRÁS FEKVŐTÁMASZBA**  
Érték 0.5

1. 1 lábról spárgra átugrás végrehajtása.
2. A levegő fázisban spárgra helyzet bemutatása, nyújtott lábakkal.
3. A test előredől és felkészül az érkezésre.
4. Érkezés fekvőtámaszba.



**C 698: 1/1 FORDULAT SPÁRGA ÁTUGRÁS FEKVŐTÁMASZBA**  
Érték 0.8

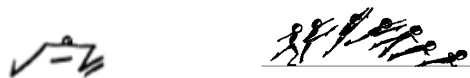
1. 1 lábról spárgra átugrás végrehajtása 360°-os fordulattal.
2. A levegő fázisban spárgra helyzet bemutatása, nyújtott lábakkal.
3. A test előredől és felkészül az érkezésre.
4. Érkezés fekvőtámaszba.



**• KICK SPÁRGA ÁTUGRÁS**

**C 705: KICK SPÁRGA ÁTUGRÁS FEKVŐTÁMASZBA**  
Érték 0.5

1. 1 lábról elrugaszkodás magas láblendítéssel.
2. A levegő fázisban spárgra helyzet bemutatása, nyújtott lábakkal.
3. Érkezés fekvőtámaszba.



**C 706: ½ FORDULAT KICK SPÁRGA ÁTUGRÁS**  
**FEKVŐTÁMASZBA**  
Érték 0.6

1. 1 lábról elrugaszkodás 180°-os fordulattal, magas láblendítéssel.
2. A levegő fázisban spárgra helyzet bemutatása, nyújtott lábakkal.
3. Érkezés fekvőtámaszba.



**C 707: ½ FORDULAT KICK SPÁRGA ÁTUGRÁS ½ CSAVARRAL**  
**FEKVŐTÁMASZBA**  
Érték 0.7

1. 1 lábról elrugaszkodás 180°-os fordulattal, magas láblendítéssel.
2. A levegő fázisban spárgra bemutatása nyújtott lábakkal, a test további 180°-ot csavar, majd előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés fekvőtámaszba.



**• SPÁRGA UGRÁS**

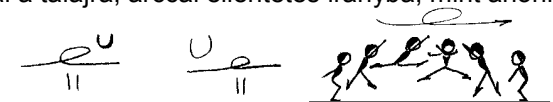
**C 713: SPÁRGA UGRÁS**  
Érték 0.3

1. Felugrás páros lábról.
2. A levegő fázisban a lábak teljes kinyújtásával spárgra helyzet bemutatása.
3. Érkezés páros lábbal a talajra.



**C 714: SPÁRGA UGRÁS ½ FORDULAT VAGY ½ FORDULAT**  
**SPÁRGA UGRÁS**  
Érték 0.4

1. Spárgra ugrás.
2. A levegő fázisban 180°-os fordulat végrehajtása.
3. Érkezés páros lábbal a talajra, arccal ellentétes irányba, mint ahonnan az ugrást indítottuk.



**C 715: 1/1 FORDULAT SPÁRGA UGRÁS**

Érték 0.5

1. Fügőleges felugrás 360°-os fordulattal.
2. A levegő fázisban a lábak teljes kinyújtásával spárga bemutatása.
3. A test előredől és felkészül az érkezésre.
4. Érkezés páros lábbal a talajra.

**C 716: 1 1/2 FORDULAT SPÁRGA UGRÁS**

Érték 0.6

1. Fügőleges felugrás 360°-os fordulattal.
2. A levegő fázisban spárga helyzet bemutatása, a lábak teljes kinyújtásával, majd 180°-os fordulat végrehajtása.
3. Érkezés páros lábbal a talajra.

**C 724: SPÁRGA UGRÁS SPÁRGÁBA**

Érték 0.4

1. Spárga ugrás.
2. A test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés spárgába.

**C 725: 1/2 FORDULAT SPÁRGA UGRÁS SPÁRGÁBA**

Érték 0.5

1. Felugrás 180°-os fordulattal spárga helyzetbe.
2. A test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés spárgába, arccal ellentétes irányba, mint ahonnan az ugrást indítottuk.

**C 726: 1/1 FORDULAT SPÁRGA UGRÁS SPÁRGÁBA**

Érték 0.6

1. Fügőleges felugrás 360°-os fordulattal.
2. A levegő fázisban spárga helyzet bemutatása.
3. A test előredől és felkészül az érkezésre.
4. Érkezés spárgába.

**C 735: SPÁRGA UGRÁS LÁBVÁLTÁSSAL SPÁRGÁBA**

Érték 0.5

1. Spárga ugrás.
2. A levegő fázisban lábtartás csere végrehajtása.
3. A test előredől és felkészül az érkezésre.
4. Érkezés spárgába.

**C 737: 1/1 FORDULAT SPÁRGA UGRÁS LÁBVÁLTÁSSAL SPÁRGÁBA**

Érték 0.7

1. Felugrás 360°-os fordulattal spárga helyzetbe.
2. A levegő fázisban lábtartás csere végrehajtása.
3. A test előredől és felkészül az érkezésre.
4. Érkezés spárgába.

**C 745: SPÁRGA UGRÁS FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.5

1. Spárga ugrás.
2. A test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés fekvőtámaszba.



**C 746: ½ SPÁRGA UGRÁS FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.6

1. Spárga ugrás 180°-os fordulattal.
2. A test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés fekvőtámaszba, arccal ellentétes irányba, mint ahonnan az ugrást indítottuk.

**C 748: 1/1 FORDULAT SPÁRGA UGRÁS FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.8

1. Felugrás 360°-os fordulattal spárga helyzetbe.
2. A test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés fekvőtámaszba.

**• VÁLTÓSPÁRGA ÁTUGRÁS****C 754: VÁLTÓSPÁRGA ÁTUGRÁS**

Érték 0.4

1. Elrugaskodás egy lábról.
2. A levegő fázisban lábtartás cserével spárga helyzet bemutatása.
3. Érkezés az elől lévő lábra.

**C 755: VÁLTÓSPÁRGA ÁTUGRÁS ½ FORDULATTAL**

Érték 0.5

1. Elrugaskodás egy lábról.
3. A levegő fázisban lábtartás cserével spárga helyzet bemutatása.
4. 180°-os fordulat végrehajtása.
5. Érkezés az elől lévő lábra.

**C 765: VÁLTÓSPÁRGA ÁTUGRÁS SPÁRGÁBA**

Érték 0.5

1. 1 lábról elrugaskodással váltóspárga végrehajtása.
2. A test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés spárgába.

**C 766: VÁLTÓSPÁRGA ÁTUGRÁS ½ FORDULAT SPÁRGÁBA**

Érték 0.6

1. 1 lábról elrugaskodással váltóspárga végrehajtása.
2. A levegő fázisban 180° fordulat bemutatása.
3. A test előredől és felkészül az érkezésre.
4. Érkezés spárgába, arccal ellentétes irányba, mint ahonnan az ugrást indítottuk.

**C 776: VÁLTÓSPÁRGA ÁTUGRÁS FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.6

1. 1 lábról elrugaskodással váltóspárga végrehajtása.
2. A test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés fekvőtámaszba.

**• OLLÓ ÁTUGRÁS****C 795: OLLÓ ÁTUGRÁS**

Érték 0.5

1. Elrugaskodás 1 lábról, a másik láb egyenesen lendül előre, eközben a test 180°-os fordulatot végez lábnyitással spárga helyzetbe.
2. Levegő fázisban lábtartás cserével spárga helyzet bemutatása.
3. Érkezés 1 lábra.



**C 796: OLLÓ ÁTUGRÁS ½ FORDULATTAL**

Érték 0.6

1. Elrugaskodás 1 lábról, a másik láb egyenesen lendül előre, eközben a test 180°-os fordulatot végez lábnyitással spárga helyzetbe.
2. Levegő fázisban lábtartás cserével spárga helyzet bemutatása, majd 180°-os fordulat végrehajtása.
3. Érkezés páros lábbal, arccal ugyanabba az irányba, mint ahonnan az ugrást indítottuk.

**C 797: OLLÓ ÁTUGRÁS 1/1 FORDULATTAL**

Érték 0.7

1. Elrugaskodás 1 lábról, a test ezzel egyidőben 180°-ot fordul.
2. Levegő fázisban lábtartás cserével spárga helyzet bemutatása.
3. 360°-os fordulat bemutatása.
4. Érkezés páros lábbal.

**C 806: OLLÓ ÁTUGRÁS SPÁRGÁBA**

Érték 0.6

1. Elrugaskodás 1 lábról, olló átvgrás ½ fordulattal.
2. Majd a test, fenntartva a függőleges helyzetet felkészül a spárgába érkezésre.
3. Érkezés spárgába vagy angolspárgába.

**C 807: OLLÓ ÁTUGRÁS ½ FORDULATTAL SPÁRGÁBA**

Érték 0.7

1. Elrugaskodás 1 lábról, olló átvgrás ½ fordulattal.
2. Majd a test ½ fordulatot végez függőleges helyzetben.
3. Érkezés spárgába vagy angolspárgába.

**C 808: OLLÓ ÁTUGRÁS 1/1 FORDULATTAL SPÁRGÁBA**

Érték 0.8

1. Elrugaskodás 1 lábról, olló átvgrás 360°-os fordulattal.
2. Majd a test 1/1 fordulatot végez függőleges helyzetben.
3. Érkezés spárgába vagy angolspárgába.

**C 817: OLLÓ ÁTUGRÁS LÁBVÁLTÁSSAL SPÁRGÁBA (MARCHENKOV)**

Érték 0.7

1. Elrugaskodás 1 lábról, olló átvgrás 180°-os fordulattal.
2. Levegő fázisban lábtartás cserével spárga helyzet bemutatása.
3. A test előredőli és felkészül az érkezésre.
4. Érkezés spárgába.

**C 827: OLLÓ ÁTUGRÁS FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.7

1. Elrugaskodás 1 lábról, olló átvgrás 180°-os fordulattal.
2. Majd a test előredőli és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés fekvőtámaszba.

**C 828: OLLÓ ÁTUGRÁS ½ CSAVARRAL FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.8

1. Elrugaskodás 1 lábról, olló átvgrás 180°-os fordulattal.
2. Levegő fázisban további 180°-os csavar végrehajtása, majd a test előredőli és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés fekvőtámaszba.



**C 829: OLLÓ ÁTUGRÁS 1/1 CSAVARRAL FEKVŐTÁMASZBA**  
**(NEZEZON)** Érték 0.9

1. Elrugaszkodás 1 lábról, olló átugrás 180°-os fordulattal.
2. Levegő fázisban további 360°-os csavar végrehajtása, majd a test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés fekvőtámaszba, arccal ellentétes irányba, mint ahonnan az ugrást indítottuk.



**KICK UGRÁS ELEMCSALÁD (OLLÓ UGRÁS)**

**C 832: OLLÓ UGRÁS**

Érték 0.2

1. Elrugaszkodás egy lábról, láblendítés előre, úgy, hogy a lendítő/ vezető láb a vízszintes helyzetnél magasabb helyzetbe kerül.
2. A hátul lévő láb előre ollózik, illetve felváltja a másikat, a levegő helyzetben történő magas láblendítés bemutatásához.
3. Érkezés a lendítő/vezető lábra.



**C 835: OLLÓ UGRÁS 1/2 CSAVARRAL FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.5

1. Elrugaszkodás 1 lábról, olló ugrás.
2. A levegő fázisban 180°-os csavar bemutatása, majd a test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés fekvőtámaszba.



**C 836: 1/2 FORDULAT OLLÓ UGRÁS 1/2 CSAVARRAL**  
**FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.6

1. Elrugaszkodás 1 lábról, olló ugrás 180°-os fordulattal.
2. A levegő fázisban 180°-os csavar bemutatása, majd a test előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érkezés fekvőtámaszba.



**TENGELYEN KÍVÜLI UGRÁS ELEMCSALÁD**  
**(TENGELYEN KÍVÜLI FORDULAT)**

**C 874: 1/1 CSAVARRAL TENGELYEN KÍVÜLI ZSUGOR UGRÁS**

Érték 0.4

1. Elrugaszkodás 1 lábról, a szabad láb hajlítva lendül átlósan előre.
2. A levegő fázisban, a test hátradől és a tengelyen kívül hosszanti irányba teljes fordulatot végez (360°), miközben a hajlított lábak és a karok a mellkashoz záródnak (Zsugor helyzet).
3. Érkezés álló helyzetbe.



**C 876: 2/1 CSAVARRAL TENGELYEN KÍVÜLI ZSUGOR UGRÁS**

Érték 0.6

1. Elrugaszkodás 1 lábról, a szabad láb hajlítva lendül átlósan előre.
2. A levegő fázisban, a test hátradől és a tengelyen kívül hosszanti irányba dupla fordulatot végez (720°), miközben a hajlított lábak és a karok a mellkashoz záródnak (Zsugor helyzet).
3. Érkezés álló helyzetbe.



**C 880: 3/1 CSAVARRAL TENGELYEN KÍVÜLI ZSUGOR UGRÁS**

Érték 1.0

1. Elrugaszkodás 1 lábról, a szabad láb hajlítva lendül átlósan előre.
2. A levegő fázisban, a test hátradől, és a tengelyen kívül hosszanti irányba tripla fordulatot végez (1080°), miközben a hajlított lábak és a karok a mellkashoz záródnak (Zsugor helyzet).
3. Érkezés álló helyzetbe.



**C 886: 2/1 CSAVARRAL TENGELYEN KÍVÜLI UGRÁS**

Érték 0.6

1. Elrugaszkodás 1 lábról, a szabad láb nyújtva lendül átlósan előre.
2. A levegő fázisban, a test hátradől, és a tengelyen kívül hosszanti irányba dupla fordulatot végez (720°), miközben a test egyenes és a karok a mellkashoz záródnak.
3. Érkezés álló helyzetbe.

**C 890: 3/1 CSAVARRAL TENGELYEN KÍVÜLI UGRÁS**

Érték 1.0

1. Elrugaszkodás 1 lábról, a szabad láb nyújtva lendül átlósan előre.
2. A levegő fázisban, a test hátradől, és a tengelyen kívül hosszanti irányba tripla fordulatot végez (1080°), miközben a test egyenes és a karok a mellkashoz záródnak.
3. Érkezés álló helyzetbe.

**C 897: 2/1 CSAVARRAL TENGELYEN KÍVÜLI UGRÁS  
SPÁRGÁBA (MAXIME)**

Érték 0.7

1. Elrugaszkodás 1 lábról, a szabad láb nyújtva lendül átlósan előre.
2. A levegő fázisban, a test hátradől, és a tengelyen kívül hosszanti irányba dupla fordulatot végez (720°), miközben a test egyenes és a karok a mellkashoz záródnak.
3. Érkezés spárgába.

**C 908: 2/1 CSAVARRAL TENGELYEN KÍVÜLI UGRÁS  
FEKVŐTÁMASZBA**

Érték 0.8

1. Elrugaszkodás 1 lábról, a szabad láb nyújtva lendül átlósan előre.
2. A levegő fázisban, a test hátradől, és a tengelyen kívül hosszanti irányba dupla fordulatot végez (720°), miközben a test egyenes és a karok a mellkashoz záródnak.
3. Érkezés fekvőtámaszba.

**PILLANGÓ UGRÁS ELEMCSALÁD (PILLANGÓ)****C 914: PILLANGÓ**

Érték 0.4

1. Elrugaszkodás 1 lábról, a szabad láb nyújtva és átlósan hátrafelé lendül, miközben a test felemelkedik.
2. A levegő fázisban a lábak nyitva, terpesz helyzetben, a test pedig vízszintes helyzetben van.
3. Érkezés 1 lábra.

**C 916: PILLANGÓ 1/1 CSAVARRAL**

Érték 0.6

1. Elrugaszkodás 1 lábról, a szabad láb nyújtva és átlósan hátrafelé lendül, miközben a test felemelkedik.
2. A levegő fázisban a lábak nyitva, terpesz helyzetben vannak, miközben a test vízszintes helyzetben egész fordulatot (360°) végez.
3. Érkezés 1 lábra.





**C 918: PILLANGÓ 2/1 CSAVARRAL**

Érték 0.8

1. Elrugaszkodás 1 lábról, a szabad láb nyújtva és átlósan hátrafelé lendül, miközben a test felemelkedik.
2. A levegő fázisban a test, vízszintes helyzetben dupla fordulatot (720°) végez.
3. Érkezés 1 lábra.

**12. SPECIFIKUS KIVITELI HIBÁK**

Specifikus hibák a C elemcsoportban	0.1	0.2	0.3
A térdek nem derékvonalban helyezkednek el zsugor helyzetben	0.1	0.2	0.3
A lábak nem párhuzamosak a talajjal a Terpesz, Pike, Kozák és a Spárga ugrás elemcsaládoknál	0.1	0.2	0.3
A lendítő/vezető láb nem párhuzamos a talajjal az olló ugrás elemeknél	0.1	0.2	0.3
A spárga ugrás elemcsaládoknál a lábak kevesebb, mint 180°-os szöveget zárnak be	0.1	0.2	0.3
Érkezéskor nem azonnal bemutatott "Wenson helyzet" vagy a láb nincs alátámasztva		0.2	

**13. A NEHÉZELEMENK MINIMUM KÖVETELMÉNYEI**

- A "C" elemcsoport minden elemét, amelyet fekvőtámaszba vagy Wenson helyzetbe érkezéssel kell végrehajtani, esés nélkül kell bemutatni.
- Ebben az elemcsoportban, minden olyan elemet, ami 1 vagy 2 lábra érkezéssel történik, álló helyzetben kell befejezni.
- A "C" elemcsoportban minden olyan elem értékét csökkenteni kell 0.1 ponttal, amely befejezetlen fordulattal kerül végrehajtásra (90° vagy több).

ELEMCSALÁDOK	MINIMUM KÖVETELMÉNYEK
EGYENES (FÜGGŐLEGES) UGRÁS	Esés nélkül kell bemutatni
VÍZSZINTES UGRÁS	Esés nélkül kell bemutatni
HAJLÍTOTT LÁBBAL VÉGREHAJTOTT UGRÁS	A lábaknak legalább párhuzamosnak kell lenniük a talajjal
PIKE UGRÁS	A lábaknak legalább párhuzamosnak kell lenniük a talajjal
TERPESZ UGRÁS	A lábaknak legalább párhuzamosnak kell lenniük a talajjal
SPÁRGA UGRÁS	Spárga helyzetben a lábak által bezárt szögnek legalább 170°-nak kell lennie
OLLÓ UGRÁS	A lendítő/vezető lábnak legalább vízszintesnek (a talajjal párhuzamosnak) kell lennie
TENGELYEN KÍVÜLI UGRÁS	A test helyzete a vízszintes helyzethez képest felfelé nem térhet el 60°-nál nagyobb mértékben.
PILLANGÓ UGRÁS	A test helyzete a vízszintes helyzethez képest felfelé nem térhet el 45°-nál nagyobb mértékben.

## D ELEMCSOPORT: EGYENSÚLYI ÉS LAZASÁGI ELEMÉK

### 14. ÁLTALÁNOS LEÍRÁS

A 'D' elemcsoportba tartozó elemcsaládok:

<b>SPÁRGA</b>	Spárga; Angolspárga; Állóspárga fordulattal
<b>FORGÁS</b>	Forgás; Forgás vízszintes lábtartással
<b>FORGÁS MAGAS LÁBEMELÉSEL (BALANCE)</b>	Forgás magas lábemeléssel (Balance);
<b>ILLUSION</b>	Illusion
<b>KICK (LENDÍTÉS)</b>	High Leg Kicks (Magas láblendítések)

- Minden mozdulatot helyes testtartással kell végrehajtani.
  - **SPÁRGA**
    - A lábaknak egyenesnek, egyvonalban kell lenniük, 180°-os szöveget bemutatva.
  - **FORGÁS**
    - Minden forgással végrehajtott elemnél teljes/befejezett kört kell bemutatni, végig lábujjhegyen.
    - A forgások akkor befejezettek, amikor a tartó láb sarokkal érinti a talajt.
  - **ILLUSION:**
    - Kiinduló helyzet az Illusion-nél: a fejnek, a vállaknak, a mellkasnak, a csípőnek, a térdeknek, és a lábfejeknek ugyanabba az irányba kell nézniük.
    - Teljes spárga helyzetet (180°) kell bemutatni a mozdulat során.

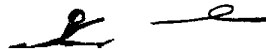
### 15. SPECIFIKUS LEÍRÁS

## SPÁRGA ELEMCSALÁD (SPÁRGA ÉS ÁLLÓSPÁRGA FORDULATTAL)

### D 101: HARÁNTSPÁRGA

Érték 0.1

1. A lábak teljesen nyújtva vannak harántspárga helyzetben.
2. A csípő derékszöveget zár be a lábakkal.



### D 102: ÁLLÓSPÁRGA

Érték 0.2

1. Amíg az egyik láb tartja a testet, addig a másik 180°-ig emelkedik hátra, függőleges spárga helyzetbe.
2. A kezek a tartó láb mellett érintik a talajt.
3. A fej, a törzs és a láb egyvonalban van.
- 4.



### D 113: FREE ÁLLÓSPÁRGA

Érték 0.3

1. Amíg az egyik láb tartja a testet, addig a másik 180°-ig emelkedik hátra, függőleges spárga helyzetbe.
2. A kezek nem érintik a talajt, helyzetük szabadon választható.
3. A fej, a törzs és a láb egyvonalban van.



### D 116: FREE ÁLLÓSPÁRGA 1/1 FORDULATTAL

Érték 0.6

1. Kiindulás 1 lábról.
2. Free állóspárga bemutatása.
3. Teljes fordulat (360°) végrehajtása (free állóspárga helyzetben)



### D 123: GURULÓSPÁRGA

Érték 0.3

1. Harántspárgában törzshajlítás előre, a kinyújtott karok megfogják az elől lévő lábat.
2. Majd a test oldalirányba 360°-ot fordul a talajon.



### D 131: ANGOLSPÁRGA

Érték 0.1

1. A lábak angolspárgába kifeszített helyzetben vannak.
2. A felsőtest egyenes / függőleges.



### **D 133: ANGOLSPÁRGÁN ÁTCSÚSZÁS (PANCAKE) Érték 0.3**

1. Angolspárga.
2. A törzs addig hajlik előre, amíg a mellkas le nem ér a talajra.
3. A lábak folytatják a forgatást csípő ízületben, amíg a test hasonfekvés helyzetbe nem kerül.



## **FORGÁS ELEMCSALÁD (FORGÁS, FORGÁS VÍZSZINTES LÁBTARTÁSSAL)**

### **• FORGÁS**

#### **D 142: 1/1 FORGÁS**

**Érték 0.2**

1. Kiindulás 1 lábról.
2. Egész fordulat (360°) végrehajtása.
3. A karok és a szabad láb helyzete szabadon választható.
4. Állás egy vagy mindkét lábon.



#### **D 143: 1 1/2 FORGÁS**

**Érték 0.3**

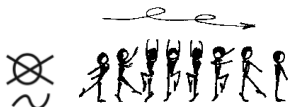
1. Kiindulás 1 lábról.
2. 540°-os fordulat végrehajtása.
3. A karok és a szabad láb helyzete szabadon választható.
4. Állás egy vagy mindkét lábon.



#### **D 144: 2/1 FORGÁS**

**Érték 0.4**

1. Kiindulás 1 lábról.
2. 720°-os fordulat végrehajtása.
3. A karok és a szabad láb helyzete szabadon választható.
4. Állás egy vagy mindkét lábon.



### **D 146: 2 1/2 FORGÁS**

**Érték 0.6**

1. Kiindulás 1 lábról.
2. 900°-os fordulat végrehajtása.
3. A karok és a szabad láb helyzete szabadon választható.
4. Állás egy vagy mindkét lábon.



### **D 148: 3/1 FORGÁS**

**Érték 0.8**

1. Kiindulás 1 lábról.
2. 1080°-os fordulat végrehajtása.
3. A karok és a szabad láb helyzete szabadon választható.
4. Állás egy vagy mindkét lábon.



### **D 154: 1/1 FORGÁS ÁLLÓSPÁRGÁBA**

**Érték 0.4**

1. Kiindulás 1 lábról.
2. 360°-os fordulat végrehajtása.
3. Állóspárga



### **D 155: 1 1/2 FORGÁS ÁLLÓSPÁRGÁBA**

**Érték 0.5**

1. Kiindulás 1 lábról.
2. 540°-os fordulat végrehajtása.
3. Állóspárga.



### **D 156: 2/1 FORGÁS ÁLLÓSPÁRGA**

**Érték 0.6**

1. Kiindulás 1 lábról.
2. 720°-os fordulat végrehajtása.
3. Állóspárga.



**D 158: 2 1/2 FORGÁS ÁLLÓSPÁRGÁBA**

Érték 0.8

1. Kiindulás 1 lábról.
2. 90°-os fordulat végrehajtása.
3. Állóspárga

**D 160: 3/1 FORGÁS ÁLLÓSPÁRGÁBA**

Érték 1.0

1. Kiindulás 1 lábról.
2. 1080°-os fordulat végrehajtása.
3. Állóspárga.

**D 165: 1/1 FORGÁS FREE ÁLLÓSPÁRGÁBA**

Érték 0.5

1. Kiindulás 1 lábról.
2. 360°-os fordulat végrehajtása.
3. Free állóspárga.

**D 166: 1 1/2 FORGÁS FREE ÁLLÓSPÁRGÁBA**

Érték 0.6

1. Kiindulás 1 lábról.
2. 540°-os fordulat végrehajtása.
3. Free állóspárga.

**D 167: 2/1 FORGÁS FREE ÁLLÓSPÁRGA**

Érték 0.7

1. Kiindulás 1 lábról.
2. 720°-os fordulat végrehajtása.
3. Free állóspárga

**D 169: 2 1/2 FORGÁS FREE ÁLLÓSPÁRGÁBA**

Érték 0.9

1. Kiindulás 1 lábról.
2. 90°-os fordulat végrehajtása.
3. Free állóspárga.

**D 170: 3/1 FORGÁS FREE ÁLLÓSPÁRGÁBA**

Érték 1.0

1. Kiindulás 1 lábról.
2. 1080°-os fordulat végrehajtása.
3. Free állóspárga.

**• FORGÁS VÍZSZINTES LÁBTARTÁSSAL****D 183: 1/1 FORGÁS VÍZSZINTES LÁBTARTÁSSAL** Érték 0.3

1. Kiindulás 1 lábról, a szabad láb nyújtott.
2. 360°-os fordulat végrehajtása, az emelt láb a fordulat alatt, végig vízszintesen tartott.
3. A karok helyzete szabadon választható.
4. Állás egy vagy mindkét lábon.

**D 184: 1 1/2 FORGÁS VÍZSZINTES LÁBTARTÁSSAL**

Érték 0.4

1. Kiindulás 1 lábról, a szabad láb nyújtott.
2. 540°-os fordulat végrehajtása, az emelt láb a fordulat alatt, végig vízszintesen tartott.
3. A karok helyzete szabadon választható.
4. Állás egy vagy mindkét lábon.



**D 185: 2/1 FORGÁS VÍZSZINTES LÁBTARTÁSSAL**

Érték 0.5

1. Kiindulás 1 lábról, a szabad láb nyújtott.
2. 720°-os fordulat végrehajtása, az emelt láb a fordulat alatt, végig vízszintesen tartott.
3. A karok helyzete szabadon választható.
4. Állás egy vagy mindkét lábon.

**D 195: 1/1 FORGÁS VÍZSZINTES LÁBTARTÁSSAL ÁLLÓSPÁRGÁBA**

Érték 0.5

1. Kiindulás 1 lábról, a szabad láb nyújtott.
2. 360°-os fordulat végrehajtása, az emelt láb a fordulat alatt, végig vízszintesen tartott.
3. A karok helyzete szabadon választható.
4. Állóspárga.

**D 196: 1 1/2 FORGÁS VÍZSZINTES LÁBTARTÁSSAL ÁLLÓSPÁRGÁBA**

Érték 0.6

1. Kiindulás 1 lábról, a szabad láb nyújtott.
2. 540°-os fordulat végrehajtása, az emelt láb a fordulat alatt, végig vízszintesen tartott.
3. A karok helyzete szabadon választható.
4. Állóspárga.

**D 197: 2/1 FORGÁS VÍZSZINTES LÁBTARTÁSSAL ÁLLÓSPÁRGÁBA**

Érték 0.7

1. Kiindulás 1 lábról, a szabad láb nyújtott.
2. 720°-os fordulat végrehajtása, az emelt láb a fordulat alatt, végig vízszintesen tartott.
3. A karok helyzete szabadon választható.
4. Állóspárga.

**D 206: 1/1 FORGÁS VÍZSZINTES LÁBTARTÁSSAL FREE ÁLLÓSPÁRGÁBA**

Érték 0.6

1. Kiindulás 1 lábról, a szabad láb nyújtott.
2. 360°-os fordulat végrehajtása, az emelt láb a fordulat alatt, végig vízszintesen tartott.
3. A karok helyzete szabadon választható.
4. Free állóspárga.

**D 207: 1 1/2 FORGÁS VÍZSZINTES LÁBTARTÁSSAL FREE ÁLLÓSPÁRGÁBA**

Érték 0.7

1. Kiindulás 1 lábról, a szabad láb nyújtott.
2. 540°-os fordulat végrehajtása, az emelt láb a fordulat alatt, végig vízszintesen tartott.
3. A karok helyzete szabadon választható.
4. Free állóspárga.

**D 208: 2/1 FORGÁS VÍZSZINTES LÁBTARTÁSSAL FREE ÁLLÓSPÁRGÁBA**

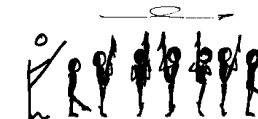
Érték 0.8

1. Kiindulás 1 lábról, a szabad láb nyújtott.
2. 720°-os fordulat végrehajtása, az emelt láb a fordulat alatt, végig vízszintesen tartott.
3. A karok helyzete szabadon választható.
4. Free állóspárga.

**FORGÁS MAGAS LÁBEMELÉSSSEL (BALANCE) ELEMCSALÁD****D 224: 1/1 FORGÁS MAGAS LÁBEMELÉSSSEL (BALANCE)**

Érték 0.4

1. Egyensúlyi helyzet fordulattal, a láb előre vagy oldalra emelt, az egyik kar segítségével.
2. Egész fordulat (360°) végrehajtása.
3. A szabad kar helyzete opcionális.
4. Állás egy vagy mindkét lábon.



**D 225: 1 1/2 FORGÁS MAGAS LÁBEMELÉSSEL (BALANCE)**

Érték 0.5

1. Egyensúlyi helyzet fordulattal, a láb előre vagy oldalra emelt, az egyik kar segítségével.
2. 540°-os fordulat végrehajtása.
3. A szabad kar helyzete opcionális.
4. Állás egy vagy mindkét lábon.

**D 226: 2/1 FORGÁS MAGAS LÁBEMELÉSSEL (BALANCE)**

Érték 0.6

1. Egyensúlyi helyzet fordulattal, a láb előre vagy oldalra emelt, az egyik kar segítségével.
2. 720°-os fordulat végrehajtása.
3. A szabad kar helyzete opcionális.
4. Állás egy vagy mindkét lábon.

**D 235: 1/1 FORGÁS MAGAS LÁBEMELÉSSEL (BALANCE) ÁLLÓSPÁRGÁBA**

Érték 0.5

1. Egyensúlyi helyzet fordulattal, a láb előre vagy oldalra emelt, az egyik kar segítségével.
2. 360°-os fordulat végrehajtása.
3. A szabad kar helyzete opcionális.
4. Állóspárga

**D 236: 1 1/2 FORGÁS MAGAS LÁBEMELÉSSEL (BALANCE) ÁLLÓSPÁRGÁBA**

Érték 0.6

1. Egyensúlyi helyzet fordulattal, a láb előre vagy oldalra emelt, az egyik kar segítségével.
2. 540°-os fordulat végrehajtása.
3. A szabad kar helyzete opcionális.
4. Állóspárga

**D 237: 2/1 FORGÁS MAGAS LÁBEMELÉSSEL (BALANCE) ÁLLÓSPÁRGÁBA**

Érték 0.7

1. Egyensúlyi helyzet fordulattal, a láb előre vagy oldalra emelt, az egyik kar segítségével.
2. 720°-os fordulat végrehajtása.
3. A szabad kar helyzete opcionális.
4. Állóspárga.

**D 246: 1/1 FORGÁS MAGAS LÁBEMELÉSSEL (BALANCE) FREE ÁLLÓSPÁRGÁBA**

Érték 0.6

1. Egyensúlyi helyzet fordulattal, a láb előre vagy oldalra emelt, az egyik kar segítségével.
2. 360°-os fordulat végrehajtása.
3. A szabad kar helyzete opcionális.
4. Free állóspárga.

**D 247: 1 1/2 FORGÁS MAGAS LÁBEMELÉSSEL (BALANCE) FREE ÁLLÓSPÁRGÁBA**

Érték 0.7

1. Egyensúlyi helyzet fordulattal, a láb előre vagy oldalra emelt, az egyik kar segítségével.
2. 540°-os fordulat végrehajtása.
3. A szabad kar helyzete opcionális.
4. Free állóspárgába.

**D 248: 2/1 FORGÁS MAGAS LÁBEMELÉSSEL (BALANCE) FREE ÁLLÓSPÁRGÁBA**

Érték 0.8

1. Egyensúlyi helyzet fordulattal, a láb előre vagy oldalra emelt, az egyik kar segítségével.
2. 720°-os fordulat végrehajtása.
3. A szabad kar helyzete opcionális.
4. Free állóspárga.

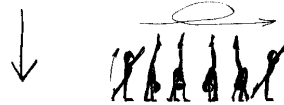


## ILLUSION ELEMCSALÁD

### D 264: ILLUSION

Érték 0.4

1. Zárt állásból az egyik láb felemelésével 360°-os függőleges kör indítása.
2. Ezzel egyidőben a test 360°-ot fordul a támasztó lábon. Az egyik kéz érinti a talajt, a támasztó láb mellett.
3. Az emelt láb visszatér a kiinduló helyzetbe.
4. Állás egy lábon vagy zárt állásban.



### D 266: ILLUSION ÁLLÓSPÁRGÁBA

Érték 0.6

1. Zárt állásból az egyik láb felemelésével 360°-os függőleges kör indítása.
2. Ezzel egyidőben a test 360°-ot fordul a támasztó lábon. Az egyik kéz érinti a talajt, a támasztó láb mellett.
3. A mozdulatsor befejezése állóspárgában.



### D 267: ILLUSION FREE ÁLLÓSPÁRGÁBA

Érték 0.7

1. Zárt állásból az egyik láb felemelésével 360°-os függőleges kör indítása.
2. Ezzel egyidőben a test 360°-ot fordul a támasztó lábon. Az egyik kéz érinti a talajt, a támasztó láb mellett.
3. A mozdulatsor befejezése free állóspárgában.



### D 275: FREE ILLUSION

Érték 0.5

1. Zárt állásból az egyik láb felemelésével 360°-os függőleges kör indítása.
2. Ezzel egyidőben a test 360°-ot fordul a támasztó lábon. A kezek nem érintik a talajt, helyzetük opcionális.
3. Az emelt láb visszatér a kiinduló helyzetbe.
4. Állás egy lábon vagy zárt állásban.



### D 277: FREE ILLUSION ÁLLÓSPÁRGÁBA

Érték 0.7

1. Kiindulás 1 lábról.
2. Free Illusion (360°) végrehajtása.
3. A mozdulatsor befejezése állóspárgába.



### D 278: FREE ILLUSION FREE ÁLLÓSPÁRGÁBA

Érték 0.8

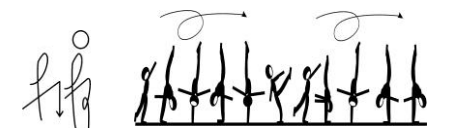
1. Kiindulás 1 lábról.
2. Free Illusion (360°) végrehajtása.
3. A mozdulatsor befejezése Free állóspárgába.



### D 280: FREE ILLUSION 1/1 FORDULAT FREE ÁLLÓSPÁRGÁBA (PAREJO)

Érték 1.0

1. Kiindulás 1 lábról.
2. Free Illusion (360°) végrehajtása.
3. Free állóspárga.
4. Free állóspárgában(360°) teljes fordulat végrehajtása.



### D 285: DUPLA ILLUSION

Érték 0.5

1. Kiindulás 1 lábról.
2. Két Illusion végrehajtása összekapcsolva.
3. Állás egy lábon vagy zárt állásban.



**D 287: DUPLA ILLUSION ÁLLÓSPÁRGÁBA**

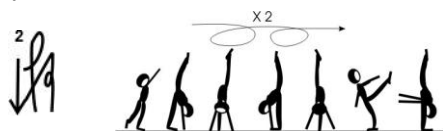
Érték 0.7

1. Kiindulás 1 lábról.
2. Két Illusion végrehajtása összekapcsolva.
3. A mozgatsor befejezése állóspárgába.

**D 288: DUPLA ILLUSION FREE ÁLLÓSPÁRGÁBA**

Érték 0.8

1. Kiindulás 1 lábról.
2. Két Illusion végrehajtása összekapcsolva.
3. A mozgatsor befejezése Free állóspárgába.

**D 296: FREE DUPLA ILLUSION**

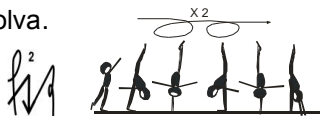
Érték 0.6

1. Kiindulás 1 lábról.
2. Két Free Illusion végrehajtása összekapcsolva.
3. Érzézés egy lábra vagy zárt állásba.

**D 298: FREE DUPLA ILLUSION ÁLLÓSPÁRGÁBA**

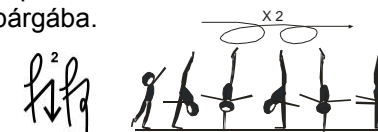
Érték 0.8

1. Kiindulás 1 lábról.
2. Két Free Illusion végrehajtása összekapcsolva.
3. A mozgatsor befejezése állóspárgába.

**D 299: FREE DUPLA ILLUSION FREE ÁLLÓSPÁRGÁBA**

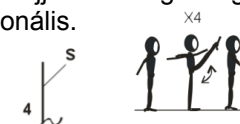
Érték 0.9

1. Kiindulás 1 lábról.
2. Két Free Illusion végrehajtása összekapcsolva.
3. A mozgatsor befejezése Free állóspárgába.

**KICK (LENDÍTÉS) ELEMCSALÁD****D 301: 4 EGYMÁST KÖVETŐ LÁBLENDÍTÉS ELŐRE (HIGH LEG KICKS) LÁBUJJK VÁLLMAGASSÁGBAN**

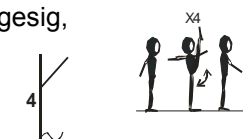
Érték 0.1

1. Zárt állás.
2. 4 láblendítés előre váltott, nyújtott lábbal, lábujjak vállmagasságban.
3. Érzézés zárt állásba, a karok helyzete opcionális.

**D 302: 4 EGYMÁST KÖVETŐ LÁBLENDÍTÉS ELŐRE FÜGGŐLEGESIG**

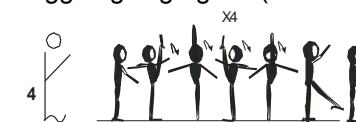
Érték 0.2

1. Zárt állás.
2. 4 láblendítés előre váltott, nyújtott lábbal függőlegesig, lábujjak fejmagasság felett.
3. Érzézés zárt állásba, a karok helyzete opcionális.

**D 303: 4 EGYMÁST KÖVETŐ LÁBLENDÍTÉS ELŐRE FÜGGŐLEGESIG 1/1 FORDULATTAL**

Érték 0.3

1. Zárt állás.
2. 4 láblendítés előre váltott, nyújtott lábbal függőlegesig egész (360°-os) fordulattal, lábujjak fejmagasság felett.
3. Érzézés zárt állásba, a karok helyzete opcionális.





**D 304: 4 EGYMÁST KÖVETŐ LÁBLENDÍTÉS ELŐRE**  
**FÜGGŐLEGESIG 1 ½ FORDULATTAL**      **Érték 0.4**

1. Zárt állás.
2. 4 láblendítés előre váltott, nyújtott lábbal függőlegesig 1 ½ (540°-os) fordulattal, lábujjak fejmagasság felett.
3. Érkezés zárt állásba, a karok helyzete opcionális.



**16. SPECIFIKUS KIVITELI HIBÁK**

Specifikus hibák a D elemcsoportban	0.1	0.2	0.3	0.5
A szabad láb érinti a talajt (alkalmanként)			0.3	
A láb helyzete nem vízszintes (Forgások vízszintes lábbal elemnél)		0.2		
A felemelt láb nem a függőleges síkban fejezi be a forgást (Illusion)		0.2		
Az állópárga nincsen függőleges helyzetben	0.1		0.3	
Egyensúlyvesztés	0.1		0.3	
A fordulat folytonossága megszakad a Forgások és az Illusion elemeknél	0.1	0.2		
Csúszás és szökkenés az Illusion és a Forgások elemeknél		0.2		
Extra fordulat (Illusion)		0.2		
Befejezetlen fordulat / forgás	0.1	0.2	0.3	
Nem lábujjhegyen végrehajtott fordulat/ forgás		0.2		
Az egyik kéz érinti a talajt Free Állópárgába érkezésnél			0.3	
Állópárga befejező helyzetbe végrehajtott (Forgások és Illusion) elemek esetén, a támasztó láb emelkedik a talajról				0.5

**17. A NEHÉZELEMENK MINIMUM KÖVETELMÉNYEI**

- A "D" elemcsoport minden elemét esés nélkül kell bemutatni.
- Minden részelemnek meg kell felelnie a rá vonatkozó minimum követelménynek.
- Az állópárga helyzetben végződő elemeknél: a tartó láb talpának az állópárga helyzetben végig kontaktusban kell lennie a talajjal.

ELEMCSALÁDOK	MINIMUM KÖVETELMÉNYEK
SPÁRGA	A lábak által bezárt szögnek minimum 170°-nak kell lennie
FORGÁS ÉS FORGÁS MAGAS LÁBEMELÉSSEL (BALANCE)	Minden fordulatot lábujjhegyen, szökkenés nélkül kell végrehajtani.
FORGÁS VÍZSZINTES LÁBBAL	Minden fordulatot lábujjhegyen, szökkenés nélkül kell végrehajtani, úgy, hogy az egyik láb végig vízszintes helyzetben van.
ÁLLÓSPÁRGA VAGY FREE ÁLLÓSPÁRGA ELEMENK	A tartó láb talpának az Állópárga illetve a Free állópárga helyzetben végig kontaktusban kell lennie a talajjal.
ILLUSION	A szabad lábnak teljes kört kell leírnia (a lábak által bezárt szögnek minimum 170°-nak kell lennie).
KICK (LENDÍTÉS)	minimum 170°-ot kell bemutatni. (kivéve D301)

FÉDÉRATION INTERNATIONALE  
DE GYMNASTIQUE

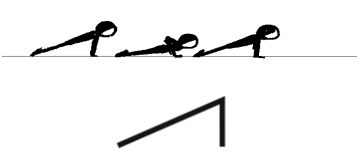
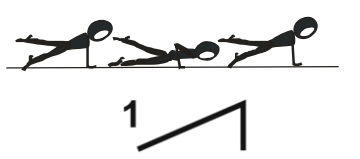
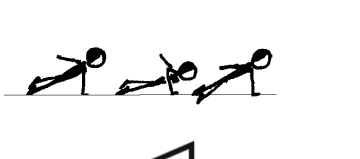
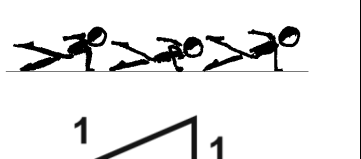
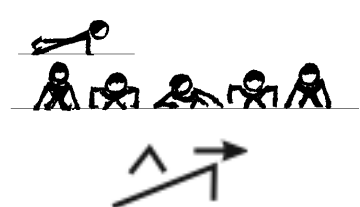

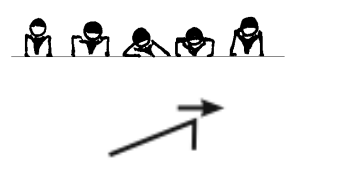

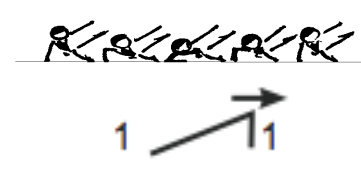

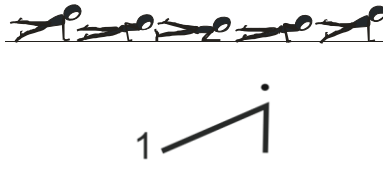
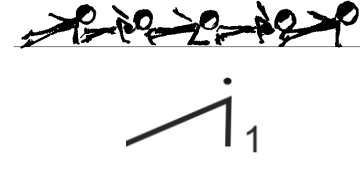
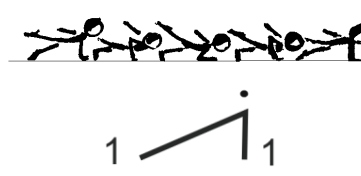


**AEROBIC GYMNASTICS**  
**Szabálykönyv (Code of Points) 2013 – 2016**


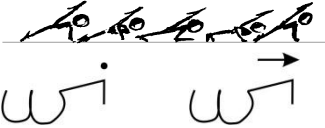
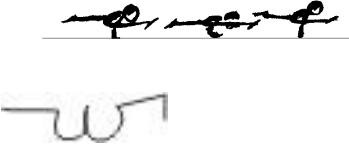
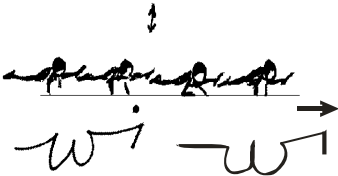
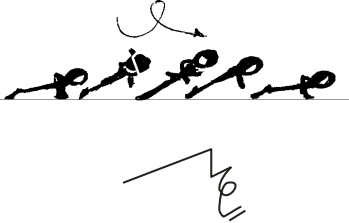

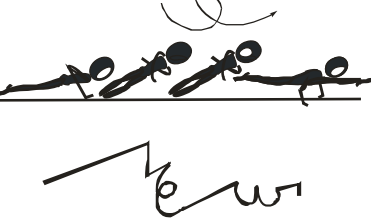
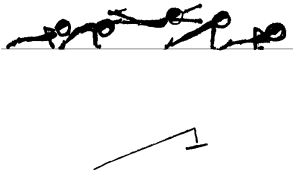
**III. SZ. MELLÉKLET**  
**2012 SZEPTEMBER**

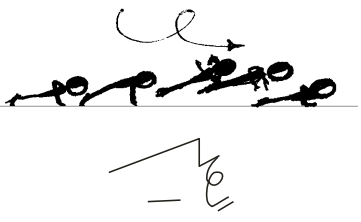
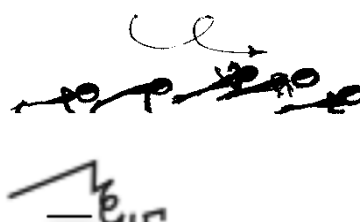

**NEHÉZELEM TÁBLÁZAT / Elemek és Értékük**

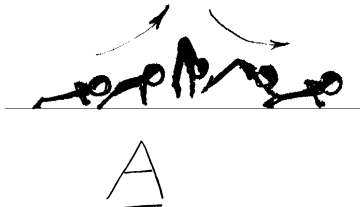

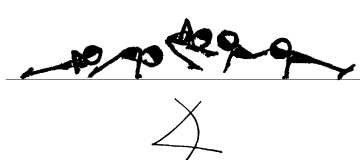
- A Elemcsoport – DINAMIKUS ERŐELEMÉK
- B Elemcsoport – STATIKUS ERŐELEMÉK
- C Elemcsoport – UGRÁSOK ÉS ÁTUGRÁSOK
- D Elemcsoport – EGYENSÚLYI ÉS LAZASÁGI ELEMÉK

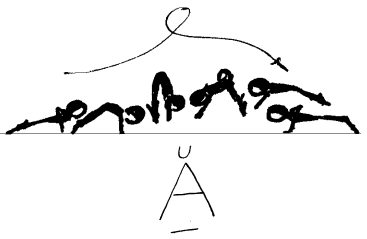
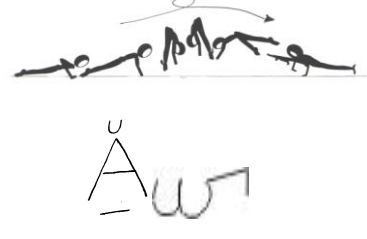
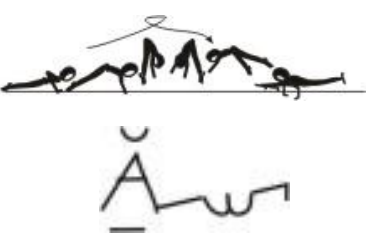
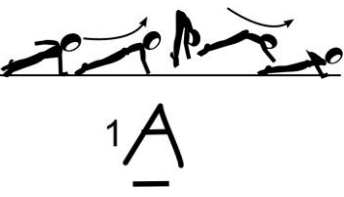
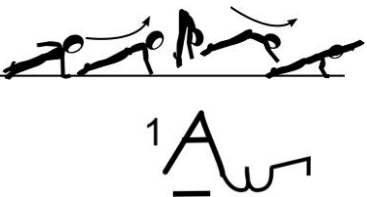
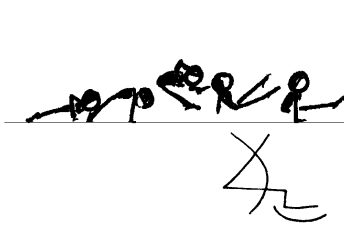
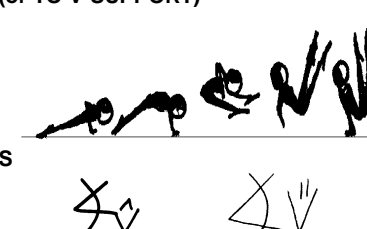


0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>A ELEMCSOPORT - DINAMIKUS ERŐELEMÉK: FEKVŐTÁMASZ ELEMCSALÁD (FEKVŐTÁMASZ)</b>				
A 101 PUSH UP 	A 102 1 LEG PUSH UP 	A 103 1 ARM PUSH UP 	A 104 1 ARM 1 LEG PUSH UP 	
	A 112 STRADDLE LATERAL PUSH UP 		A 114 1 ARM STRADDLE LATERAL PUSH UP 	
	A 122 LATERAL PUSH UP 	A 123 1 LEG LATERAL PUSH UP 		A 125 1 ARM 1 LEG LATERAL PUSH UP 
	A 132 HINGE PUSH UP 	A 133 1 LEG HINGE PUSH UP 	A 134 1 ARM HINGE PUSH UP 	A 135 1 ARM 1 LEG HINGE PUSH UP 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0


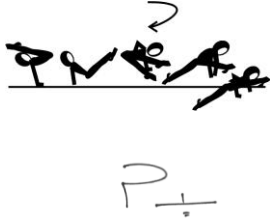
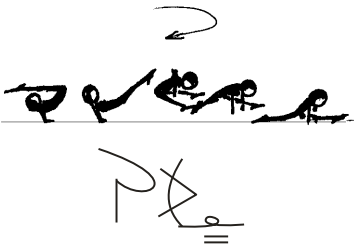
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>A ELEMCSOPORT - DINAMIKUS ERŐELEMEK: FEKVŐTÁMASZ ELEMCSALÁD (WENSON) &amp; EXPLOSIVE (ROBBANÉKONY) FEKVŐTÁMASZ ELEMCSALÁD (REPÜLŐ FEKVŐTÁMASZ)</b>				
	<p>A 142 WENSON PUSH UP</p> 	<p>A 143 WENSON HINGE PUSH UP OR LATERAL PUSH UP</p> 		
		<p>A 153 LIFTED WENSON PUSH UP</p> 	<p>A 154 LIFTED WENSON HINGE PUSH UP OR LATERAL PUSH UP</p> 	
		<p>A 163 PLIO PUSH UP 1/1 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>A 164 PLIO PUSH UP 1/1 TWIST TO WENSON</p> 	<p>A 165 PLIO PUSH UP 1/1 TWIST TO LIFTED WENSON</p> 
	<p>A 172 PLIO PUSH UP AIRBORNE</p> 			


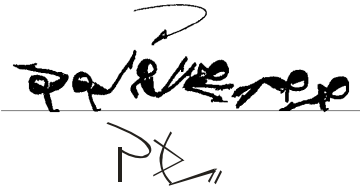
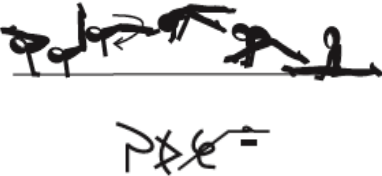



0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>A 176 PLIO PUSH UP 1/1 TWIST AIRBORNE TO PUSH UP</p> 	<p>A 177 PLIO PUSH UP 1/1 TWIST AIRBORNE TO WENSON</p> 	<p>A 178 PLIO PUSH UP 1/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARMPUSH UP OR LIFTED WENSON</p> 		

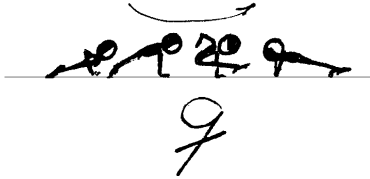
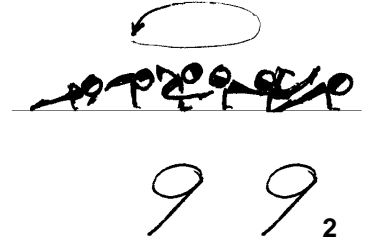

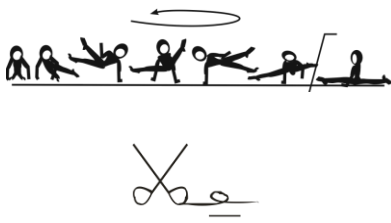
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>A ELEMCSOPORT - DINAMIKUS ERŐELEMOK: EXPLOSIVE (ROBBANÉKONY) FEKVŐTÁMASZ ELEMCSALÁD (A FRAME, BETERPESZTÉS (CUT))</b>				
			<p>A 184 EXPLOSIVE A-FRAME</p> 	<p>A 185 EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON</p> 
			<p>A 204 STRADDLE CUT</p> 	








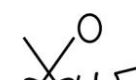







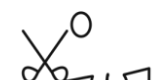



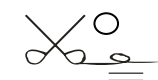




0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>A 186 EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN</p> 	<p>A 187 EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO WENSON</p> 	<p>A 188 EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO LIFTED WENSON</p> 		
<p>A 196 EXPLOSIVE A-FRAME FROM 1 ARM</p> 	<p>A 197 EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON FROM 1 ARM</p> 			
<p>A 206 STRADDLE CUT TO L-SUPPORT</p> 	<p>A 207 STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT (or TO V-SUPPORT)</p> 		<p>A 209 STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>A 210 STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO WENSON</p> 

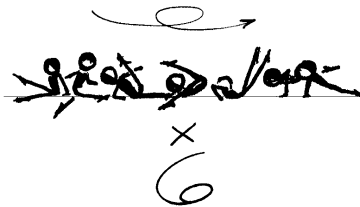
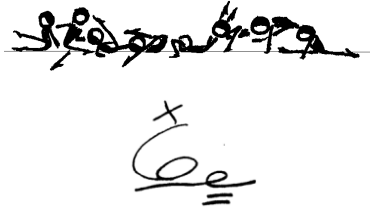


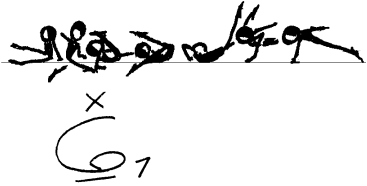
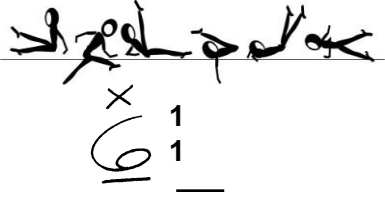
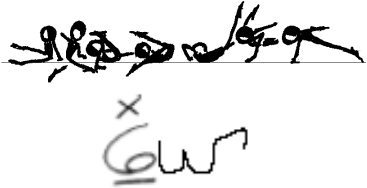
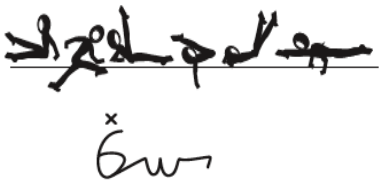
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>A ELEMCSOPORT - DINAMIKUS ERŐELEMOK: EXPLOSIVE (ROBBANÉKONY) TÁMASZ ELEMCSALÁD (MAGAS V TÁMASZ)</b>				
	<p data-bbox="504 193 891 240">A 222 HIGH V SUPPORT TO BACK SUPPORT</p> 		<p data-bbox="1337 193 1733 217">A 224 HIGH V-SUPPORT TO SPLIT</p> 	<p data-bbox="1753 193 2145 240">A 225 HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT</p> 


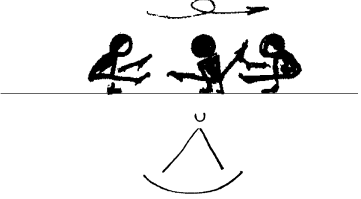
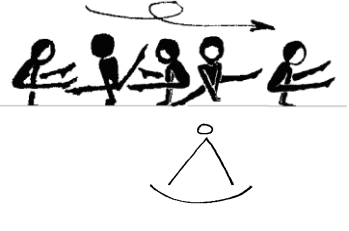
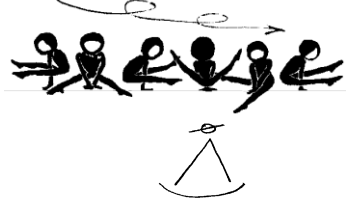
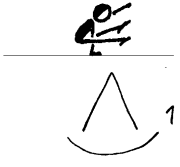
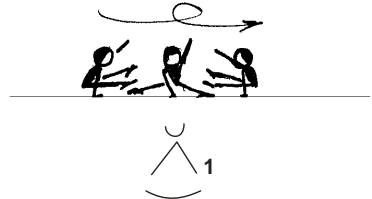
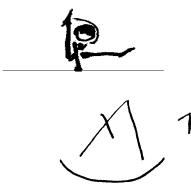
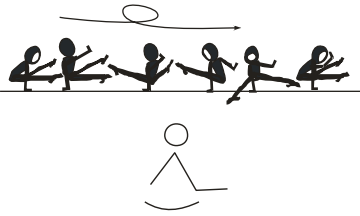
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	<p>A 227 HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT ½ TURN TO SPLIT</p> 		<p>A 229 HIGH V-SUPPORT, REVERSE STRADDLE CUT TO PUSH UP (SALVAN)</p> 	
<p>A 236 HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT ½ TWIST TO SPLIT</p> 				
		<p>A 248 HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO WENSON</p> 	<p>A 249 HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON</p> 	
<p>A 256 HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO PUSH UP</p> 				

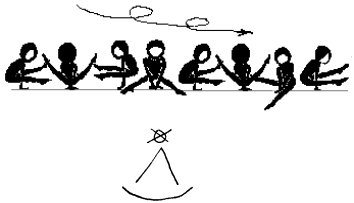
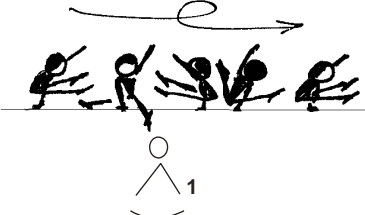
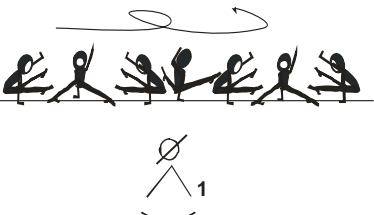
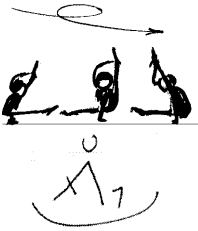
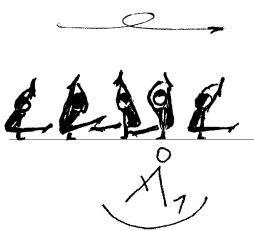
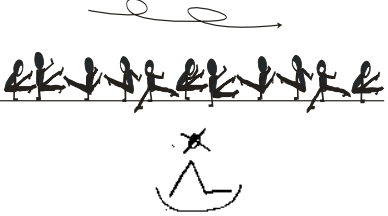
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>A ELEMCSOPORT - DINAMIKUS ERŐELEMÉK: LÁBKÖRZÉS ELEMCSALÁD (LÁBKÖRZÉS &amp; FLAIR)</b>				
		<p data-bbox="922 193 1312 217">A 263 DOUBLE LEG 1/2 CIRCLE</p> 		<p data-bbox="1756 193 2145 244">A 265 DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE (1 OR 2)</p> 
				<p data-bbox="1756 515 2145 544">A 275 FLAIR (1 OR 2)</p> 
				<p data-bbox="1756 1169 2145 1198">A 295 FLAIR TO SPLIT</p> 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	<p>A 267 DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TWIST TO WENSON</p>  			
<p>A 276 FLAIR TO WENSON</p>  	<p>A 277 FLAIR 1/2 TURN TO WENSON</p>  	<p>A 278 FLAIR 1/1 TURN TO WENSON</p>  		<p>A 280 FLAIR BOTH SIDES</p>  
	<p>A 287. FLAIR TO LIFTED WENSON</p>  	<p>A 288 FLAIR 1/2 TURN TO LIFTED WENSON</p>  	<p>A 289 FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON</p>  	<p>A 290. FLAIR 1/2 TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA)</p>  
	<p>A.297. FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT</p>  		<p>A 299 FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2)</p>  	<p>A 300 FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2) + FLAIR</p>  


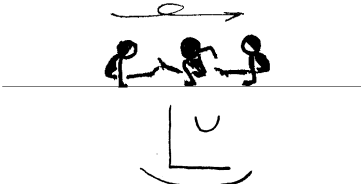
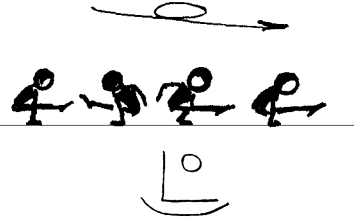
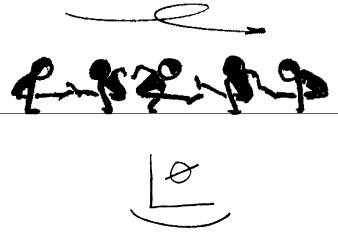
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>A ELEMCSOPORT - DINAMIKUS ERŐELEMÉK : HELIKOPTER ELEMCSALÁD</b>				
			<p>A 304 HELICOPTER</p> 	
				<p>A 315 HELICOPTER TO SPLIT</p> 

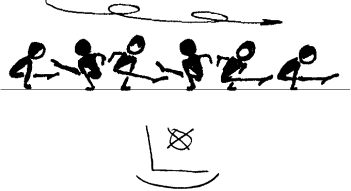
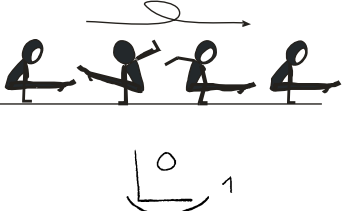
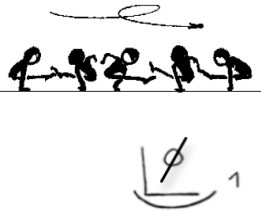
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>A 306 HELICOPTER TO 1 ARM PUSH UP</p> 	<p>A 307 HELICOPTER TO 1 ARM 1 LEG PUSH UP</p> 			
<p>A 316 HELICOPTER TO WENSON</p> 	<p>A 317 HELICOPTER TO LIFTED WENSON</p> 			


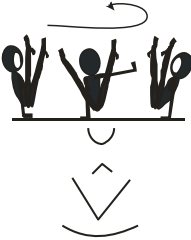
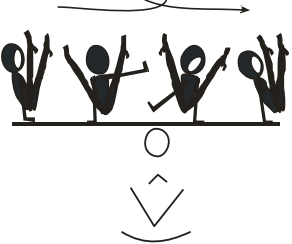

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>B ELEMCSOPORT - STATIKUS ERŐELEMÉK : ÜLŐTARTÁS ELEMCSALÁD (TERPESZ ÜLŐTARTÁS)</b>				
	<p data-bbox="504 225 808 245">B 102 STRADDLE SUPPORT</p> 	<p data-bbox="920 225 1225 272">B 103 STRADDLE SUPPORT 1/2 TURN</p> 	<p data-bbox="1337 225 1641 272">B 104 STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN</p> 	<p data-bbox="1753 225 2058 272">B 105 STRADDLE SUPPORT 1 1/2 TURN</p> 
			<p data-bbox="1337 544 1709 564">B 114 1 ARM STRADDLE SUPPORT</p> 	<p data-bbox="1753 544 2148 592">B 115 1 ARM 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT</p> 
				<p data-bbox="1753 847 2148 895">B 125 1 ARM STRADDLE SUPPORT 1 LEG VERTICAL</p> 
				<p data-bbox="1753 1166 2089 1214">B 135 STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN</p> 

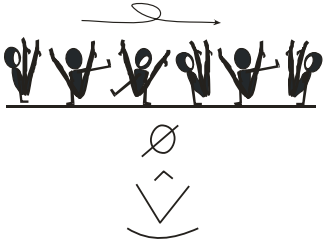
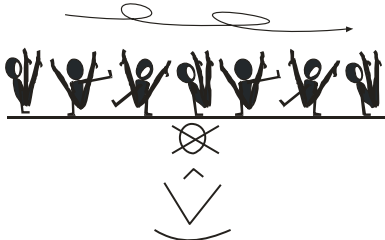
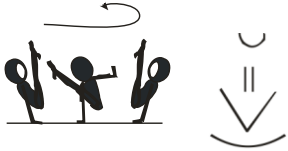
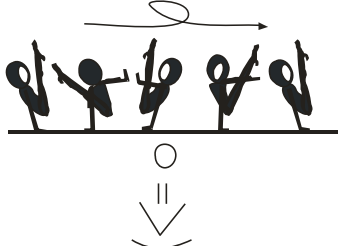
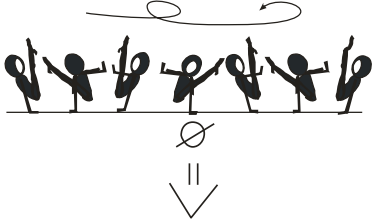
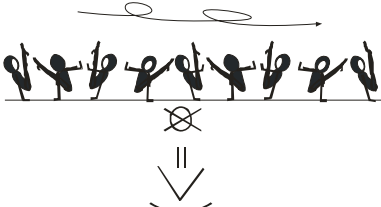

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>B 106 STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE</p> 				
<p>B 116 1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)</p> 	<p>B 117 1 ARM 1 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT</p> 			
<p>B 126 1 ARM SUPPORT 1/2 TURN 1 LEG VERTICAL (SECATI)</p> 	<p>B 127 1 ARM STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN 1 LEG VERTICAL (CANADA)</p> 			
	<p>B 137 STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)</p> 			

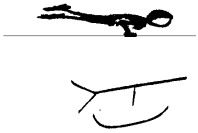

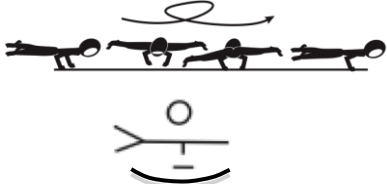
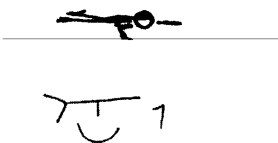
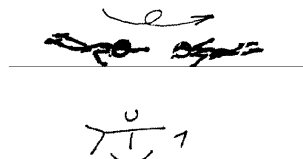
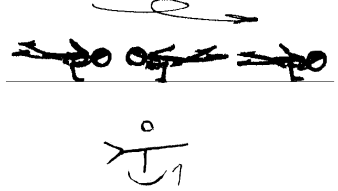


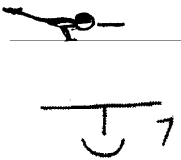





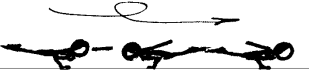
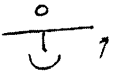
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>B ELEMCSOPORT- STATIKUS ERŐELEMÉK : ÜLŐTARTÁS ELEMCSALÁD (L-ÜLŐTARTÁS)</b>				
	B 142 L-SUPPORT 	B 143 L-SUPPORT 1/2 TURN 	B 144 L-SUPPORT 1/1 TURN 	B 145 L-SUPPORT 1 1/2 TURN 


0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>B 146 L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE</p> 				
<p>B 156 1 ARM L-SUPPORT 1/1 TURN</p> 		<p>B 158 1 ARM L-SUPPORT 1 1/2 TURN</p> 		

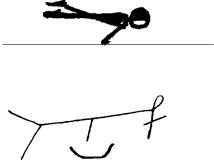
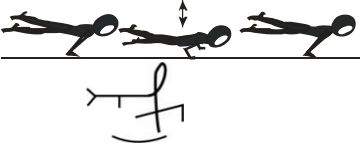
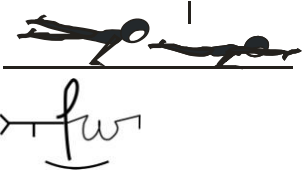
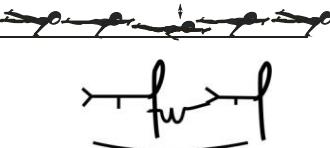
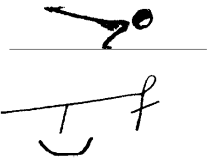
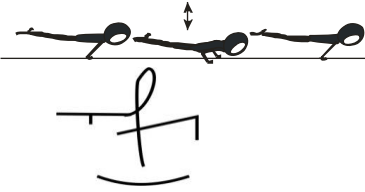
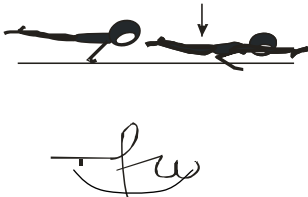
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>B ELEMCSOPORT - STATIKUS ERŐELEMÉK : V-ÜLŐTARTÁS ELEMCSALÁD</b>				
		<p data-bbox="925 196 1310 217">B 183 STRADDLE V-SUPPORT</p> 	<p data-bbox="1344 196 1724 240">B 184 STRADDLE V-SUPPORT 1/2 TURN</p> 	<p data-bbox="1765 196 2145 240">B 185 STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN</p> 
				<p data-bbox="1758 518 2143 539">B 195 V-SUPPORT</p> 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p><b>B 186 STRADDLE V-SUPPORT 1 1/2 TURN</b></p> 	<p><b>B 187 STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN</b></p> 			
<p><b>B 196 V-SUPPORT 1/2 TURN</b></p> 	<p><b>B 197 V-SUPPORT 1/1 TURN</b></p> 	<p><b>B 198 V-SUPPORT 1 1/2 TURN</b></p> 	<p><b>B 199 V-SUPPORT 2/1 TURN</b></p> 	
		<p><b>B 208 HIGH V-SUPPORT</b></p> 		



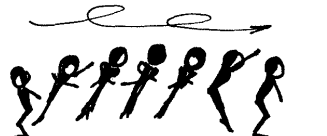

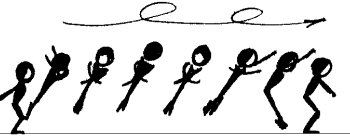

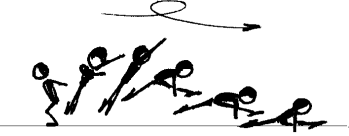

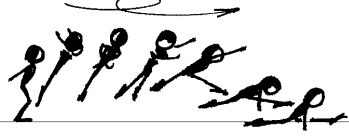


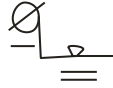
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>B ELEMCSOPORT - STATIKUS ERŐELEMÉK : VIZSZINTES TARTÁS ELEMCSALÁD</b>				
	<p data-bbox="504 196 891 240">B 222 FULL SUPPORT STRADDLE LEVER</p> 	<p data-bbox="920 196 1308 240">B 223 FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 1/2 TURN</p> 		<p data-bbox="1753 196 2141 240">B 225 FULL SUPPORT STRADDLE LEVER WITH HOP TURNS</p> 
		<p data-bbox="920 518 1308 563">B 233 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER</p> 	<p data-bbox="1337 518 1724 563">B 234 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 1/2 TURN</p> 	<p data-bbox="1753 518 2141 563">B 235 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 1/1 TURN</p> 
		<p data-bbox="920 841 1308 863">B 243 FULL SUPPORT LEVER</p> 	<p data-bbox="1337 841 1724 885">B 244 FULL SUPPORT LEVER 1/2 TURN</p> 	
			<p data-bbox="1337 1163 1724 1185">B 254 1 ARM FULL SUPPORT LEVER</p> 	<p data-bbox="1753 1163 2141 1208">B 255 1 ARM FULL SUPPORT LEVER 1/2 TURN</p> 



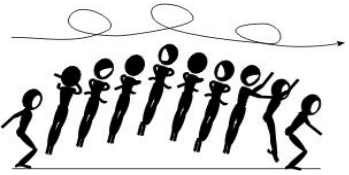

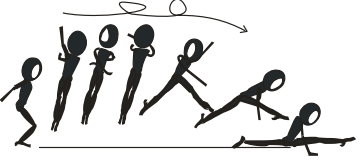





0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p data-bbox="85 517 479 564"><b>B 236 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER WITH HOP TURNS</b></p>  				
<p data-bbox="85 1165 389 1212"><b>B 256 1 ARM FULL SUPPORT LEVER 1/1 TURN</b></p>  				

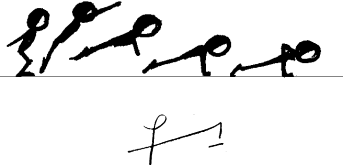
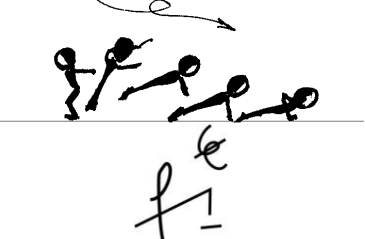
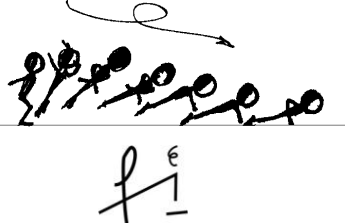
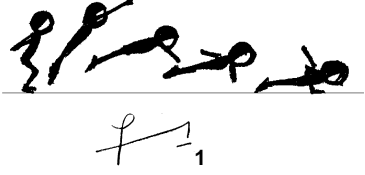
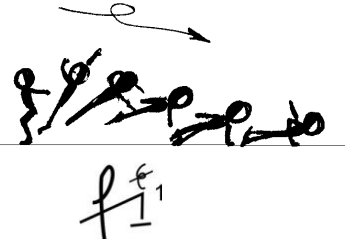
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>B ELEMCSOPORT - STATIKUS ERŐELEMÉK : VIZSZINTES TARTÁS ELEMCSALÁD</b>				
		<p data-bbox="925 225 1256 268">B 263 LIFTED STATIC WENSON SUPPORT</p> 		

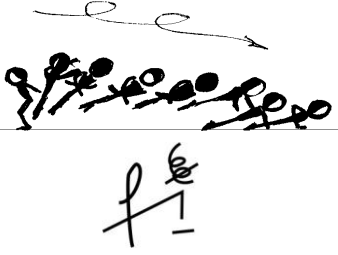
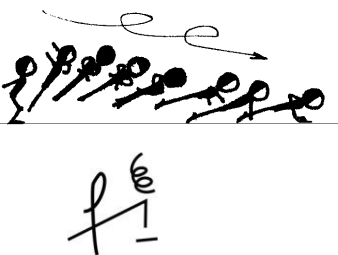
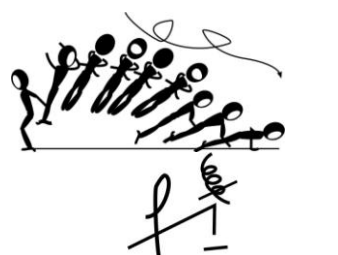
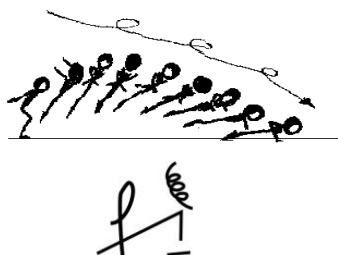
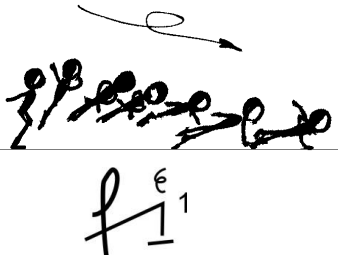

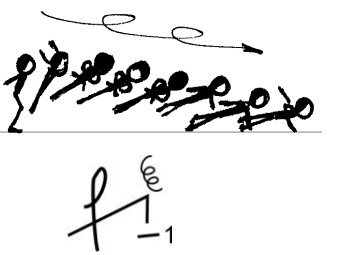
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>B 266 STRADDLE PLANCHE</p> 	<p>B 267 STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP</p> 			
	<p>B 277 STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON</p> 		<p>B 279 STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON (OR TO LIFTED WENSON HINGE PU) BACK TO STRADDLE PLANCHE</p> 	
		<p>B 288 PLANCHE</p> 		<p>B 290 PLANCHE TO PUSH UP</p> 
				<p>B 300 PLANCHE TO LIFTED WENSON</p> 


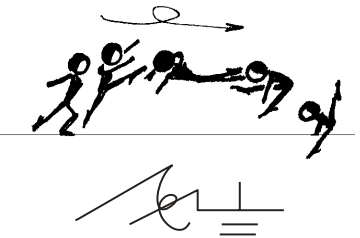





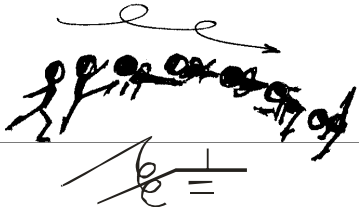
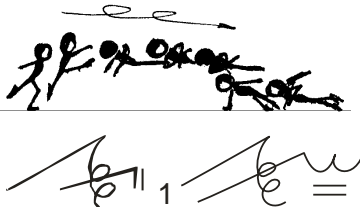
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>C ELEMCSOPORT - UGRÁSOK ÉS ÁTUGRÁSOK: EGYENES (FÜGGŐLEGES) UGRÁS ELEMCSALÁD (FORDULAT A LEVEGŐBEN)</b>				
		<p data-bbox="922 188 1312 209">C 103 1/1 AIR TURN</p>  	<p data-bbox="1339 188 1729 209">C 104 1 1/2 AIR TURN</p>  	<p data-bbox="1756 188 2145 209">C 105 2/1 AIR TURN</p>  
		<p data-bbox="922 493 1312 513">C 113 1/2 AIR TURN TO SPLIT</p>  	<p data-bbox="1339 493 1729 513">C 114 1/1 AIR TURN TO SPLIT</p>  	<p data-bbox="1756 493 2145 513">C 115 1 1/2 AIR TURN TO SPLIT</p>  





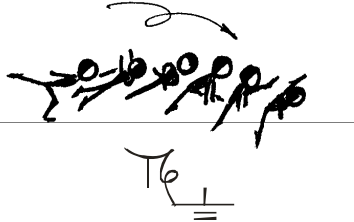
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	<p>C 107 2 1/2 AIR TURN</p>  		<p>C 109 3/1 AIR TURN</p>  	
<p>C 116 2/1 AIR TURN TO SPLIT</p>  		<p>C 118 2 1/2 AIR TURN TO SPLIT</p>  		<p>C 120 3/1 AIR TURN TO SPLIT</p>  

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>C ELEMCSOPORT - UGRÁSOK ÉS ÁTUGRÁSOK : EGYENES (FÜGGŐLEGES) UGRÁS ELEMCSALÁD (FREE FALL)</b>				
		<p data-bbox="925 217 1314 236">C 143 FREE FALL AIRBORNE</p> 	<p data-bbox="1344 217 1733 261">C 144 FREE FALL 1/2 TWIST AIRBORNE</p> 	<p data-bbox="1758 217 2148 261">C 145 FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE</p> 
			<p data-bbox="1344 531 1733 576">C 154 FREE FALL AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP</p> 	<p data-bbox="1758 531 2148 576">C 155 FREE FALL 1/2 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP</p> 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 146 FREE FALL 1 1/2 TWIST AIRBORNE</p> 	<p>C 147 FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE</p> 		<p>C 149 FREE FALL 2 1/2 TWIST AIRBORNE</p> 	<p>C 150 FREE FALL 3/1 TWIST AIRBORNE (BENJAMIN)</p> 
<p>C 156 FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP</p> 	<p>C 157 FREE FALL 1 1/2 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP</p> 	<p>C 158 FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP</p> 		

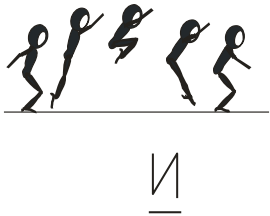
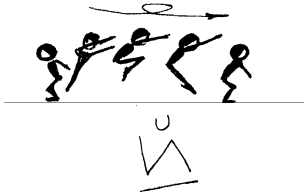
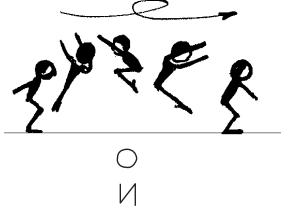
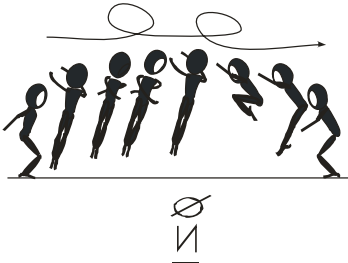
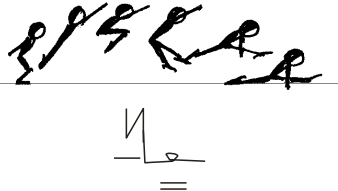
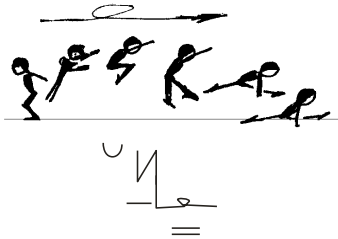
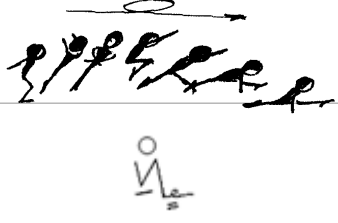
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>C ELEMCSOPORT - UGRÁSOK ÉS ÁTUGRÁSOK: VIZSZINTES UGRÁS ELEMCSALÁD (GAINER)</b>				
			<p data-bbox="1339 196 1621 217">C 184 GAINER 1/2 TWIST</p> 	
			<p data-bbox="1339 518 1621 563">C 194 GAINER 1/2 TWIST TO SPLIT</p> 	
				<p data-bbox="1756 841 2038 885">C 205 GAINER 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP</p> 

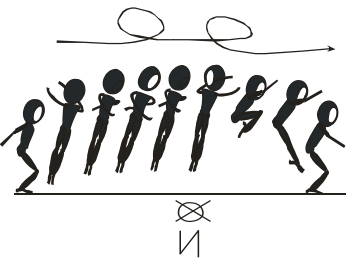
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 186 GAINER 1 1/2 TWIST</p> 			<p>C 189 GAINER 2 1/2 TWIST</p> 	
<p>C 196 GAINER 1 1/2 TWIST TO SPLIT</p> 				
	<p>C 207 GAINER 1 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p> 			

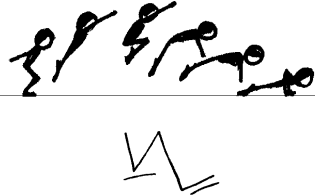
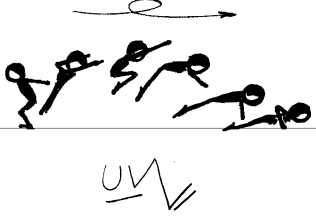

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>C ELEMCSOPORT – UGRÁSOK ÉS ÁTUGRÁSOK: VIZSZINTES UGRÁS ELEMCSALÁD (TAMARO)</b>				
	<p data-bbox="506 196 891 240">C 222 SAGITAL SCALE AIRBORNE TO PUSH UP</p> 	<p data-bbox="922 196 1285 240">C 223 SAGITAL SCALE AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP</p> 	<p data-bbox="1346 196 1709 240">C 224 SAGITAL SCALE 1/1 TWIST AIRBORNE TO PUSH UP (TAMARO)</p> 	<p data-bbox="1760 196 2123 268">C 225 SAGITAL SCALE 1/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP (TAMARO TO 1 ARM PUSH UP)</p> 
			<p data-bbox="1346 518 1709 563">C 234 SAGITAL SCALE 1/1 TWIST AIRBORNE TO SPLIT</p> 	



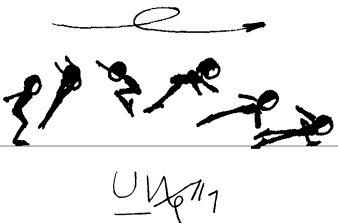
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0


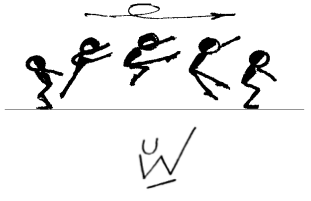
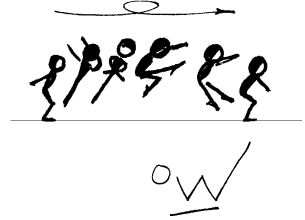
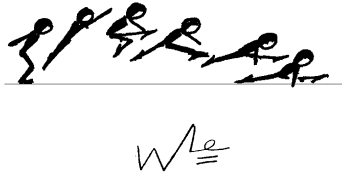
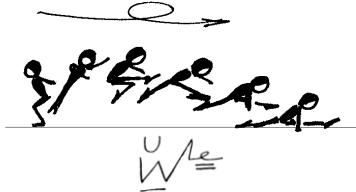


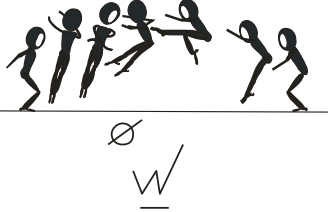
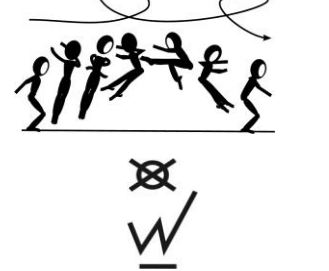
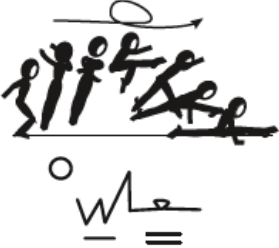
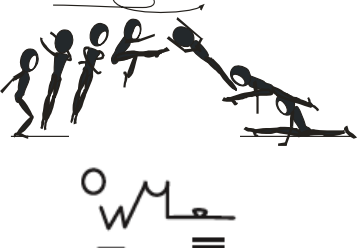
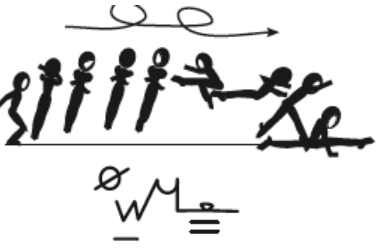
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>C ELEMCSOPORT - UGRÁSOK ÉS ÁTUGRÁSOK: HAJLÍTOTT LÁBBAL VÉGREHAJTOTT UGRÁSOK ELEMCSALÁD (ZSUGOR)</b>				
	<p data-bbox="506 196 696 213">C 262 TUCK JUMP</p> 	<p data-bbox="922 196 1227 213">C 263 1/2 TURN TUCK JUMP</p> 	<p data-bbox="1339 196 1644 213">C 264 1/1 TURN TUCK JUMP</p> 	<p data-bbox="1756 196 2060 213">C 265 1 1/2 TURN TUCK JUMP</p> 
		<p data-bbox="922 515 1227 533">C 273 TUCK JUMP TO SPLIT</p> 	<p data-bbox="1339 515 1644 564">C 274 1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</p> 	<p data-bbox="1756 515 2060 564">C 275 1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</p> 



0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 266 2/1 TURN TUCK JUMP</p> 				







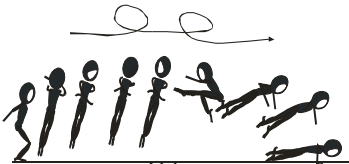







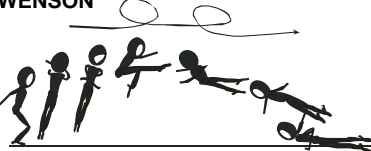
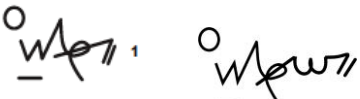
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>C ELEMCSOPORT - UGRÁSOK ÉS ÁTUGRÁSOK: HAJLÍTOTT LÁBBAL VÉGREHAJTOTT UGRÁSOK ELEMCSALÁD (ZSUGOR)</b>				
			<p data-bbox="1339 196 1729 217">C 304 TUCK JUMP TO PUSH UP</p> 	<p data-bbox="1756 196 2145 240">C 305 1/2 TURN TUCK JUMP TO PUSH UP</p> 
				<p data-bbox="1756 518 2145 563">C 315 TUCK JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p> 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 306 1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 				
<p>C 316 TUCK JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p> 	<p>C 317 1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p> 			

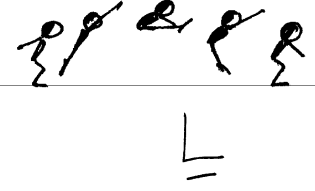
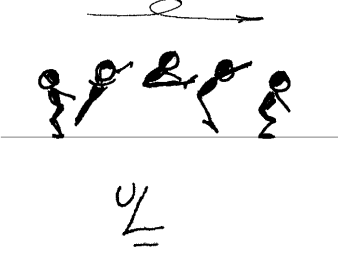
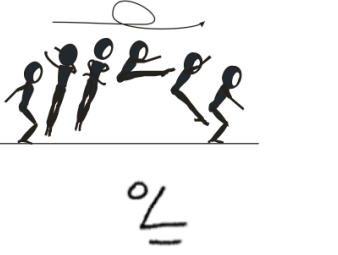
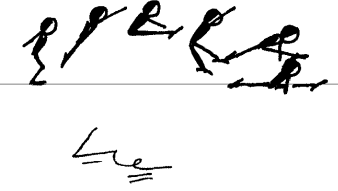
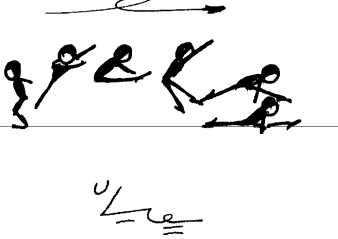
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>C ELEMCSOPORT - UGRÁSOK ÉS ÁTUGRÁSOK: HAJLÍTOTT LÁBBAL VÉGREHAJTOTT UGRÁSOK ELEMCSALÁD (KOZÁK)</b>				
		<p data-bbox="922 225 1312 245">C 343 COSSACK JUMP</p> 	<p data-bbox="1344 225 1733 245">C 344 1/2 TURN COSSACK JUMP</p> 	<p data-bbox="1760 225 2150 245">C 345 1/1 TURN COSSACK JUMP</p> 
			<p data-bbox="1344 544 1733 564">C 354 COSSACK JUMP TO SPLIT</p> 	<p data-bbox="1760 544 2150 592">C 355 1/2 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</p> 

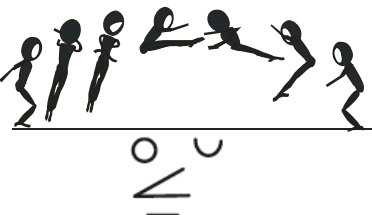
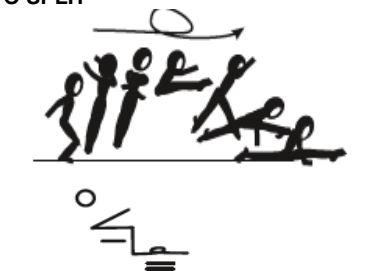
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 346 1 1/2 TURN COSSACK JUMP</p> 	<p>C 347 2/1 TURN COSSACK JUMP</p> 			
<p>C 356 1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</p> 	<p>C 357 1 1/2 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</p> 	<p>C 358 2/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</p> 		

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>C ELEMCSOPORT - UGRÁSOK ÉS ÁTUGRÁSOK: HAJLÍTOTT LÁBBAL VÉGREHAJTOTT UGRÁSOK ELEMCSALÁD (KOZÁK)</b>				
				<p data-bbox="1765 193 2136 213">C 385 COSSACK JUMP TO PUSH UP</p>  


0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 386 COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  	<p>C 387 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  		<p>C 389 1/1 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP (JULIEN)</p>  	<p>C 390 1 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP (ALCAN)</p>  
<p>C 396 COSSACK JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p>  	<p>C 397 COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p>  	<p>C 398 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p>  		<p>C 400 1/1 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p>  


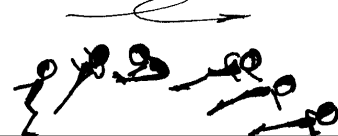

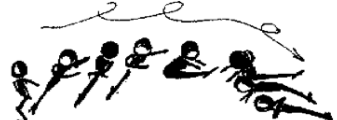

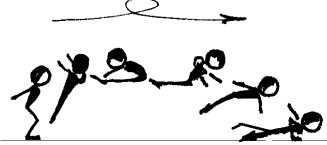
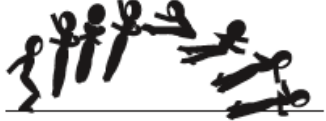


0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>C ELEMCSOPORT - UGRÁSOK ÉS ÁTUGRÁSOK: PIKE UGRÁS ELEMCSALÁD</b>				
		<p data-bbox="922 196 1317 215">C 433 PIKE JUMP</p> 	<p data-bbox="1344 196 1729 215">C 434 1/2 TURN PIKE JUMP</p> 	<p data-bbox="1760 196 2145 215">C 435 1/1 TURN PIKE JUMP</p> 
			<p data-bbox="1344 531 1729 550">C 444 PIKE JUMP TO SPLIT</p> 	<p data-bbox="1760 531 2145 582">C 445 1/2 TURN PIKE JUMP TO SPLIT</p> 

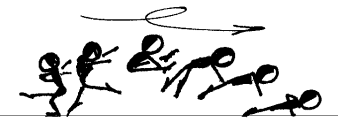
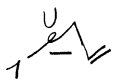






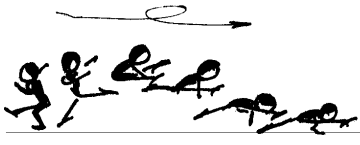

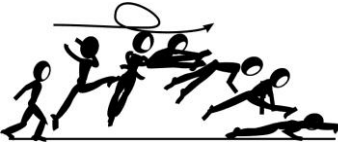

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 436 1 1/2 TURN PIKE JUMP</p> 				
<p>C 446 1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT</p> 				





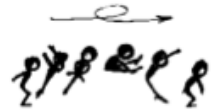



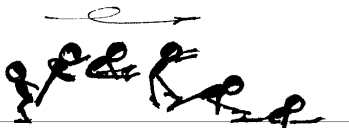

**C ELEMCSOPORT - UGRÁSOK ÉS ÁTUGRÁSOK: PIKE UGRÁS ELEMCSALÁD**


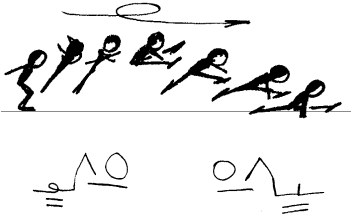
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
				C 475 PIKE JUMP TO PUSH UP  The diagram shows three sequential stages of a pike jump to push up. 1. A person in a pike position (arms and legs extended upwards, body in a V-shape). 2. The person jumping upwards. 3. The person in a push-up position (arms extended downwards, body in a V-shape). Below the sequence is a lightning bolt symbol.

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 476 PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  <p><i>Lxe</i></p>	<p>C 477 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  <p><i>uLxe</i></p>		<p>C 479 1/1 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  <p><i>oLxe</i></p>	<p>C 480 1 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  <p><i>oLxe</i></p>
	<p>C 487 PIKE JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p>  <p><i>Lxe<sub>1</sub></i> <i>Lxe<sub>w</sub></i></p>	<p>C 488 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p>  <p><i>uLxe<sub>1</sub></i> <i>uLxe<sub>w</sub></i></p>		<p>C 490 1/1 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p>  <p><i>oLxe<sub>1</sub></i></p>

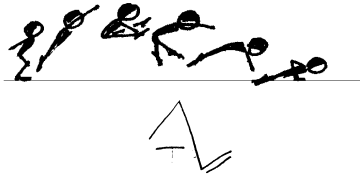
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>C ELEMCSOPORT - UGRÁSOK ÉS ÁTUGRÁSOK: TERPEZ UGRÁS ELEMCSALÁD (TERPEZ)</b>				

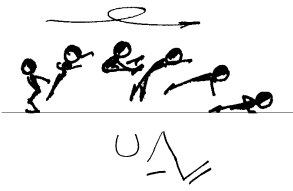
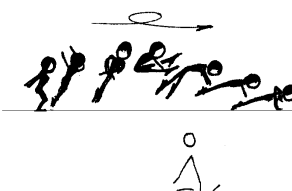
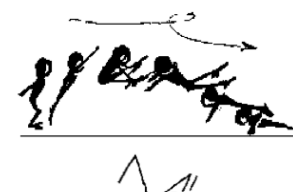

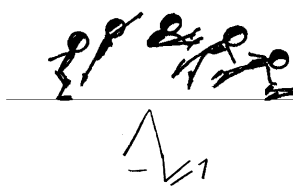

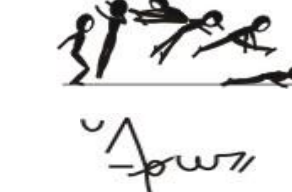
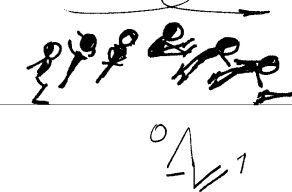
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 516 1/2 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP (KALOYANOV)</p>  	<p>C 517 1/2 TURN STRADDLE LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  	<p>C 518 1/1 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP</p>  	<p>C 519 1/1 TURN STRADDLE LEAP 1/2 TWIST TO PU</p>  	
	<p>C 527 1/2 TURN STRADDLE LEAP TO 1 ARM STRADDLE PUSH UP OR TO WENSON (KALOYANOV TO 1 ARM PU OR TO WENSON)</p>  		<p>C 529 1/1 TURN STRADDLE LEAP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p>  	

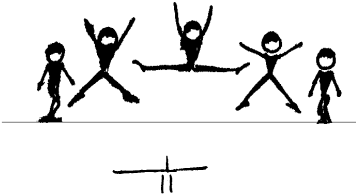
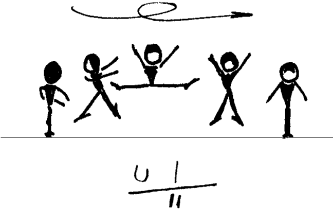
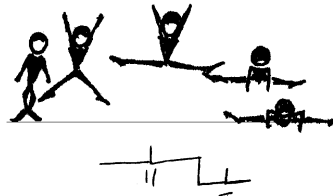
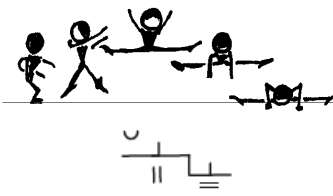
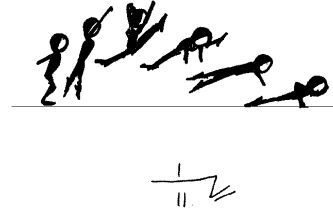
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>C ELEMCSOPORT - UGRÁSOK ÉS ÁTUGRÁSOK: TERPEZS UGRÁS ELEMCSALÁD (TERPEZS)</b>				
		<p data-bbox="922 225 1312 245">C 553 STRADDLE JUMP</p>  	<p data-bbox="1344 225 1733 245">C 554 1/2 TURN STRADDLE JUMP</p>  	<p data-bbox="1760 225 2150 245">C 555 1/1 TURN STRADDLE JUMP</p>  
			<p data-bbox="1344 544 1733 564">C 564 STRADDLE JUMP TO SPLIT</p>  	<p data-bbox="1760 544 2150 596">C 565 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</p>  

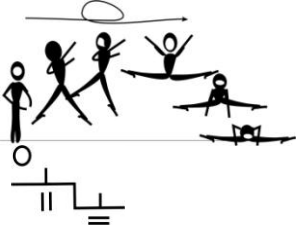
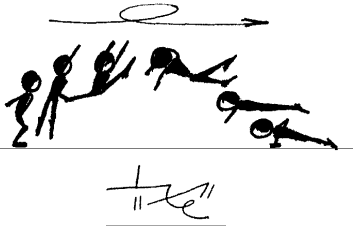

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 556 1 1/2 TURN STRADDLE JUMP</p> 				
<p>C 566 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</p> 				

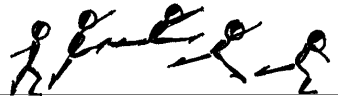
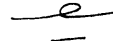
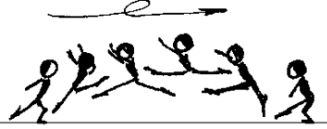
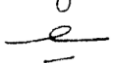

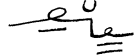

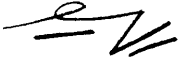

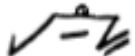


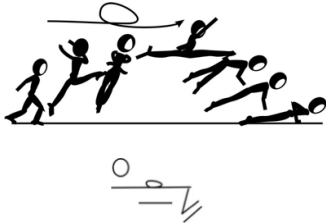
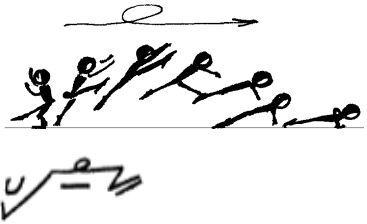
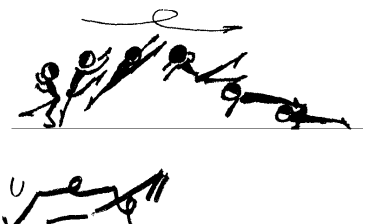
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>C ELEMCSOPORT - UGRÁSOK ÉS ÁTUGRÁSOK: TERPESZ UGRÁS ELEMCSALÁD (TERPESZ)</b>				
				<p data-bbox="1760 244 2047 288">C 595 STRADDLE JUMP TO PUSH UP</p> 

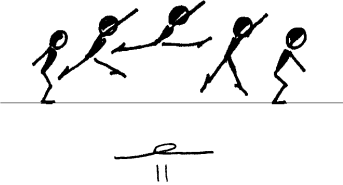
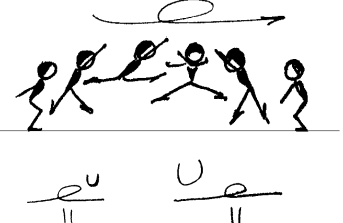
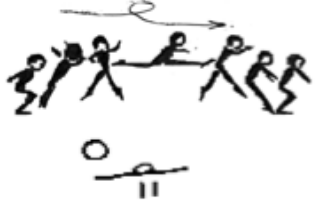

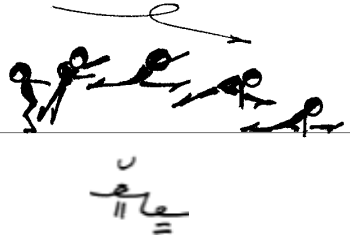
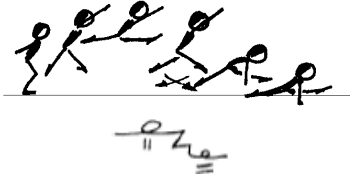
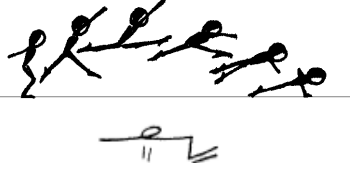
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 596 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP</p> 		<p>C 598 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP</p> 		
<p>C 606 STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>C 607 1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 			
<p>C 616 STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p> 	<p>C 617 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p> 	<p>C 618 1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p> 	<p>C 619 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON (MARCHENKOV)</p> 	

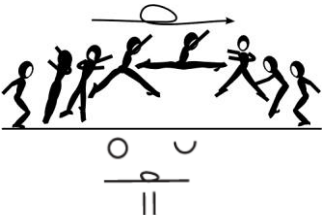
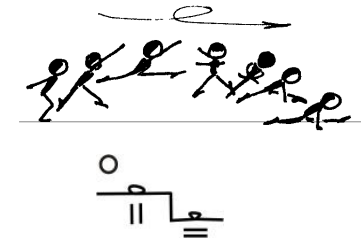
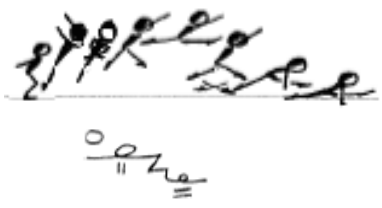
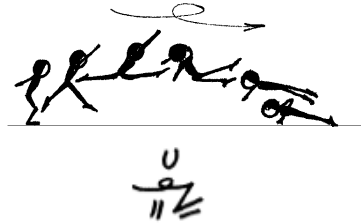
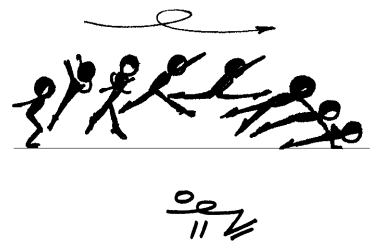
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>C ELEMCSOPORT - UGRÁSOK ÉS ÁTUGRÁSOK: TERPEZ UGRÁS ELEMCSALÁD (ANGOLSPÁRGA)</b>				
		<p data-bbox="922 188 1312 209">C 633 FRONTAL SPLIT JUMP</p> 	<p data-bbox="1339 188 1729 233">C 634 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP</p> 	
			<p data-bbox="1339 486 1729 531">C 644 FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT</p> 	<p data-bbox="1756 486 2145 531">C 645 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT</p> 
				<p data-bbox="1756 799 2145 844">C 655 FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)</p> 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 646 1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT</p> 				
<p>C 656 FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>C 657 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 			




0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>C ELEMCSOPORT - UGRÁSOK ÉS ÁTUGRÁSOK: SPÁRGA UGRÁS ELEMCSALÁD (SPÁRGA ÁTUGRÁS)</b>				
		<p data-bbox="925 188 1120 209">C 673 SPLIT LEAP</p>  	<p data-bbox="1344 188 1646 209">C 674 SPLIT LEAP 1/2 TURN</p>  	
				<p data-bbox="1758 510 2116 550">C 685 SPLIT LEAP 1/2 TURN TO SPLIT</p>  
				<p data-bbox="1758 833 2105 853">C 695 SPLIT LEAP TO PUSH UP</p>  
				<p data-bbox="1758 1155 2016 1197">C 705 KICK SPLIT LEAP TO PUSH UP</p>  

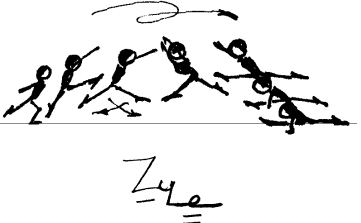

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
		<p data-bbox="922 839 1249 884">C 698 1/1 TURN SPLIT LEAP TO PUSH UP</p> 		
<p data-bbox="85 1161 448 1206">C 706 1/2 TURN KICK SPLIT LEAP TO PUSH UP</p> 	<p data-bbox="506 1161 869 1206">C 707 1/2 TURN KICK SPLIT LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 			

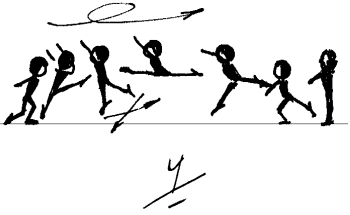
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>C ELEMCSOPORT - UGRÁSOK ÉS ÁTUGRÁSOK: SPÁRGA UGRÁS ELEMCSALÁD (SPÁRGA UGRÁS)</b>				
		<p data-bbox="922 188 1317 209">C 713 SPLIT JUMP</p> 	<p data-bbox="1339 188 1733 233">C 714 SPLIT JUMP 1/2 TURN OR 1/2 TURN SPLIT</p> 	<p data-bbox="1756 188 2150 209">C 715 1/1 TURN SPLIT JUMP</p> 
			<p data-bbox="1339 510 1733 531">C 724 SPLIT JUMP TO SPLIT</p> 	<p data-bbox="1756 510 2150 555">C 725 1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</p> 
				<p data-bbox="1756 833 2150 853">C 735 SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</p> 
				<p data-bbox="1756 1155 2150 1176">C 745 SPLIT JUMP TO PUSH UP</p> 





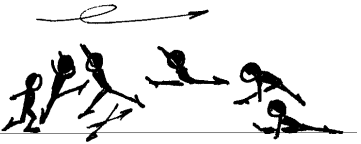

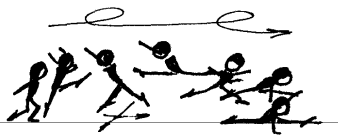
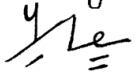



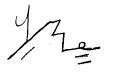


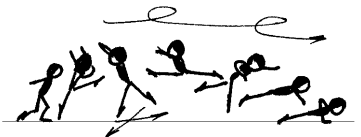

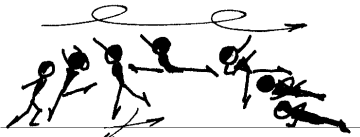
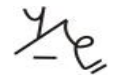
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 716 1 1/2 TURN SPLIT JUMP</p> 				
<p>C 726 1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</p> 				
	<p>C 737 1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</p> 			
<p>C 746 1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</p> 		<p>C 748 1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</p> 		


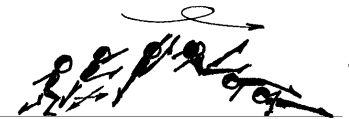



0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>C ELEMCSOPORT - UGRÁSOK ÉS ÁTUGRÁSOK: SPÁRGA UGRÁS ELEMCSALÁD (VÁLTÓSPÁRGA ÁTUGRÁS)</b>				
			<p data-bbox="1339 188 1624 209">C 754 SWITCH SPLIT LEAP</p>  <p data-bbox="1480 432 1532 496">Z</p>	<p data-bbox="1756 188 2040 233">C 755 SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN</p>  <p data-bbox="1897 392 1948 488">Z</p>
				<p data-bbox="1756 515 2040 560">C 765 SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT</p>  <p data-bbox="1897 767 1980 823">Z</p>


0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 766 SWITCH SPLIT LEAP 1/2 TURN TO SPLIT</p> 				
<p>C 776 SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP</p> 				


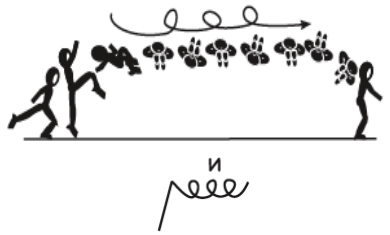

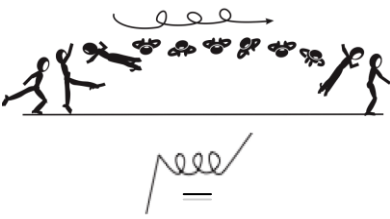


0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>C ELEMCSOPORT - UGRÁSOK ÉS ÁTUGRÁSOK: SPÁRGA UGRÁS ELEMCSALÁD (OLLÓ ÁTUGRÁS)</b>				
				<p data-bbox="1758 188 2004 207">C 795 SCISSORS LEAP</p> 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 796 SCISSORS LEAP 1/2 TURN</p>  	<p>C 797 SCISSORS LEAP 1/1 TURN</p>  			
<p>C 806 SCISSORS LEAP TO SPLIT</p>  	<p>C 807 SCISSORS LEAP 1/2 TURN TO SPLIT</p>  	<p>C 808 SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT</p>  		
	<p>C 817 SCISSORS LEAP SWITCH TO SPLIT (MARCHENKOV)</p>  			
	<p>C 827 SCISSORS LEAP TO PUSH UP</p>  	<p>C 828 SCISSORS LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  	<p>C 829 SCISSORS LEAP 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZEZON)</p>  	

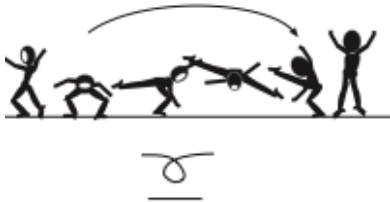
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>C ELEMCSOPORT - UGRÁSOK ÉS ÁTUGRÁSOK: KICK UGRÁS ELEMCSALÁD (OLLÓ UGRÁS)</b>				
	<p data-bbox="504 220 750 239">C 832 SCISSORS KICK</p>  <p data-bbox="638 446 705 526">α 1</p>			<p data-bbox="1758 220 2116 263">C 835 SCISSORS KICK 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  <p data-bbox="1904 470 2016 534">α 1</p>





0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 836 1/2 TURN SCISSORS KICK 1/2 TWIST TO PUSHUP</p> 				

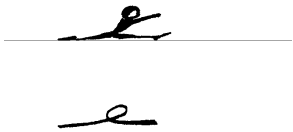


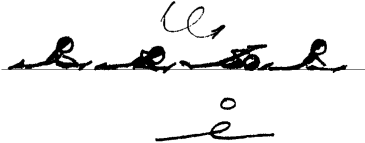

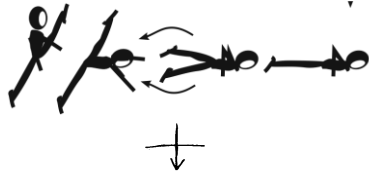
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>C ELEMCSOPORT - UGRÁSOK ÉS ÁTUGRÁSOK: TENGELYEN KÍVÜLI UGRÁS</b>				
			<p data-bbox="1339 196 1686 240">C 874. 1/1 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP</p> 	

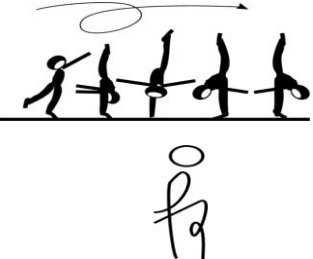
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 876. 2/1 TWISTS OFF AXIS TUCK JUMP</p> 				<p>C 880. 3/1 TWISTS OFF AXIS TUCK JUMP</p> 
<p>C 886. 2/1 TWISTS OFF AXIS JUMP</p> 				<p>C 890. 3/1 TWISTS OFF AXIS JUMP</p> 
	<p>C 897. 2/1 TWISTS OFF AXIS JUMP TO SPLIT (MAXIME)</p> 			
		<p>C 908 OFF AXIS JUMP 2/1 TWISTS TO PUSH UP (BENJAMIN)</p> 		

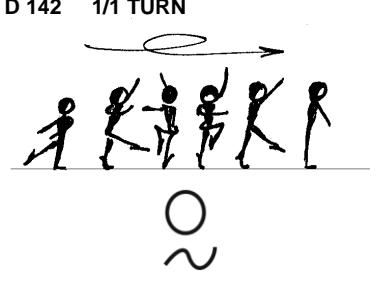
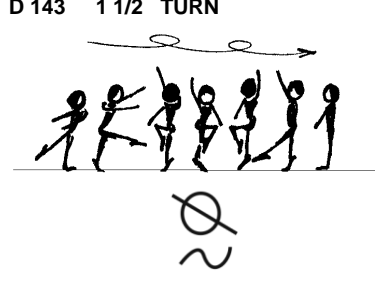
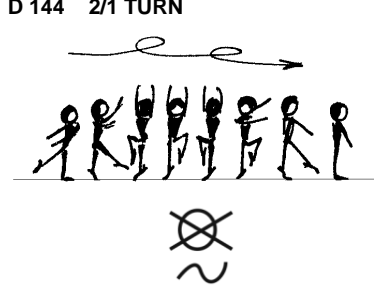
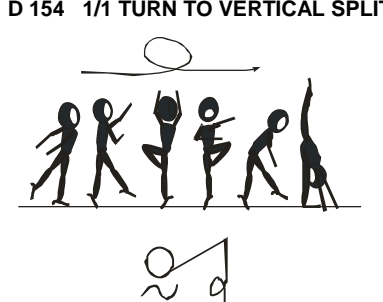
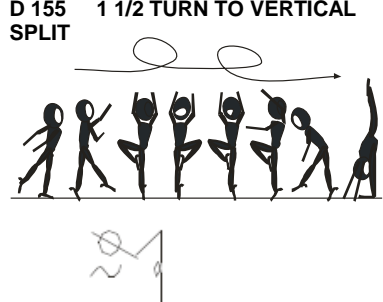
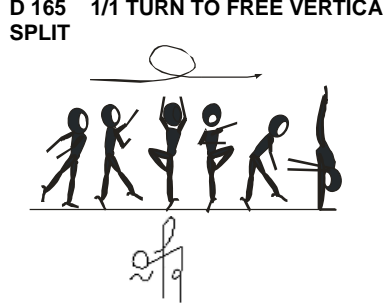




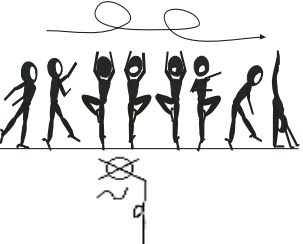
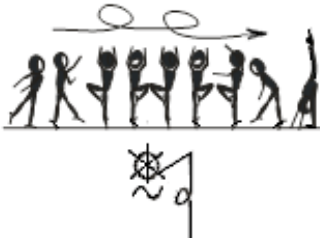
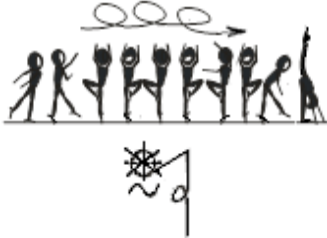
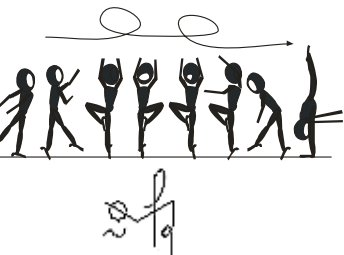
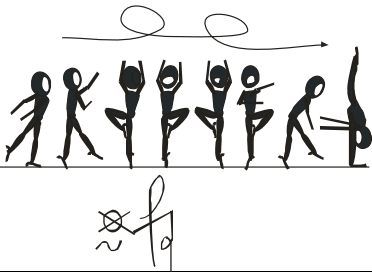
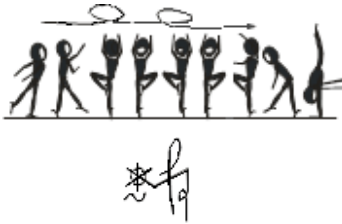
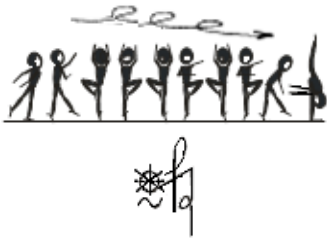
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>C ELEMCSOPORT - UGRÁSOK ÉS ÁTUGRÁSOK: PILLANGÓ UGRÁS</b>				
			<p data-bbox="1339 193 1534 213">C 914 BUTTERFLY</p> 	

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 916 BUTTERFLY 1/1 TWIST</p>  		<p>C 918 BUTTERFLY 2/1 TWIST</p>  		


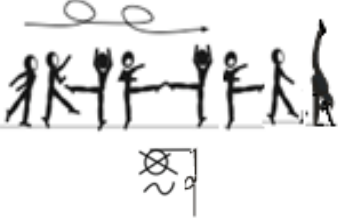
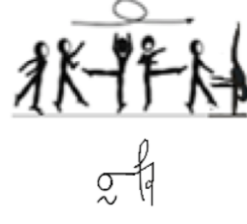

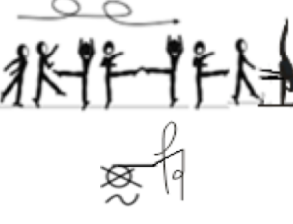
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>D ELEMCSOPORT - EGYENSÚLYI ÉS LAZASÁGI ELEMOK: SPÁRGA ELEMCSALÁD (SPÁRGA, ÁLLÓSPÁRGA FORDULATTAL)</b>				
<p>D 101 SPLIT</p> 	<p>D 102 VERTICAL SPLIT</p> 			
		<p>D 113 FREE VERTICAL SPLIT</p> 		
		<p>D 123 SPLIT ROLL</p> 		
<p>D 131 FRONTAL SPLIT</p> 		<p>D 133 SPLIT THROUGH (PANCAKE)</p> 		

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p data-bbox="85 485 456 533">D 116 FREE VERTICAL SPLIT WITH 1/1 TURN</p> 				

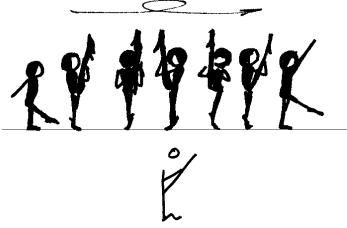
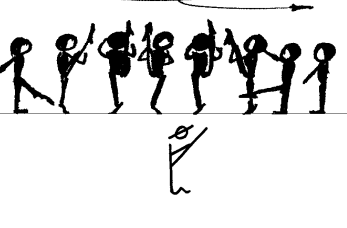
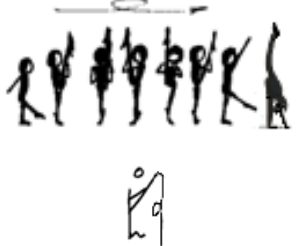
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>D ELEMCSOPORT - EGYENSÚLYI ÉS LAZASÁGI ELEMEK: FORGÁS ELEMCSALÁD</b>				
	<p>D 142 1/1 TURN</p> 	<p>D 143 1 1/2 TURN</p> 	<p>D 144 2/1 TURN</p> 	
			<p>D 154 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 155 1 1/2 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 
				<p>D 165 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 

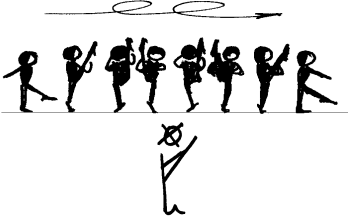
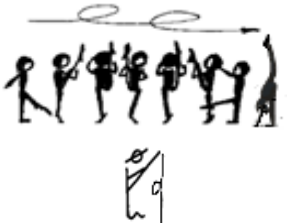
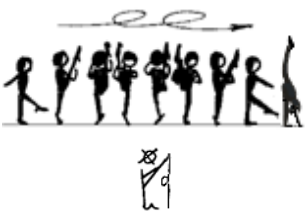
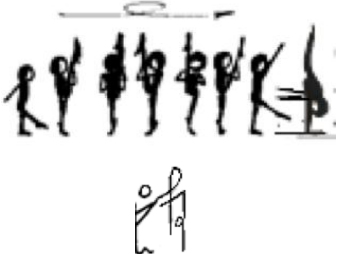

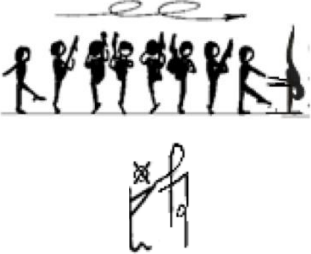
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>D 146 2 1/2 TURN</p> 		<p>D 148 3/1 TURN</p> 		
<p>D 156 2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 158 2 1/2 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 160 3/1 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 
<p>D 166 1 1/2 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 167 2/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 169 2 1/2 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 170 3/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 

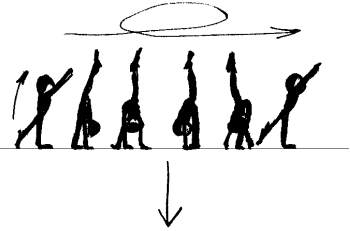
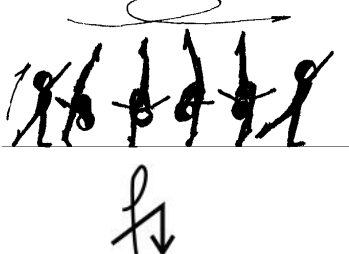
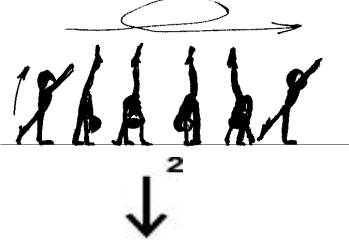
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>D ELEMCSOPORT - EGYENSÚLYI ÉS LAZASÁGI ELEMEK: FORGÁS ELEMCSALÁD (FORGÁS VIZSZINTES LÁBTARTÁSSAL)</b>				
		<p data-bbox="922 225 1249 272">D 183 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL</p> 	<p data-bbox="1344 225 1693 272">D 184 1 1/2 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL</p> 	<p data-bbox="1760 225 2087 272">D 185 2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL</p> 
				<p data-bbox="1760 521 2119 569">D 195 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT</p> 

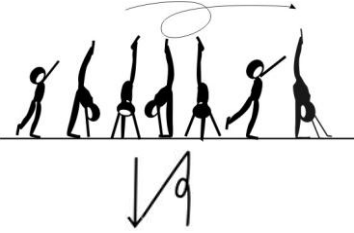
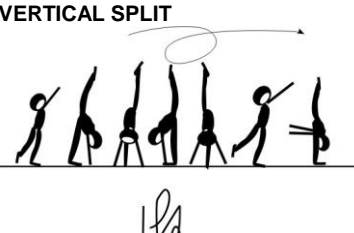
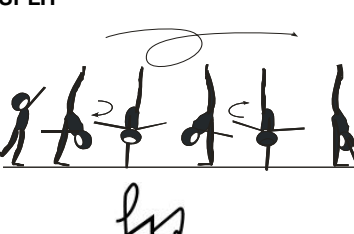
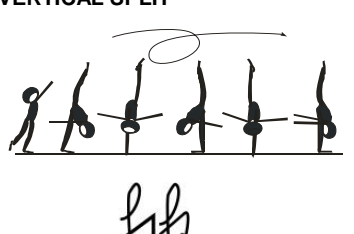
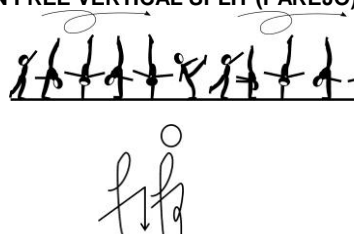
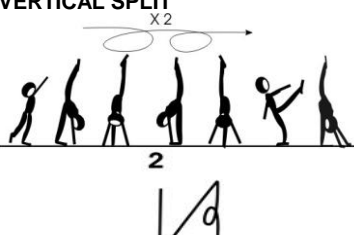
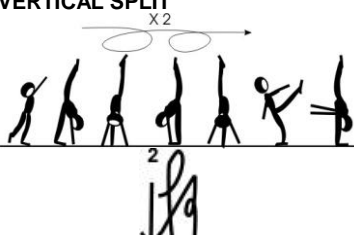
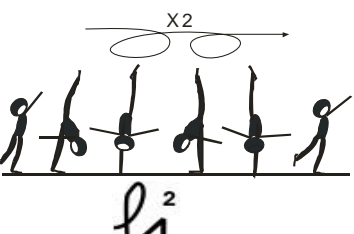
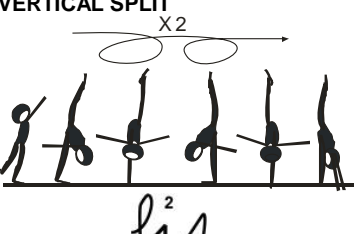
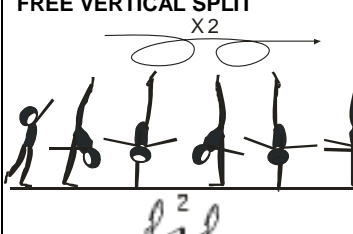
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>D 196 1 1/2 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 197 2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT</p> 			
<p>D 206 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 207 1 1/2 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 208 2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		

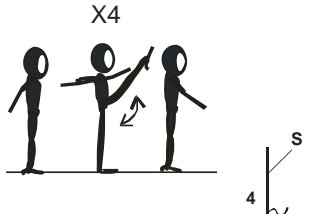
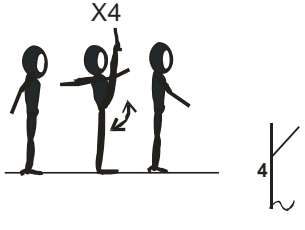
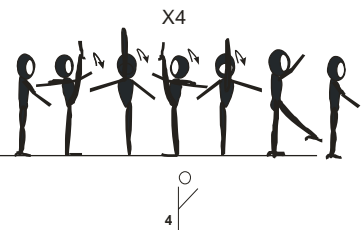
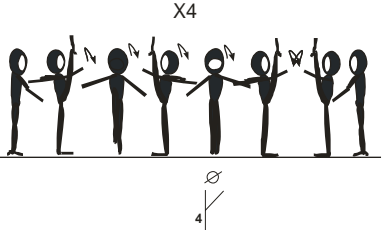


0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>D ELEMCSOPORT - EGYENSÚLYI ÉS LAZASÁGI ELEMEK: <i>FORGÁS MAGAS LÁBEMELÉSEL (BALANCE) ELEMCSALÁD</i></b>				
			<p data-bbox="1339 196 1729 217">D 224 BALANCE 1/1 TURN</p> 	<p data-bbox="1756 196 2145 217">D 225 BALANCE 1 1/2 TURN</p> 
				<p data-bbox="1756 499 2145 547">D 235 BALANCE 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>D 226 BALANCE 2/1 TURN</p> 				
<p>D 236 BALANCE 1 1/2 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 237 BALANCE 2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 			
<p>D 246 BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 247 BALANCE 1 1/2 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 248 BALANCE 2/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>D ELEMCSOPORT - EGYENSÚLYI ÉS LAZASÁGI ELEMEK: ILLUSION ELEMCSALÁD</b>				
			<p data-bbox="1339 196 1525 215">D 264 ILLUSION</p> 	
				<p data-bbox="1756 499 1995 518">D 275 FREE ILLUSION</p> 
				<p data-bbox="1756 810 2033 829">D 285 DOUBLE ILLUSION</p> 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>D 266 ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 267 ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 			
	<p>D 277 FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 278 FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 280 FREE ILLUSION TO 1/1 TURN IN FREE VERTICAL SPLIT (PAREJO)</p> 
	<p>D 287 DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 288 DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		
<p>D 296 FREE DOUBLE ILLUSION</p> 		<p>D 298 FREE DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 299 FREE DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 	

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>D ELEMCSOPORT - EGYENSÚLYI ÉS LAZASÁGI ELEMEK: MAGAS LÁBLENDÍTÉS (HIGH LEG KICK) ELEMCSALÁD</b>				
<p>D 301 FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS (toe at shoulder height)</p> 	<p>D 302 FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL</p> 	<p>D 303 FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL 1/1 TURN</p> 	<p>D 304 FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL 1 1/2 TURN</p> 	

<b>0.6</b>	<b>0.7</b>	<b>0.8</b>	<b>0.9</b>	<b>1.0</b>

FÉDÉRATION INTERNATIONALE  
DE GYMNASTIQUE



**AEROBIC GYMNASTICS**  
**Szabálykönyv (Code of Points) 2013 – 2016**

**IV. SZ. MELLÉKLET**  
**2012 SZEPTEMBER**

**Elemzimbólumok**

## FIG Elemszimbólum rendszer

### Bevezetés

A lentebb található szimbólumokat a Végrehajtó Bizottság (Executive Committee) - FIG szakágak közötti egységesség megteremtéséről szóló - irányelvei alapján hoztuk létre. Ahol lehetséges, a női torna szimbólumait használjuk. Az elemszimbólumrendszer alapelvei hasonlítanak a többi torna szakág elveihez, és lehetőséget nyújtanak a Versenyaerobik egyedi elemeinek leírásához is.

Fontos megemlíteni, hogy a Versenyaerobik Bizottság dolgozta ki az első hivatalos elemszimbólum rendszert a Versenyaerobik számára. Ezt a rendszert már több éve használják nemzetközi és nemzeti rendezvényeken. Az 1998 márciusában, Velencében megtartott technikai ülésen elhangzott bejelentésnek megfelelően a rendszert már használták nemzetközi bíróképzésen és a 2001 januárjában tartandó interkontinentális bíróképzésen is. Az elemszimbólumok ismeretét a bírói vizsga részeként tesztelik majd, amely előfeltétele a FIG Versenyaerobik bírói brevet megszerzésének.

Mint ahogy a sport folyamatosan fejlődik, és új elemek kerülnek elfogadásra ebben a dinamikus sportágban, ezen szimbólumrendszer - a következetességének köszönhetően - lehetővé teszi az összes gyakorlat lejegyzetelését.

A Versenyaerobik Bizottság reméli, hogy a Versenyaerobik megállja a helyét a jól felépített szakágak között és hasonló fejlődést tud majd elérni, mint a torna az elmúlt száz évben.

A Versenyaerobik Bizottság köszönetet mond mindenkinek, aki ezen dokumentum elkészítését támogatta.



John Atkinson  
Az Aerobik Technikai Bizottság korábbi Elnöke  
FIG Tiszteletbeli Alelnök



# Az elemszimbólum rendszer alapelvei

## 1. Testhelyzet



egyenes



terpesz



pike



zsugor



kozák

## 2. A test helye

- A levegőben =
- Támaszhelyzetben =
- Támaszhelyzetbe érkezés = a levegőből érkezés a talajra
- Felugrás két lábról /lábak zárt helyzetben =

## 3. Minták a talajon (forgatás)



1/2 (180)



1/1 (360)



1 1/2 (540)



2/1 (720)



2 1/2 (900)



3/1 (1080)



1/2 csavar (180)



1/1 csavar (360)



1 1/2 csavar (540)



2/1 csavar (720)



2 1/2 csavar (900)



3/1 csavar (1080)

#### 4. A testhelyzet változásai



váltás/csere



terpesz



egyensúlyi helyzet



Free, támasz nélküli

1 Egy, 1 kar vagy 1 láb jelölésére használandó (Az elemszimbólum mellett bal oldalon feltüntetett 1-es lábat vagy elrugaszkodást jelent, az elemszimbólum jobb oldalán feltüntetett 1-es kart vagy érkezést jelent.)

Hinge (haránt irányú elmozdulás) ●

Lateral (oldalirányú elmozdulás)

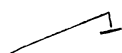


#### 5. Egyezményes jelek

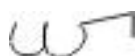
##### • A Elemcsoport : Dinamikus Erőelemek



Fekvőtámasz



Repülő fekvőtámasz



Wenson fekvőtámasz



Terpesz Beterpesztés (Cut)



Explosive (Robbanékony) A-Frame



Magas V



1/1 lábkörzés zárt lábbal



Flair



Helikopter

##### • B Elemcsoport : Statikus Erőelemek



Terpesz ülőtartás



L-ülőtartás



Terpesz V-ülőtartás



V-ülőtartás



Magas V-ülőtartás



Zárt könyökmérleg



Zárt támaszmérleg

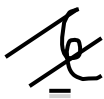
• C Elemcsoport : Ugrások és Átugrások



Fordulat a levegőben



Free fall



Gainer 1/2 csavarral



Mérlegállásból fekvőtámaszba



Zsuigor ugrás



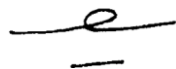
Kozák ugrás



Pike ugrás



Terpeszcscuka ugrás



Spárga átugrás



Váltóspárga átugrás

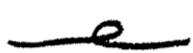


Olló ugrás



Olló átugrás

• D Elemcsoport : Egyensúlyi és Lazasági Elemek



Harántspárga



Angolspárga



Állóspárga



1/1 Forgás



1/1 Forgás magas lábemeléssel (Balance)



Illusion

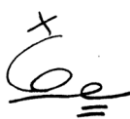


Free Illusion

6. Példák



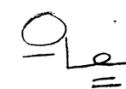
Flair Wenson fekvőtámaszba



Helikopter spárgába



Terpesz ülőtartás 1/1 fordulattal



1/1 fordulat a levegőben spárgába



Terpeszcscuka ugrás fekvőtámaszba



Pike ugrás 1/2 csavarral fekvőtámaszba



Free illusion állóspárgába

FÉDÉRATION INTERNATIONALE  
DE GYMNASTIQUE



**AEROBIC GYMNASTICS**  
**Szabálykönyv (Code of Points) 2013 – 2016**

**V. SZ. MELLÉKLET**  
**2012 SZEPTEMBER**

**NEMZETKÖZI UTÁNPÓTLÁS VERSENYEK**

## VERSENYAEROBIK FIG - NEMZETKÖZI UTÁNPÓTLÁS VERSENYEK SZABÁLYAI 2013 – 2016

	National Development	Age Group 1 (UP II.)	Age Group 2 (UP I.)
<b>KORCSOPORT</b>	9-11 a verseny évében	12-14 a verseny évében	15-17 a verseny évében
<b>KATEGÓRIÁK</b>	Egyéni (fiúk és lányok együtt), Vegyes Páros, Trió, Csoport	Női Egyéni, Férfi Egyéni, Vegyes Páros, Trió, Csoport	Női Egyéni, Férfi Egyéni, Vegyes Páros, Trió, Csoport
<b>TILTOTT ELEMÉK</b>	1 karos fekvőtámasz 1 karos tartás/támasz 1 karra érkezés	1 karos fekvőtámasz 1 karos tartás/támasz 1 karra érkezés	1 karra érkezés
<b>ZENE HOSSZA</b>	1 perc 15 másodperc (+/- 5mp)		1 perc 30 másodperc (+/- 5mp)
<b>A NEHÉZELEMÉK MAXIMÁLIS SZÁMA</b>	6	8	10
<b>A VERSENYTERÜLET MÉRETE</b>	7 X 7 : Egyéni – Vegyes Páros – Trió 10 X 10 : Csoport	7 X 7 : Női Egyéni, Férfi Egyéni, Vegyes Páros, Trió 10 X 10 : Csoport	7 X 7 : Női Egyéni, Férfi Egyéni 10 X 10 : Vegyes Páros, Trió, Csoport
<b>KÖTELEZŐ ELEMÉK (kombináció nélkül kell végrehajtani)</b>	4 A) Fekvőtámasz B) Terpesz ülőtartás C) 1/1 Fordulat a levegőben D) Angolspárgán átcúszás	4 A) Wenson fekvőtámasz B) Terpesz ülőtartás ½ fordulattal C) 1/1 fordulat Zsugor ugrás D) Állóspárga	4 A) Helikopter spárgába B) Terpesz ülőtartás 1/1 fordulattal C) Terpeszcuka ugrás D) Egész (1/1) forgás állóspárgába
<b>MEGEGEDETT NEHÉZELEM ÉRTÉK</b>	0.1 – 0.4	0.1 – 0.6	0.2 – 0.7 (maximum egy 0,8-es elem bemutatható)
<b>TALAJELEMEK SZÁMA</b>	Maximum 4	Maximum 5	Maximum 5
<b>FEKVŐTÁMASZBA ÉRKEZÉSEK SZÁMA (C elemcsoport)</b>	0	Maximum 1	Maximum 2
<b>SPÁRGÁBA ÉRKEZÉSEK SZÁMA (C elemcsoport)</b>	Maximum 1	Maximum 1	Maximum 2
<b>ELEMCSOPORTOK (A,B,C,D)</b>	1 elem minden elemcsoportból		
<b>EMELÉSEK</b>	0	1 (választható, de nem kötelező)	1
<b>VERSENYRUHA</b>	FIG Code of Points Tetszőleges ruha megengedett. Testhezállós felső és rövidnadrág engedélyezett fiúknak és lányoknak egyaránt.	FIG Code of Points	FIG Code of Points
<b>BÍRÓI PANEL</b>	2-4 Művészhatóság Bíró, 2-4 Kivitel Bíró, 2-Nehézelem Bíró, 2-Vonalbíró, 1-Időmérő Bíró, 1-Főbíró a FIG Bírói Szabályzat, a FIG Technikai Szabályzat, valamint a Versenyaerobik Szabálykönyv (Code of Points) alapján.		

## LEVONÁSOK

	National Development	Age Group 1 (UPII.)	Age Group 2 (UPI.)
KORCSOPORT	9-11 évesek a verseny évében	12-14 évesek a verseny évében	15-17 évesek a verseny évében
LEVONÁSOK (-1.0 / ALKALOM)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪ Több mint 6 nehézelem</li> <li>▪ Hiányzó kötelező elem</li> <li>▪ Hiányzó elemcsoport (nem végrehajtott)</li> <li>▪ Több mint 4 talajelem</li> <li>▪ 0.4-nél magasabb értékű elem</li> <li>▪ 1 karral/karon végrehajtott elem</li> <li>▪ Fekvőtámaszba / 1 karos fekvőtámaszba érkezés</li> <li>▪ Több mint 1 spárgába érkezés</li> <li>▪ Elemismétlés</li> <li>▪ Végrehajtott emelés(ek) – (Főbírói levonás)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Több mint 8 nehézelem</li> <li>▪ Hiányzó kötelező elem</li> <li>▪ Hiányzó elemcsoport (nem végrehajtott)</li> <li>▪ Több mint 5 talajelem</li> <li>▪ 0.6-nál magasabb értékű elem</li> <li>▪ 1 karral/karon végrehajtott elem</li> <li>▪ 1 karos fekvőtámaszba érkezés</li> <li>▪ Több mint 1 fekvőtámaszba érkezés</li> <li>▪ Több mint 1 spárgába érkezés</li> <li>▪ Elemismétlés</li> <li>▪ Több mint 1 emelés – (Főbírói levonás)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Több mint 10 nehézelem</li> <li>▪ Hiányzó kötelező elem</li> <li>▪ Hiányzó elemcsoport (nem végrehajtott)</li> <li>▪ Több mint 5 talajelem</li> <li>▪ Több mint egy 0.8-es elem</li> <li>▪ 0.9-es vagy nagyobb értékű elem</li> <li>▪ 1 karos fekvőtámaszba érkezés</li> <li>▪ Több mint 2 fekvőtámaszba érkezés</li> <li>▪ Több mint 2 spárgába érkezés</li> <li>▪ Elemismétlés</li> <li>▪ Több vagy kevesebb mint 1 emelés – (Főbírói levonás)</li> </ul>

FÉDÉRATION INTERNATIONALE  
DE GYMNASTIQUE



**AEROBIC GYMNASTICS**  
**Szabálykönyv (Code of Points) 2013 – 2016**

**VI. SZ. MELLÉKLET**  
**2012 SZEPTEMBER**

**Útmutató az Aerobic Dance pontozásához**

# AEROBIC DANCE

## ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK

### DEFINIÓ

Csoport koreográfia (8 versenyző: férfi, női vagy vegyes) felhasználva a Nyolcüttemeket egy legalább 32 ütemű második stílus beillesztésével: Salsa, hip-hop, tangó, funky, break-dance, flamenco, stb. A gyakorlat során 4 nehézelemet kell bemutatni a FIG COP C és D elemcsoportjainak különböző elemcsaládjaiból.

Engedélyezett - a gyakorlat koreográfiájába jól beillesztve- más sportágban használatos mozdulatok bemutatása is (kerülve a túlzott használatot).

### KATEGÓRIA

AEROBIC DANCE CSOPORT 8 versenyző

(férfiak/nők/vegyes)

### KORCSOPORT

18 év a verseny évében vagy idősebb

### VERSENYZENE HOSSZA

1' 30" ± 5"

### VERSENYTERÜLET MÉRETE

10m x 10m



### VERSENYZENE

Bármilyen stílusú zene használható

### KÜLSŐ MEGJELÉNÉSRE VONATKOZÓ SZABÁLYOK

- Sportos megjelenés, mely különbözik a Női Egyéni, Férfi Egyéni, Vegyes Páros, Trió és Csoport kategóriáktól.
- Versenydressz, kezeslábas és kétrészes versenyruha (nadrág, hosszú szárú nadrág, rövidnadrág és testhez álló felsőrész) engedélyezett.
- Az alsónemű nem látszódhat ki a versenyruha alól.
- A csoporttagok versenyruhája lehet különböző, de harmonizálnia kell egymással.
- Túl bő ruha viselete tilos.
- A versenyzőknek aerobik vagy sportcipőt kell viselniük.
- A haját szorosan a fejhez kell rögzíteni.
- Egyéb tárgyak (cső, pálca, labda, stb.) és kiegészítők (öv, nadrágtartó, szalag) használata/viselete tilos.
- A versenyruha nem utalhat háborúra, erőszakra és vallási témákra.
- Flitter/Strassz férfi versenyzők számára nem engedélyezett.

### EMELÉS

1 emelést kötelező bemutatni (Propellerezés tiltott)

### MŰVÉSZIHATÁS (10 pont)

#### 1. Kompozíció (összetettség és eredetiség):

- A. Zene és Zeneiség
- B. Aerobik Tartalom
- C. Általános Tartalom
- D. Területhasználat / Térformák

#### 2. Előadás:

- E. Művésziesség

### KIVITEL (10 pont)

- Technikai Készség 7 pont
- Szinkronitás 3 pont

### NEHÉZELEM (Max 2,4 pont)

A gyakorlatban kötelező 4 nehézelemet bemutatni a FIG COP (Elemtáblázat) C & D elemcsoportjából (0.2-0.6 értékű), kombináció nélkül, különböző elemcsaládból.

Az A és B elemcsoport elemei nem kapnak értéket

A csoport összes tagjának egyszerre ugyanazt az elemet kell bemutatnia

### NEHÉZELEM LEVONÁSOK

- Több vagy kevesebb, mint 4 nehézelem: 1.0 / alkalom
- 0.6 pontnál magasabb értékű elem: 1.0 / alkalom
- Elemismétlés (azonos elemcsaládból származó nehézelemek kerülnek bemutatásra): 1.0 / alkalom
- Kombinációban bemutatott elemek: 1.0 / kombináció
- Egyéb levonásokat lásd a verseny aerobik Szabálykönyvben (FIG COP 2013-2016)
- Nem jár levonás hiányzó elemcsoportért



## **FŐBÍRÓ EMELÉS**

A gyakorlatban egy emelést kötelezően be kell mutatni.

Definíció: emelésnek minősül, ha az adott egység tagjai ugyanazon egység egy vagy több tagját elemelik a talajtól, pontos formációt mutatva. Az emelés a versenyzők bármely kombinációjából állhat.

Álló helyzetben végrehajtott emeléseknél (pl. amikor egy versenyző két versenyzőt emel), az emelés nem lehet két, egymáson álló embernél magasabb. Az emelés még elfogadható, ha mindkét versenyző karja és lába nyújtva van és álló helyzetben ezen nyújtott testrészükkel kapcsolódnak össze függőleges helyzetben. (Ha ezen póz tetejére még egy harmadik személy is kerül, akkor az emelés tiltott.)

Emelésben lehet tiltott mozdulatot bemutatni.  
Propellerezés tiltott.

Engedélyezett - a gyakorlat koreográfiájába jól beillesztve- más

sportágban használatos mozdulatok bemutatása is (kerülve a túlzott használatot).

2 akrobatikus elemet lehet kombinálni (szett), de maximum 3 ilyen elemkombinációt lehet bemutatni a teljes gyakorlatban.

Például:

Rundel (vagy cigánykerék) + flick + szaltó = LEVONÁS

Rundel + szalto = NEM JÁR LEVONÁS

- Több mint 2 akrobatikus elem bemutatása kombinációban (=szett):  
-0.5 / alkalom
- Több mint 3 akrobatikus elemkombináció kerül bemutatásra a teljes gyakorlatban  
-0.5 / alkalom

### **BÍRÓK**

Főbíró (1), Nehézelem Bíró (2), Művészihatas Bíró (4), Kivitel Bíró (4),  
Vonalbíró (2), Időmérő Bíró (1)

## **MŰVÉSZIHATÁS**

### **1. KOMPOZÍCIÓ (komplexitás / eredetiség)**

#### **A) Zene és Zeneiség**

##### Zeneválasztás:

Bármilyen típusú zene használható A jó zeneválasztás megalapozza a gyakorlat felépítését, tempóját és témáját. Ez segíti és kihangsúlyozza a szükséges elemek végrehajtását és megkönnyíti azok kivitelezését. A teljes előadásnak szoros kapcsolatban kell állnia a választott zenével.

A második stílushoz ajánlott a fő témától különböző zenét használni, azért, hogy eltérő stílusként felismerhető legyen.

##### Zene Összeállítása és Szerkezete:

A zenének technikailag tökéletesnek kell lennie. Nem tartalmazhat éles vágásokat. Azt az érzést kell keltenie, mintha egy teljes zenei mű lenne. A zenének folyamatosnak kell lennie, tiszta kezdéssel és befejezéssel, jól beépített hangeffektekkal (amennyiben vannak), figyelembe véve a zenei frázisokat, amelyek lehetnek 8, vagy más üteműek, de tiszteletben kell tartani a szerkezetét.

A zenei felvételnek és a mixelésnek professzionális minőségűnek és jól

összeillesztettnek kell lennie.

Amennyiben a második stílushoz eltérő zene kerül felhasználásra, annak tisztán felismerhető 32 ütemű és a fő témától különböző, valamint jól beillesztett zenének kell lennie.

##### Zenehasználat:

A zeneiség előadói képesség arra, hogy az előadó értelmezze a zenét és ne csak annak ritmusát és sebességét, de annak áramlását, jelentését, intenzitását, szenvedélyét demonstrálja az egész testével.

Az összes mozdulatnak tökéletes összhangban kell lennie a választott zenével.

A gyakorlat stílusának harmonizálnia kell a zene általsugallt témával.

A mozdulatok összetételének harmonizálnia kell a zene szerkezetével (ritmus, felütések, hangsúlyok és frázis) és ütemével.

A második stílusnak értelmezhetőnek kell lennie.

#### **B) Aerobik Tartalom:**

Az Aerobik Tartalomban az aerobik mozdulatokat (AMP) értékeljük az egész gyakorlatban.

### Komplexitás / Változatosság:

Ahhoz, hogy az Aerobic Dance gyakorlatot meg lehessen különböztetni egy tánc gyakorlattól, Nyolcüttemeket kell végrehajtani a teljes gyakorlat során. Az aerobik mozdulatok az Aerobic Dance alapjai, és legfontosabb jellegzetességei (sportspecifikum).

Az aerobik mozdulatoknak karmozdulatokkal végrehajtott lépések számos variációját kell tartalmaznia, felhasználva az aerobik alaplépéseket, hogy magas szintű koordinációval, komplex mozgások kerüljenek bemutatásra, és az aerobik mozdulatoknak felismerhető, folyamatos mozdulatoknak kell lenniük.

### Kreativitás:

A Nyolcüttemeket úgy kell használni, hogy az előadást, fokozzák, a verseny aerobik szakág jellegének tiszteletben tartásával.

A Nyolcüttemeknek szoros kapcsolatban kell állniuk a zene témájával és stílusával. A karmozdulatoknak indokoltnak kell lenniük, megtartva a koreográfia stílusát. Az aerobik mozdulatok kivitelezése során a fej és a törzs mozdulatok is beilleszthetők a koreográfiába.

A Nyolcüttemekben a kreativitás magas szintjét ajánlott bemutatni főként a zene stílusának és hangsúlyainak használatával ismétlések nélkül, sportos módon.

A második stílusnak egyértelműen eltérőnek kell lennie a koreográfia többi részétől, és a kreativitás magas szintjét kell mutatnia.

### Intenzitás:

Az intenzitás a gyakorlat energikusságának és dinamizmusának mértéke. A gyakorlat intenzitásának nagy része az aerobik mozdulatoktól függ, ezért a versenyzőknek a Nyolcüttemeket indokolatlan pózok nélkül, energikusan, folyamatosan kell végrehajtaniuk úgy, hogy az intenzitás magas szintje a gyakorlat elejétől a végéig fennmaradjon. De ez nem azt jelenti, hogy körbe futással kell kihasználni a versenyterületet. Kis megállások engedélyezettek, amennyiben illenek a zenéhez és a koreográfia stílusához.

A második stílusban nem szükséges az intenzitás magas szintjét mutatni. Ez a koreográfia stílusától függ.

### **C) Általános Tartalom**

Az "egyéb tartalmú" mozdulatok értékelése az alábbiak szerint :

- 2. stílus mozdulatai
- átvezetések / kötések
- partnerkapcsolatok
- emelések
- más sportágak mozgásai (amennyiben a gyakorlat tartalmazza)

A mozdulatok értékelése az alábbi kritériumok szerint történik:

### Komplexitás / Változatosság:

A mozdulatok akkor komplexek, amikor létrehozásuk során több egymásba kapcsolódó részek alkotják, bonyolultak és nehéz őket bemutatni. Ezeket sokkal magasabban kell értékelni. Az a versenyző aki ezt választja, előnyt kell, hogy élvezzen.

A gyakorlat változatosságának értékeléséhez a Művészihátás Bíró azt veszi figyelembe, hogy minden mozdulat ismétlés nélkül, az azonos, vagy hasonló típusú mozdulatok ismételtetés nélkül kerülnek bemutatásra.

Ezeknek különböző elmozdulásokat, különböző formákat és különböző típusú mozdulatokat kell tartalmazniuk, valamint különböző fizikai képességeknek kell megmutatkozniuk.

### Kreativitás

A kreatív összeállítás bemutatása közben a mozdulatok megszerkesztettek, új ötletek, formák, előadásmódok jönnek létre, eredetiséggel, előremutatással, elkerülve a monotonitást. A zene teljes használatával és tökéletes kivitelezéssel a gyakorlat egyedivé válik.

A második stílus eredetisége elengedhetetlen tényező.

- eredetiség a koreográfia ötletében és a választott témában
- a választott második stílus eredetisége és megfelelő beillesztése
- eredetiség más szakágak mozdulatainak egyedi használatában

### Folyamatosság

Elvárás, hogy a mozdulatok egyenletesen és folyamatosan kapcsolódjanak egymáshoz.

A gyakorlatban bemutatott valamennyi mozdulat indokolatlan pózok nélkül kapcsolódjon, zökkenőmentesen és könnyedén legyen előadva, fáradtság (döcögősség/bizonytalanság) látszata, vagy nehézkesség nélkül, és élénkséget mutasson.

### **D) Területhasználat és Térformák**

A verseny területet hatékonyan kell használni a haladások egyensúlyával.

A haladások egyensúlya hozzá kell, hogy járuljon a versenyterület hatékony használatához. A haladásokat minden irányba és távolságba be kell mutatni.

### Haladási Útvonalak:

Elvárás, hogy a versenyzők egyenletesen elhelyezett Nyolcüttemekkel használják a versenyterületet (nem csak szaladással, vagy körbefutással).

Az egész gyakorlatban minden irányba történő haladást be kell mutatni (előre, hátra, oldalirányba, átlósan és köríven) és hosszabb, illetve rövidebb távokat, hasonló útvonalak/pályák ismétlése nélkül.

### Elhelyezés és egyensúly

A gyakorlat valamennyi összetevőjét mind a versenyterületben, mind a gyakorlat menetében megfelelően el kell helyezni.

A koreográfia egyenletes felépítésével a versenyterületet a gyakorlat egésze alatt hatékonyan kell kihasználni, nem csak a sarkokat és a terület közepét, hanem a versenyterület egészét.

### Térformák

A versenyzők egymáshoz viszonyított elhelyezkedése, illetve a versenyzők közötti távolság, és a mód, ahogyan a versenyzők a helyzetüket/helyüket változtatják egy másik térformába, vagy ugyanabba a térformába, miközben aerobik mozdulatokat, vagy más mozgásokat hajtanak végre.

Az egész gyakorlat során az egység tagjainak különböző térformákat és helyzeteket kell bemutatniuk (ide tartozik a versenyzők távol, és közel történő elhelyezkedése is).

A térforma váltások legyenek gördülékenyek, a térformák és elhelyezkedések eredetiséget és összetettséget mutassanak.

### **E) Művésziesség**

A művésziesség a versenyző képessége arra, hogy a kompozíciót egy jól felépített gyakorlatból művészi előadássá alakítsa. Ezért a csoport minden tagjának a hibátlan kivitelezés mellett Önkifejezést és Partnerséget kell mutatnia.

### Minőség:

A versenyzőknek Aerobic Dance-hez illő, tiszta sportolói benyomást kell kelteniük magas szintű (tiszta és éles) mozdulatokkal.

### Kifejezőmód:

A mód, ahogy a versenyzők csoportja általánosságban előadja magát a bírónak és a közönségnek.

Hozzáállás és érzelmek sora, ami nem csak mimikával, hanem a versenyzők testével kerül kifejezésre.

Képesség egy szerep, vagy karakter eljátszására, vagy előadás során más partnerekkel együtt egy stílus kifejezésére. Az önkifejezés irányításának/kezelésének képessége a legbonyolultabb, vagy legkomplexebb mozdulatok bemutatása közben. A versenyző képessége arra, hogy a mozdulatokat és a koreográfiát az önkifejezés által egy egyedülálló művészi egészé alakítsa át.

### Partnerség

Az előadó partnerek közötti kapcsolódás, vagy konkrét (látható, vagy érzékelhető) kapcsolat (egy pillantás, egy apró érintés, tökéletes összhang kivitelezése, bizalom...). Közös, vagy önálló munkára való képesség a kapcsolat megtartásával. A partner előadásának kiemelésére, kihangsúlyozására való képesség. A partnerkapcsolat képessége arra, hogy az összetartozáson felül hatást is gyakoroljon, vagy megfogja a közönséget, valamint a bírót.

### Értékelés:

Lásd I. sz. Melléklet (Az Aerobic Dance-re alkalmazva)

## **MŰVÉSZIHATÁS ÉRTÉKELÉSI SKÁLA**

Kritérium	Elfogadhatatlan		Szegényes		Megfelelő		Jó		Nagyon jó		Kiváló
	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	
Zene / Zenehasználat	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Aerobik Tartalom	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Általános Tartalom	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Területhasználat / Térformák	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Művésziesség	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

## KIVITEL

### ÉRTÉKELÉS

Az értékelés a versenaerobik FIG COP II. sz. Melléklete alapján történik. A kivitel pontszám maximális értéke 10 pont. Az értékelés 2 faktor alapján történik (Technikai készség és Szinkronitás).

#### 1. Technikai készség (7 pont)

Képesség erő, robbanékony-erő, lazaság bemutatására, valamint a mozdulatok maximális kivittel történő végrehajtására a teljes gyakorlat alatt.

#### Fizikai Képességek

#### Testhelyzet, testtartás, és helyes testtartás

- Képesség helyes testtartás (természetes gerinctartás) fenntartására.
- Képesség testkontroll fenntartására a mozdulat minden szegmensében.

#### Precizitás

- Minden mozdulatnak tiszta kezdő és véghelyzete van.
- A mozdulatok minden egyes fázisa tökéletesen kontrollált.

#### Erő, dinamikus erő, lazaság

- Képesség erő és dinamikus erő bemutatására
- Képesség lazaság bemutatására

#### Kiviteli levonások:

#### Hibákért járó levonások:

Kis hiba	0.1 pont
Közepes hiba	0.2 pont
Nagy hiba	0.3 pont
Elfogadhatatlan kivitel vagy esés	0.5 pont

#### 2. Szinkronitás (3 pont)

Képesség a mozdulatok egy egységként történő végrehajtására: -0.1 pont alkalmanként.

Szinkronhibáért járó maximális levonás 3.0 pont

Szinkronhibáért járó levonások	
Alkalmanként	0.1
Teljes gyakorlat során	Maximum 3.0

## NEHÉZELEM

A nehézelemek a versenaerobik Szabálykönyv (COP) II. sz. melléklete alapján kerülnek értékelésre.

- A gyakorlatban kötelező 4 nehézelemet bemutatni a FIG COP (Elemtáblázat) C & D elemcsoportjának különböző elemcsoportjaiból
- Az A és B elemcsoport elemei nem kapnak értéket
- Az összes versenyzőnek egyszerre ugyanazt az elemet kell bemutatnia
- A nehézelemeket nem lehet kombinációban bemutatni
- A nehézelem pontszám és a nehézelem levonások a FIG COP alapján kerülnek kiszámításra

#### LEVONÁSOK:

- o Több vagy kevesebb, mint 4 nehézelem 1.0 további vagy hiányzó elemért
- o Elemisméltás (elemcsoport) 1.0 elemenként
- o 0.6 pontnál magasabb értékű elem 1.0 elemenként
- o Kombinációban bemutatott elemek 1.0 / kombináció

## FŐBÍRÓ

### Levonást, figyelmeztetést vagy kizárást az alábbi esetekben adhat a Főbíró:

Hibás öltözet	0.2 pont / alkalom
A gyakorlat bemutatásának megszakítása (az összes versenyző által) 2-10 másodpercre	0.2 pont / alkalom
Az időszabály megszegése	0.2 pont
Időhiba	0.5 pont
A versenyző nem jelenik meg a versenyterületen a szólitást követő 20 másodpercen belül	0.5 pont
Hiányzó, vagy több mint egy emelés	0.5 pont / alkalom
Több mint 2 akrobatikus elem bemutatása kombinációban	0.5 pont / alkalom
Több mint 3 akrobatikus elemkombináció (szett) a teljes gyakorlatban	0.5 pont / alkalom
Tiltott emelés (propellerezés)	0.5 pont / alkalom
Állásban végrehajtott emelés magasabb 2 álló embernél	0.5 pont / alkalom
Az Olimpiai Kartának és az Etikai Kódexnek nem megfelelő téma bemutatása	2.0 pont
A gyakorlat megállítása	2.0 pont
Megjelenés a tiltott területen, nem megfelelő viselkedés / magatartás	figyelmeztetés
A versenyző nem viseli a nemzeti melegítőt (Lásd aktuális T.SZ.10.4)	figyelmeztetés
Az éremátadó ünnepségen a versenyző nem versenydresszben jelenik meg (Lásd aktuális T.SZ.10.4)	figyelmeztetés
Megjelenés hiánya (Walk-over)	kizárás
A FIG Alapszabály, Technikai Szabályzat és a Szabálykönyv súlyos megszegése	kizárás

FÉDÉRATION INTERNATIONALE  
DE GYMNASTIQUE



**AEROBIC GYMNASTICS**  
**Szabálykönyv (Code of Points) 2013 – 2016**

**VII. SZ. MELLÉKLET**  
**2012 SZEPTEMBER**

**Útmutató az Aerobic Step pontozásához**

# Aerobic Step

## ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK

### DEFINÍCIÓ

Csoport koreográfia step lépcsővel zenére (8 versenyző: férfi, női vagy vegyes), felhasználva az aerobik alaplépéseket és karmozdulatokat. A gyakorlat során a FIG COP-ban szereplő nehézelemeket egy, vagy több versenyző bemutathatja (egyszerre vagy folytatólagosan), de a nehézelemek nem kapnak értéket.

### KATEGÓRIA

AEROBIC STEP CSOPORT 8 versenyző

(férfiak/nők/vegyes)

### KORCSOPORT

18 év a verseny évében vagy idősebb

### ESZKÖZ

Step lépcső

### VERSENYZENE HOSSZA

1' 30" ± 5"



### VERSENYTERÜLET MÉRETE

10m x 10m

### VERSENYZENE

Bármilyen stílusú zene használható

#### ▪ KÜLSŐ MEGJELÉNÉSRE VONATKOZÓ SZABÁLYOK

- Sportos megjelenés, mely különbözik a Női Egyéni, Férfi Egyéni, Vegyes Páros, Trió és Csoport kategóriáktól.
- Versenydressz, kezeslábas és kétrészes versenyruha (nadrág, hosszú szárú nadrág, rövidnadrág és testhez álló felsőrész) engedélyezett.
- Az alsónemű nem látszódhat ki a versenyruha alól.

- A csoporttagok versenyruhája lehet különböző, de harmonizálnia kell egymással.
- Túl bő ruha viselete tilos.
- A versenyzőknek aerobik vagy sportcipőt kell viselniük.
- A haját szorosan a fejhez kell rögzíteni.
- Egyéb tárgyak (cső, pálca, labda, stb.) és kiegészítők (öv, nadrágtartó, szalag) használata/viselete tilos.
- A versenyruha nem utalhat háborúra, erőszakra és vallási témákra.
- Flitter/Strassz férfi versenyzők számára nem engedélyezett.

### EMELÉS

1 emelést kötelező bemutatni (Propellerezés tiltott)

### MŰVÉSZIHATÁS (10 pont)

#### 1. Kompozíció (összetettség és eredetiség):

- A. Zene és Zeneiség
- B. Step Tartalom
- C. Általános Tartalom
- D. Területhasználat / Térformák

#### 2. Előadás:

- E. Művésziesség

### KIVITEL (10 pont)

- Technikai Készség 7 pont
- Szinkronitás 3 pont

### BÍRÓK

Főbíró (1), Művészihatas Bíró (4), Kivitel Bíró (4), Vonalbíró (2), Időmérő Bíró (1)

# MŰVÉSZIHATÁS

A gyakorlat során a step lépcsőt karmozdulatokkal kombinált aerobik alaplépésekkel (fellépés/lelépés, V-lépés, térdemelés, futólépés, lép-zár, különböző fel és lelépések, tap-up/tap-down: jobb lábbal fellépés, bal lábbal fellépés, bal lábbal lelépés, jobb lábbal lelépés és fordítva; turn step, over the top, lunge stb.) maximálisan használni kell.

A mozdulatoknak a step lépcsőre alkalmasnak kell lennie és törekedni kell a maximális step lépcső használatra úgy, hogy minél kevesebb koreográfia kerüljön bemutatásra step lépcső nélkül.

A csoportnak a koreográfiát egy egységként kell bemutatnia.

Lehet szinkronban, vagy kánonban mozogni a step lépcsők maximális kihasználásával.

A koreográfiának térforma váltásokat kell mutatnia, a step lépcsők használatával, vagy anélkül.

A step lépcsők egymásra pakolása (gúla építése) nem megengedett, kivéve a végpózban.

## **EMELÉS**

A gyakorlatban egy emelést kötelezően be kell mutatni. A versenyző(k) emeléséhez step lépcső használható.

Definíció: emelésnek minősül, ha az adott egység tagjai ugyanazon egység egy vagy több tagját elemelik a talajtól, pontos formációt mutatva.

Az emelés a versenyzők bármely kombinációjából állhat.

Álló helyzetben végrehajtott emeléseknél (pl. amikor egy versenyző két versenyzőt emel), az emelés nem lehet két, egymáson álló embernél magasabb. Az emelés még elfogadható, ha mindkét versenyző karja és lába nyújtva van és álló helyzetben ezen nyújtott testrészükkel kapcsolódnak össze függőleges helyzetben. (Ha ezen póz tetejére még egy harmadik személy is kerül, akkor az emelés tiltott.)

Az emelés tiltott mozdulatot tartalmazhat.

A propellerezés tiltott.

## **KRITÉRIUM**

### **1. KOMPOZÍCIO (komplexitás / eredetiség)**

#### **A) Zene és Zeneiség**

##### Zeneválasztás:

Bármilyen típusú zene használható (javasolt 130bpm-140bpm közötti). A jó zeneválasztás megalapozza a gyakorlat felépítését, tempóját és témáját. Ez segíti és kihangsúlyozza az előadást. A teljes előadásnak szoros kapcsolatban kell állnia a választott zenével.

##### Zene Összeállítása és Szerkezete:

A zenének technikailag tökéletesnek kell lennie. Nem tartalmazhat éles vágásokat. Azt az érzést kell keltenie, mintha egy teljes zenei mű lenne. A zenének folyamatosnak kell lennie, tiszta kezdéssel és befejezéssel, jól beépített hangeffektusokkal (amennyiben vannak), figyelembe véve a zenei frázisokat, amelyek lehetnek 8, vagy más üteműek, de tiszteletben kell tartani a szerkezetét, amely az egységesség érzetét kelti.

A zenei felvételnek és a mixelésnek professzionális minőségűnek és jól összeillesztettnek kell lennie.

##### Zenehasználat:

A zeneiség előadói képesség arra, hogy az előadó értelmezze a zenét, és ne csak annak ritmusát és sebességét, de annak áramlását, jelentését, intenzitását, szenvedélyét demonstrálja az egész testével. Az összes mozdulatnak tökéletes összhangban kell lennie a választott zenével. A gyakorlat stílusának harmonizálnia kell a zene által sugallt témával. A mozdulatok összetételének harmonizálnia kell a zene szerkezetével (ritmus, felütések, hangsúlyok és frázis) és ütemével.

#### **B) Step Tartalom**

A Step Tartalomban a step lépcső felhasználásával bemutatott aerobik mozdulatokat (AMP) értékeljük az egész gyakorlatban. Minden alapmozdulatot végre lehet hajtani a step lépcsővel, mint eszközzel.

##### Komplexitás / Változatosság:

Step lépcső felhasználásával végrehajtott Nyolcütemeket kell bemutatni az egész gyakorlatban, a step lépcső maximális használatával és kevesebb eszköz nélküli koreográfiával, vagy átvezetéssel/kötéssel (ne legyen több



nyolc ütemnél). Az aerobik mozdulatok az Aerobic Step alapjai és legfontosabb jellegzetességei.

A magas szintű testkoordináció megköveteli a koordinációs kritériumok (kar- és lábmozdulatok) használatát, amelyekkel a step lépések komplexitását kell tudni bemutatni.

Az aerobik mozdulatoknak karmozdulatokkal végrehajtott step lépések számos variációját kell tartalmazniuk, egymást követő ismétlések nélkül, felhasználva az aerobik alaplépéseket, hogy komplex mozgások kerüljenek bemutatásra és az aerobik mozdulatoknak felismerhető, folyamatos mozdulatoknak kell lenniük.

#### Kreativitás:

A step lépéseket tartalmazó Nyolcütemeket úgy kell használni, hogy az előadást fokozzák, a versenyaerobik szakág jellegének tiszteletben tartásával.

A step lépéseket tartalmazó Nyolcütemeknek szoros kapcsolatban kell állniuk a zene témájával és stílusával. A karmozdulatoknak indokoltnak kell lenniük, megtartva a koreográfia stílusát.

Fej és törzs mozdulatok is beilleszthetők az aerobik mozdulatokba.

Az aerobik mozdulatok kreativitása a zene stílusának és felütéseinek használata által felismerhető kell, hogy legyen, de ismétlések nélkül, sportos módon.

#### Intenzitás:

Az intenzitás (Aerobic Step kategóriának megfelelően) a gyakorlat energikusságának és dinamizmusának mértéke. A gyakorlat intenzitásának nagy része a step lépcsőn végrehajtott aerobik mozdulatoktól függ, ezért a step lépéseket tartalmazó Nyolcütemeket indokolatlan pózok nélkül, energiával és lendülettel kell bemutatni, úgy, hogy az intenzitás magas szintje a gyakorlat elejétől a végéig megmaradjon.

#### **C) Általános Tartalom:**

Az "Általános Tartalom" mozdulatok értékelése az alábbiak szerint:

- Átvezetések / Kötések
- Partnerkapcsolatok
- Emelések

A fent felsorolt mozdulatok értékelése az alábbi kritériumok szerint történik:

#### Komplexitás / Változatosság:

A gyakorlatnak tartalmaznia kell egyik step lépcsőről a másikra történő áthaladásokat (minél többet, annál jobb) mutatva ezzel a step koreográfia sajátos jellegét, de ezeknek a gyakorlatba jól illeszkedniük.

Az egész gyakorlat intenzitása értékelésre kerül.

Nehéz elemek szerepelhetnek a gyakorlatban, de nem kapnak értéket és nem minősülnek hangsúlyos, vagy érdekességet elősegítő mozdulatoknak. Ezek a csapattagok bármilyen kombinációjában bemutathatóak (kivéve tiltott mozdulatok).

A gyakorlat változatosságának értékeléséhez a Művészhatás Bíró azt veszi figyelembe, hogy minden mozdulat ismétlés nélkül, az azonos, vagy hasonló típusú mozdulatok ismétletés nélkül kerülnek bemutatásra. Ezeknek különböző elmozdulásokat, különböző formákat és különböző típusú mozdulatokat kell tartalmazniuk.

#### Kreativitás:

A kreatív összeállítás bemutatása közben új ötletek, formák, előadásmódok jönnek létre, eredetiséggel, előremutatással, elkerülve a monotonitást.

A zene teljes használatával és tökéletes kivitelezéssel a gyakorlat egyedivé válik.

A step gyakorlat kreativitását az alábbiak használatával lehet bemutatni:

- Eredeti step lépések, és a step lépcső különböző módon és különböző irányokból történő megközelítései
- Eredetiség az átvezetésekben/kötésekben
- Eredeti térforma váltások és lépcső áthelyezési módok
- Eredetiség a partnerségekben (partnerkapcsolatok, emelések, térformák és térforma váltások, stb.)
- A versenyzők és a step lépcsők kapcsolatának eredetisége (step lépcső helyzete, step lépcső használata)

#### Folyamatosság:

Valamennyi mozdulatnak (step lépések - step koreográfia, átvezetések, kötések, partnerkapcsolatok, stb.), tökéletesen illeszkednie kell egymáshoz, valamint a zene stílusához és ritmusához, a step lépcső maximális kihasználásával.

A mozdulatokat egyenletesen kell bemutatni.

A step lépcső áthelyezésének (pakolásának) dinamikusnak és egyenletesnek kell lennie.

#### **D) Területhasználat és Térformák:**

A versenyterületet maximálisan ki kell használni a csapattagok között arányos távolsággal, step lépcsővel, vagy anélkül, az alábbiak használatával:

- Különböző térformák
- Csapattagok közötti hely(zet)változtatás
- Csapattagok közötti különböző távolságok (kisebb - nagyobb távolság)
- Szintváltások
- Különböző irányok

### Elhelyezés és egyensúly:

- A gyakorlat valamennyi összetevőjét mind a versenyterületen, mind a gyakorlat menetében megfelelően el kell osztani, a koreográfia egyenletes felépítésével (nem csak a sarkokat és a versenyterület közepét használva).

-

### Térformák:

- A versenyzők egymáshoz viszonyított elhelyezkedése, illetve a versenyzők közötti távolság, és a mód, ahogyan a versenyzők a helyzetüket/helyüket változtatják egy másik térformába, vagy ugyanabba a térformába, miközben aerobik mozdulatokat, vagy más mozgásokat hajtanak végre.
- A térforma váltások legyenek gördülékenyek, a térformák és elhelyezkedések eredetiséget és összetettséget mutassanak.

-

### Irányok:

- A step lépések, vagy mozdulatok sorozatainak irányváltásokat kell tartalmazniuk. Ez azt jelenti, hogy a testnek eltérő irányokba kell néznie (nem csak fejjel, hanem törzssel is).

-

### **E) Művésziesség:**

A művésziesség a versenyző képessége arra, hogy a kompozíciót egy jól felépített gyakorlattól művészi előadássá alakítsa. Ezért a csoport minden tagjának az összes mozdulat hibátlan kivitelezése mellett Önkifejezést és Partnerséget kell mutatnia.

Ez légyságról és árnyaltságról, valamint kiterjedésről és gyorsaságról is szól.

### Minőség:

A versenyzőknek az Aerobic Step-hez illő, tiszta sportolói benyomást kell kelteniük magas szintű (tiszta és éles) mozdulatokkal.

### Kifejezőmód:

A mód, ahogy a versenyzők csoportja általánosságban előadja magát a bírónak és a közönségnek.

Hozzáállás és érzelmek sora, ami nem csak mimikával, hanem a versenyzők testével kerül kifejezésre.

Képesség egy szerep, vagy karakter eljátszására, vagy előadás során más partnerekkel együtt egy stílus kifejezésére. Az önkifejezés irányításának/kezelésének képessége a legbonyolultabb, vagy legkomplexebb mozdulatok bemutatása közben. A versenyző képessége arra, hogy a mozdulatokat és a koreográfiát az önkifejezés által egy egyedülálló művészi egészé alakítsa át.

A versenyzőknek az egész gyakorlat során lelkesedést kell mutatniuk, valódi és kellemes arckifejezésekkel, megfogva a közönséget eredetiségükkel, kreativitásukkal és magabiztosságot mutatva.

### Partnerség:

Az előadó partnerek közötti kapcsolódás, vagy konkrét (látható, vagy érzékelhető) kapcsolat (egy pillantás, egy apró érintés, tökéletes összhang kivitelezése, bizalom...). Közös, vagy önálló munkára való képesség a kapcsolat megtartásával. A partner előadásának kiemelésére, kihangsúlyozására való képesség. A partnerkapcsolat képessége arra, hogy az összetartozáson felül hatást is gyakoroljon, vagy megfogja a közönséget, valamint a bírót.

### Értékelés:

Lásd I. sz. Melléklet (az Aerobic Step-re alkalmazva)

## **MŰVÉSZIHATÁS ÉRTÉKELÉSI SKÁLA**

Kritérium	Elfogadhatatlan		Szegényes		Megfelelő		Jó		Nagyon jó		Kiváló
Zene / Zenehasználat	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Step Tartalom	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Általános Tartalom	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Területhasználat / Térformák	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Művésziesség	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

# KIVITEL

## ÉRTÉKELÉS

Az értékelés a versenyaerobik FIG COP II. sz. Melléklete alapján és ezen melléklet alapján történik.

A kivitel pontszám maximális értéke 10 pont. Az értékelés 2 faktor alapján történik (Technikai készség és Szinkronitás).

### **1. Technikai készség (7 pont)**

Képesség erő, robbanékony-erő, lazaság bemutatására, valamint a mozdulatok maximális kivittel történő végrehajtására a teljes gyakorlat alatt.

A mozdulatokat helyesen és magas technikai tudással kell végrehajtania az összes versenyzőnek.

### **Fizikai Képességek**

#### ***Testhelyzet, testtartás, és helyes testtartás***

- Képesség helyes testtartás (természetes gerinctartás) fenntartására.
- Képesség testkontroll fenntartására a mozdulat minden szegmensében.

#### ***Precizitás***

- Minden mozdulatnak tiszta kezdő és véghelyzete van.
- A mozdulatok minden egyes fázisa tökéletesen kontrollált.
- A versenyzőknek a mozdulatok kezdő és befejező helyzetét pontosan be kell mutatniuk, helyes step technikával, a step fel-, és lelépések jó egyensúlyával, a 4 szint egyensúlyban történő használatával, kontrollált és precíz kivittel.

#### ***Erő, dinamikus erő, lazaság***

- Képesség erő és dinamikus erő bemutatására
- Képesség lazaság bemutatására
- A versenyzőknek képesnek kell lenniük a teljes gyakorlat alatt erő, dinamikus erő bemutatására. A mozdulatokat maximális amplitúdóval, magas koordinációt igénylő karkoreográfiával kell bemutatniuk, használva a hosszú és rövid erőkarokat,

## Kiviteli levonások:

### **Hibákért járó levonások:**

Kis hiba	0.1 pont
Közepes hiba	0.2 pont
Nagy hiba	0.3 pont
Elfogadhatatlan kivitel vagy esés	0.5 pont

### **2. Szinkronitás (3 pont)**

Képesség a mozdulatok egy egységként történő végrehajtására: -0.1 pont alkalmanként.

Szinkronhibáért járó maximális levonás 3.0 pont

Szinkronhibáért járó levonások	
Alkalmanként	0.1
Teljes gyakorlat során	Maximum 3.0

# FŐBÍRÓ

## TILTOTT MOZDULATOK: (levonás -1.0 / alkalom)

- Propellerezés: tilos a társat vagy a step lépcsőt eldobni a levegőbe (Propellerezés. Amikor egy személyt a partnere eldob, vagy a személy elrugaszkodást végez a partneréről, hogy levegő helyzetbe kerüljön. A levegő helyzet azt jelenti, amikor a személynek nincs kapcsolata sem a partnerével sem a talajjal.)
- Tilos erőszakosan kezelni a step lépcsőt (rúgni, és/vagy átdobni a step lépcsőt más versenyző/versenyzők részére, vagy feldobni a levegőbe).
- Tilos ugrást végrehajtani a step lépcső segítségével (elrugaszkodás a step lépcsőről és érkezés a step lépcsőre tilos) (Versenyaerobik FIG COP C elemcsoport elemei, pl. terpeszcscuka ugrás, kozák ugrás, zsugor ugrás, spárga ugrás, stb.)
- Tilos átugrani egyik lépcsőről a másikra.
- Tilos fordulatot végrehajtani a step lépcső segítségével (Versenyaerobik FIG COP D elemcsoport elemei, pl. forgások, forgások magas lábemeléssel (Balance), illusion, stb.)
- A versenyaerobik szabálykönyvben (FIG COP 2013-2016) szereplő tiltott elemek és mozdulatok

### **Levonást, figyelmeztetést vagy kizárást az alábbi esetekben adhat a Főbíró:**

Hibás öltözet	0.2 pont / alkalom
Az időszabály megszegése	0.2 pont
Időhiba	0.5 pont
Hiányzó, vagy több mint egy emelés	0.5 pont / alkalom
Tiltott mozdulat	0,5 pont / alkalom
Tiltott emelés (propellerezés)	0.5 pont / alkalom
Állásban végrehajtott emelés magasabb 2 álló embernél	0.5 pont / alkalom
A versenyző nem jelenik meg a versenyterületen a szólitást követő 20 másodpercen belül	0.5 pont
A gyakorlat bemutatásának megszakítása (az összes versenyző által) 2-10 másodpercre	0.5 pont / alkalom
A gyakorlat megállítása	2.0 pont
Az Olimpiai Kartának és az Etikai Kódexnek nem megfelelő téma bemutatása	2.0 pont
Megjelenés a tiltott területen	figyelmeztetés
Nem megfelelő viselkedés / magatartás	figyelmeztetés
A versenyző nem viseli a nemzeti melegítőt (Lásd aktuális T.SZ.10.4)	figyelmeztetés
Az éremátadó ünnepségen a versenyző nem versenydresszben jelenik meg (Lásd aktuális T.SZ.10.4)	figyelmeztetés
Megjelenés hiánya (Walk-over)	kizárás
A FIG Alapszabály, Technikai Szabályzat és a Szabálykönyv súlyos megszegése	kizárás