



**MAESZ**

Magyar Torna Szövetség Aerobik Szakág

# ÁLTALÁNOS VERSENYSZABÁLYOK 2017-2020

Módosítva: 2018. november 15-én

(A nemzetközi szabályok (hírlevelek) függvényében még változhat a hazai szabály)

**Érvényes 2019. január 1-től**

Magyar Torna Szövetség Aerobik Szakág

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Tel: 06-1-460-6941

Fax: 06-1-460-6907

E-mail: [aerobik@tornasport.hu](mailto:aerobik@tornasport.hu)

# A SPORTAEROBIK (SA) általános szabályai

**A versenyrendszer célja:** Verseny lehetőség biztosítása egyesületi formában versenyzők számára.

**A versenyen alkalmazott szabályrendszer:** A MAESZ saját rendszere, mely a FIG Code of Points (COP) 2017-2020 szabályára épül. Amennyiben az Általános Versenyszabályok 2017-2020 rendelkezései nem adnak egyértelmű választ, akkor a COP az irányadó. (Ezen elv minden kategóriában érvényes!)

**A versenyen indulhatnak:** A MAESZ versenyengedélyével rendelkező versenyzők.

## **Korcsoportok:**

UP III	7-11 évesek (2012-2008-ban születettek)
UP II	12-14 évesek (2007-2005-ben születettek)
UP I	15-17 évesek (2004-2002-ben születettek)
Felnőtt	18+ (2001-ben és előtte születettek)

**Felnevezési lehetőség:** nincs

## **Egységek:**

Női egyéni (IW)		Nehézelem osztószám: 2
Férfi egyéni (IM)		Nehézelem osztószám: 2
Vegyes páros (MP)		Nehézelem osztószám: 2
Trió (TR)	3 fő férfi összeállításban	Nehézelem osztószám: 2
	3 fő női vagy vegyes (férfi/női) összeállításban	Nehézelem osztószám: 1.8
Csoport (GR)	5 fő férfi összeállításban	Nehézelem osztószám: 2
	5 fő női vagy vegyes (férfi/női) összeállításban	Nehézelem osztószám: 1.8

Utánpótlás kategóriákban a nehézelem osztószám: 2

**FIGYELEM! Magyar Kupa versenyeken SA UP III IW és IM versenyszámban egyesületenként maximum 3 fő nevezhető!**

**Csak Diákolimpián a Sportaerobik csoport létszáma 4, 5 fő lehet, bármilyen összeállításban. Regionális Kupán a Sportaerobik UP3 csoport létszáma 4, 5 fő lehet, bármilyen összeállításban.**

## **Megjegyzés:**

A Magyar Kupasorozat tekintetében egy trió vagy csoport akkor számít ugyanannak az egységnek, ha a trióknál 2 fő, csoportoknál 3 fő állandó tagja az egységnek az egész év folyamán (azaz trióknál maximum 1 fő, csoportoknál maximum 2 fő cserélhető). Diákolimpián 4 fős csoportoknál maximum 1 fő cserélhető. Vegyes párosban tag csere esetén az egység új párosnak minősül.

**Versenyszámok közötti átjárhatóság (részletes táblázatot lásd az I. sz. melléklet 4. sz. táblázatában):**

UP I és Felnőtt versenyző az SA, AD, AS versenyszámok tekintetében maximum 4 egységben (IW,IM,MP,TR,GR,AD,AS) indulhat, de nem indulhat kétszer azonos egységben (pl. nem lehet indulni két trióban).

UP II versenyző az SA, AD versenyszámok tekintetében maximum 4 egységben (IW,IM,MP,TR,GR,AD) indulhat, de nem indulhat kétszer azonos egységben (pl. nem lehet indulni két trióban).

UP III versenyző az SA versenyszámok tekintetében maximum 3 egységben (IW,IM,MP,TR,GR) indulhat, de nem indulhat kétszer azonos egységben (pl. nem lehet indulni két trióban).

## **Versenysterület mérete:**

Korosztály / Terület	7x7 m	10x10 m
UP3	IW, IM, MP, TR	GR
UP2	IW, IM	MP, TR, GR
UP1		IW, IM, MP, TR, GR
Felnőtt		IW, IM, MP, TR, GR

**Ruházat:** FIG COP 2017-2020 és kapcsolódó Hírlevelek – a felnőtt kategóriára vonatkozó szabályok az irányadók minden korcsoportban.

Smink: UP3 korosztályban nem megengedett. UP2 korosztályban csak enyhe smink engedélyezett.

**SPORTAEROBIK – SA<sup>(1)</sup>**  
**Versenyszabály 2017 - 2020**

	UP III (National development)	UP II (Age group 1)	UP I (Age group 2)	Felnőtt (Senior)
<b>Korosztály</b>	7-11 évesek (nemzetközi versenyen 9-11 évesek) (a verseny évében)	12-14 évesek (a verseny évében)	15-17 évesek (a verseny évében)	18; 18+ (a verseny évében)
<b>Kategóriák</b>	Leány egyéni (IW), Fiú egyéni (IM), Vegyes páros (MP), Trió (TR), Csoport (GR)	Leány egyéni (IW), Fiú egyéni (IM), Vegyes páros (MP), Trió (TR), Csoport (GR)	Leány egyéni (IW), Fiú egyéni (IM), Vegyes páros (MP), Trió (TR), Csoport (GR)	Női egyéni (IW), Férfi egyéni (IM), Vegyes páros (MP), Trió (TR), Csoport (GR)
<b>Tiltott elemek</b>	1 karos fekvőtámasz 1 karos tartás/támasz Levegőből fekvőtámaszba és egy karra érkezés Off Axis ugrások A COP tiltott elemek lásd I. számú melléklet	1 karos fekvőtámasz 1 karos tartás/támasz Levegőből egy karra érkezés A COP tiltott elemek lásd I. számú melléklet	Levegőből egy karra érkezés A COP tiltott elemek lásd I. számú melléklet	A COP tiltott elemek lásd I. számú melléklet
<b>Versenyterület mérete</b>	7 x 7 m: IW - IM - MP - TR 10 x 10 m: GR	7 x 7 m: IW – IM 10 x 10 m: MP – TR – GR	10 x 10 m: IW – IM – MP – TR - GR	10 x 10 m: IW – IM – MP – TR – GR
<b>Zene hossza</b>	1 perc 15 másodperc (+/- 5 mp)	1 perc 15 másodperc (+/- 5 mp)	1 perc 20 másodperc (+/- 5 mp)	1 perc 20 másodperc (+/- 5 mp)
<b>Nehézelemek száma</b>	6	8	10 (IW – IM), 9 (MP – TR – GR)	10 (IW – IM), 9 (MP – TR – GR)
<b>Akrobatikus elemek</b>	Maximum 2 db, A1 – A3 (lásd I. sz. melléklet)	Maximum 2 db, A1 – A6 (lásd I. sz. melléklet)	Maximum 2 db, A1 – A7 (lásd I. sz. melléklet)	Maximum 2 db, A1 – A7 (lásd I. sz. melléklet)
<b>Nehézelem/Akrobatikus elem kombináció</b>	1 kombináció (2 elem kötése) engedélyezett, de 0,1 bónuszt nem kap	1 kombináció (2 elem kötése) engedélyezett	2 kombináció (2 elem kötése két alkalommal) engedélyezett	2 kombináció (2 elem kötése két alkalommal, vagy 3 elem kötése két alkalommal) engedélyezett
<b>Kötelező elemek (Egy időben, Nehézelem/Akrobatikus elem kombináció nélkül kell bemutatni)</b>	1. Fekvőtámasz 2. Terpesz ülőtartás 3. 1/1 fordulat a levegőben 4. Állóspárga	1. Helikopter fekvőtámaszba 2. Terpesz ülőtartás (maximum 1/1 fordulattal) 3. 1/1 fordulat Zsugor ugrás 4. 1/1 (egész) forgás állóspárgába	1. Helikopter spárgába, vagy wensonba 2. Terpesz ülőtartás (maximum 2/1 fordulattal) 3. Terpeszcuka ugrás 4. Illusion állóspárgába, vagy free illusion állóspárgába	
<b>Választható nehézelemek értéke</b>	0,1 – 0,4 és max. 1 db 0,5 értékű	0,1 – 0,6 és max. 1 db 0,7 értékű	0,2 – 0,7 és max. 1 db 0,8 értékű a 0,1 nincs értékelve	0,3 – 1,0 a 0,1 és 0,2 nincs értékelve
<b>Spárgába, Fekvőtámaszba érkezések száma (Csak a C elemcsoport elemei)</b>	Maximum 1 spárgába érkezés Fekvőtámaszba érkezés nem megengedett	Maximum 1 spárgába érkezés Maximum 1 fekvőtámaszba érkezés	Maximum 3 spárgába és/vagy fekvőtámaszba érkezés	Maximum 3 spárgába és/vagy fekvőtámaszba érkezés
<b>Talajon végezhető elemek száma (Levegőből spárgába és fekvőtámaszba érkezések is.)</b>	Maximum 4	Maximum 5	Maximum 5	Nincs limitálva
<b>Elemcsoportok A,B,C,D</b>	1 elem minden elemcsoportból	1 elem minden elemcsoportból	1 elem minden elemcsoportból	1 elem legalább 3 különböző elemcsoportból
<b>Emelések száma (MP – TR – GR)</b>	0 (nem engedélyezett)	1 (választható, de nem kötelező, értéket nem kap)	1 (kötelező, értéket nem kap)	1 (kötelező, értéket kap)
<b>Nehézelem levonások -1,0 pont alkalmanként</b>	- 6-nál több bemutatott elem - Hiányzó, vagy kombinációban bemutatott, vagy nem egy időben végrehajtott kötelező elem - Hiányzó elemcsoport (nem kíséri meg) - Több mint 4 elem a talajon - Minden 0,4-nél magasabb értékű elem - Több mint 1 0,5-nél nagyobb értékű elem - Egy karal bemutatott elem - Fekvőtámaszba érkezés - 1-nél több spárgába érkezés - Több, mint 1 elemkombináció - Elemismétlés	- 8-nál több bemutatott elem - Hiányzó, vagy kombinációban bemutatott, vagy nem egy időben végrehajtott kötelező elem - Hiányzó elemcsoport (nem kíséri meg) - Több mint 5 elem a talajon - Minden 0,6-nél magasabb értékű elem - Több mint 1 0,7-nél nagyobb értékű elem - Egy karal bemutatott elem - 1-nél több fekvőtámaszba érkezés - 1-nél több spárgába érkezés - Több, mint 1 elemkombináció - Elemismétlés	- 9/10-nél több bemutatott elem - Hiányzó, vagy kombinációban bemutatott, vagy nem egy időben végrehajtott kötelező elem - Hiányzó elemcsoport (nem kíséri meg) - Több mint 5 elem a talajon - Több mint 1 0,8-nál nagyobb értékű elem - Minden 0,9 és annál magasabb értékű elem - Egy karra érkezés - 3-nál több spárgába/fekvőtámaszba érkezés - Több, mint 2 elemkombináció - 3 elem kombinációja - Elemismétlés	- 9/10-nél több bemutatott elem - 3-nál több spárgába/fekvőtámaszba érkezés - Elemismétlés - Hiányzó elemcsoport (nem kíséri meg) - 2, vagy 3 elem kombinációja több, mint 2 alkalommal - Min. 3 elemcsoport hiánya (nem kíséri meg)
<b>Főbírói levonások -0,5 pont alkalmanként</b>	- bemutatott emelés - bemutatott akrobatikus elem (A4 – A7) - 2 vagy több akrobatikus elem kombinációja	több mint 1 bemutatott emelés bemutatott akrobatikus elem (A7) 2 vagy több akrobatikus elem kombinációja	több, vagy kevesebb, mint 1 bemutatott emelés 2 vagy több akrobatikus elem kombinációja 360 fokok szaltó csavarral bemutatva	több, vagy kevesebb, mint 1 bemutatott emelés 2 vagy több akrobatikus elem kombinációja

<sup>(1)</sup> A COP-tól eltérően az alábbi szabályok alkalmazandók a hazai versenyeken.

# NEHÉZELEMOK MINIMUM KÖVETELMÉNYEI

## A ELEMCSOPORT: DINAMIKUS ERŐELEMEK

- Minden A elemcsoportba tartozó elemet esés nélkül kell végrehajtani.

ELEMCSALÁDOK	MINIMUM KÖVETELMÉNYEK
FEKVŐTÁMASZ	<b>FEKVŐTÁMASZ, WENSON FEKVŐTÁMASZ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- A karhajlítás fázisában a felkarnak és a vállnak egyvonalon kell lennie.</li></ul>
<b>EXPLOSIVE (Robbanékony) FEKVŐTÁMASZ</b>	<b>A-FRAME</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- A levegő fázisban Pike pozíciót kell bemutatni (minimum 90°)</li></ul> <b>BETERPESZTÉS (CUT)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- A beterpesztést megelőzően levegő fázist kell bemutatni</li><li>- A beterpesztést megelőző levegőfázisban a vállaknak a csípő magassága felett kell lenniük</li></ul>
<b>EXPLOSIVE (Robbanékony) TÁMASZ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- A hátnak párhuzamosnak kell lennie a talajjal</li><li>- Levegő fázist kell bemutatni</li></ul>
<b>LÁBKÖRZÉS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- A kiinduló helyzetből lendületszerzés mellső lebegőtámasz helyzetbe, mindkét kézen támaszkodva</li><li>- Az elemet kézen támaszkodva, kéztámasz cserével kell végrehajtani, miközben a test körzést végez</li></ul>
<b>HELIKOPTER</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- A kiinduló- és a befejező helyzet irányának meg kell egyeznie.</li></ul>

## B ELEMCSOPORT: STATIKUS ERŐELEMEK

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

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

## C ELEMCSOPORT: UGRÁSOK ÉS ÁTUGRÁSOK

- A "C" elemcsoport minden elemét esés nélkül kell bemutatni.
- Ebben az elemcsoportban, minden olyan elemet, ami 1 vagy 2 lábra érkezéssel történik, álló helyzetben kell befejezni.
- A „C” elemcsoport minden eleme, amelyet fekvőtámaszba érkezéssel kell végrehajtani: A kezeknek és lábaknak egyszerre kell érinteniük a talajt.
- A „C” elemcsoport minden eleme, amelyet harántpárga helyzetben kell befejezni: A befejező helyzetben a kéztámasznak a test két oldalán a talajon kell lennie.

ELEMCSALÁDOK	MINIMUM KÖVETELMÉNYEK
<b>EGYENES (FÜGGŐLEGES) UGRÁS</b>	Esés nélkül kell bemutatni
<b>VÍZSZINTES UGRÁS</b>	Esés nélkül kell bemutatni
<b>HAJLÍTOTT LÁBBAL VÉGREHAJTOTT UGRÁS</b>	A lábaknak legalább párhuzamosnak kell lenniük a talajjal
<b>PIKE UGRÁS</b>	A lábaknak legalább párhuzamosnak kell lenniük a talajjal
<b>TERPESZ UGRÁS</b>	A lábaknak legalább párhuzamosnak kell lenniük a talajjal
<b>SPÁRGA UGRÁS</b>	Spárga helyzetben a lábak által bezárt szögnek legalább 170°-nak kell lennie
<b>OLLÓ UGRÁS</b>	A lendítő/vezető lábnak legalább vízszintesnek (a talajjal párhuzamosnak) kell lennie
<b>OLLÓ ÁTUGRÁS (KADETT)</b>	Spárga helyzetben a lábak által bezárt szögnek legalább 170°-nak kell lennie
<b>OFF AXIS (TENGELENY KÍVÜLI) UGRÁS</b>	A test helyzete a vízszintes helyzethez képest felfelé nem térhet el 45°-nál nagyobb mértékben.
<b>PILLANGÓ UGRÁS</b>	A test helyzete a vízszintes helyzethez képest felfelé nem térhet el 45°-nál nagyobb mértékben.

## D ELEMCSOPORT: EGYENSÚLYI ÉS LAZASÁGI ELEMELK

- A "D" elemcsoport minden elemét esés nélkül kell bemutatni.
- Minden részelemnek meg kell felelnie a rá vonatkozó minimum követelményeknek.
- Az állóspárga helyzetben végződő elemeknél:  
A tartó láb talpának az állóspárga helyzetben végig kontaktusban kell lennie a talajjal.  
A tartó lábnak az állóspárga helyzetben függőlegesnek kell lennie.

ELEMCSALÁDOK	MINIMUM KÖVETELMÉNYEK
<b>SPÁRGA</b>	A lábak által bezárt szögnek minimum 170°-nak kell lennie
<b>FORGÁS ÉS FORGÁS MAGAS LÁBEMELÉSEL (BALANCE)</b>	Minden fordulatot lábujjhegyen, szökkenés nélkül kell végrehajtani.
<b>FORGÁS VÍZSZINTES LÁBBAL</b>	Minden fordulatot „en dedans”, lábujjhegyen, szökkenés nélkül kell végrehajtani, úgy, hogy az egyik láb végig vízszintes helyzetben van.
<b>ÁLLÓSPÁRGA HELYZETBEN BEFEJEZETT ELEMELK</b>	A tartó láb talpának az Állóspárga helyzetben végig kontaktusban kell lennie a talajjal. A tartó lábnak az állóspárga helyzetben függőlegesnek kell lennie.
<b>ILLUSION</b>	A szabad lábnak teljes kört kell leírnia (a lábak által bezárt szögnek minimum 170°-nak kell lennie). Az elemet szökkenés nélkül kell bemutatni.
<b>KICK (LENDÍTÉS)</b>	Minimum 170°-ot kell bemutatni.

### **Emelés: Dinamikus, álló emelés**

**Definíció:** emelésnek minősül, ha az adott egység tagjai ugyanazon egység egy vagy több tagját felemelik vállmagasságig vagy magasabbra, pontos formációt mutatva. A tartó versenyzőnek az emelés kezdetén álló pozícióban kell lennie.

Az emelés a versenyzők bármely kombinációjából állhat.

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

**Értékelési kritérium:** Az emelésért maximum 1 pont adható.

<b>Az EMELÉS értékelési kritériuma</b>		0.1	0.2
1	Az emelés kezdete / Az emelt versenyző szintje a váll tengelyéhez viszonyítva, vállmagasság felett (hajlított / egyenes karok)		
2	Fizikai képesség bemutatása: erő, lazaság, egyensúly		
3	Különböző szintek változtatása különböző formációkkal		
4	A versenyzők dinamizmusa (sebesség, rotáció)		
5	Levegőfázis bemutatása 1/1 fordulattal vagy anélkül		

A véghelyzetnek kontrolláltnak kell lennie.

Az emelt versenyző(k) levegőbe dobása (propellerezése) előtt az emelésben különböző szinteket és/vagy különböző formációkat kell bemutatni.

**Tiltott mozdulatokat nem lehet végrehajtani az emelésben.**

#### **Tiltott emelés**

- Az emelés magassága nem haladhatja meg két, függőleges helyzetben egymáson álló ember magasságát
- Közvetlenül propellerezésből indított szaltó
- Az emelés kezdete több mint 1 akrobatikus elemmel

**SA felnőtt MP, TR, GR: Emelés értékelésével kapcsolatos további pontos leírást lásd a FIG 3. sz. Hírlevél 5. oldalán.**

[http://www.fig-docs.com/website/newsletters/AERO/2018/AER\\_NL\\_3\\_en.pdf](http://www.fig-docs.com/website/newsletters/AERO/2018/AER_NL_3_en.pdf)

#### **Emelésben és fizikai kapcsolatban végrehajtott nehézelemek**

Az emelés közben bemutatott nehézelemek nem kerülnek leírásra és nem kapnak értéket.

Ha egyes páros, trió és csoport kategóriákban a versenyzők érintkezéssel vagy más versenyző(k) segítségével hajtják végre a nehézelemet, akkor az nem számít bemutatott nehézelemnek és nem kap értéket.

#### **Csoport kategória esetén:**

Ha a versenyzők két különböző nehézelemet mutatnak be egyszerre, vagy egymást követően (gyakorlaton belül maximum 1 alkalommal), akkor az alacsonyabb értékű elem kapja meg a nehézelem értékét.

**Figyelem!** Az ilyen módon bemutatott nehézelemek nem teljesítik az elemcsoport (A,B,C,D) követelményt!

*Példa 1: 1-2-3 versenyző Terpesz V-ülőtartást (értéke 0.3) mutat be, ezzel egy időben, vagy rögtön utána 4-5 versenyző Zsugor ugrás 1/1 fordulattal elemet (értéke 0.4), akkor a bemutatott elemekért összesen 0.3 pont adható. Mivel a B és C elemcsoportot az előírás szerint nem lehet megkapni, ezért a gyakorlatba még egy B és C elemet be kell tenni.*

*Példa 2: 1-2-3-4 versenyző L-ülőtartás 1/1 fordulattal, 5. versenyző Terpesz V-ülőtartást mutat be, akkor ebben az esetben sem teljesíti a csoport a B elemcsoportot!*

# AZ AEROBIC DANCE (AD) általános szabályai

**A versenyrendszer célja:** Verseny lehetőség biztosítása egyesületi formában versenyzők számára.

**Definíció:** Csoport koreográfia felhasználva az aerobik mozdulatokat táncos stílusban. A gyakorlatba második stílusként kötelezően beillesztendő minimum 32, maximum 64 ütemű utcai tánc (street dance). A gyakorlatban akrobatikus és/vagy nehezelemeket is be lehet mutatni, de ezek nem kapnak értéket.

**A versenyen alkalmazott szabályrendszer:** A MAESZ saját rendszere, mely a FIG Code of Points (COP) 2017-2020 szabályára épül. Amennyiben az Általános Versenyszabályok 2017-2020 rendelkezései nem adnak egyértelmű választ, akkor a COP az irányadó.

**A versenyen indulhatnak:** A MAESZ versenyengedélyével rendelkező versenyzők.

## **Korcsoportok:**

UP II 12-14 évesek (2007-2005-ben születettek)

UP I 15-17 évesek (2004-2002-ben születettek)

Felnőtt 18+ (2001-ben és előtte születettek)

**Felnevezési lehetőség:** Csak Magyar Kupasorozaton,

Felnőtt korosztályba UP I-es (15-17 éves a verseny évében) versenyző felnevezhető, max. 2 fő.

UP I-es korosztályba UP II-es (12-14 éves a verseny évében) versenyző felnevezhető, max. 2 fő.

UP II-es korosztályba felnevezési lehetőség nincs.

## **Egységek:**

Csoport (GR) 6, 7, 8 fő bármilyen összeállításban

**Felnőtt válogató versenyen (VB-re, vagy olyan FIG /UEG versenyre, ahol az előírt létszám 8 fő) 8 fős korosztályilag tiszta egység részvétele szükséges, melyből 6 fő állandó tagja az egységnek az év folyamán, tehát maximum 2 fő cserélhető.**

**UP1 válogató versenyen (olyan FIG /UEG versenyre, ahol az előírt létszám 6 fő) 6 fős korosztályilag tiszta egység részvétele szükséges, melyből 4 fő állandó tagja az egységnek az év folyamán, tehát maximum 2 fő cserélhető.**

## **Megjegyzés:**

Az adott év Magyar Kupasorozata tekintetében egy csoport akkor számít ugyanannak az egységnek, ha a 6 fős csoportoknál 4 fő, a 7 fős csoportoknál 5 fő, a 8 fős csoportoknál 6 fő állandó tagja az egységnek az egész év folyamán (azaz maximum 2 fő cserélhető).

**Versenyszámok közötti átjárhatóság (részletes táblázatot lásd az I. sz. melléklet 4. sz. táblázatában):**

Egy versenyző minden versenyszámot figyelembe véve maximum 3 egységben indulhat, de nem indulhat kétszer azonos egységben (pl. nem lehet indulni két AD UP2 csoportban).

**Versenyszerület mérete:** 10m x 10m

**Versenyzene:** Bármilyen stílusú zene használható

**Versenyzene hossza:** 1' 20" ± 5"

## **Külső megjelenésre vonatkozó szabályok**

- Sportos megjelenés.
- Kezeselemből 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.  
Smink: UP2 korosztályban csak enyhe smink engedélyezett.

### **Emelés:**

**Definíció: Lásd: Sportaerobik Általános Versenyszabályok, Emelésre vonatkozó rész**

AD versenyszámban 1 emelés választható, de nem kötelező, értéket nem kap.

### **Akrobatika:**

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 + szaltó= 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

<b>AEROBIC DANCE – AD<sup>(1)</sup></b>			
<b>Versenyszabály 2017 - 2020</b>			
	<b>UP II (Age group 1)</b>	<b>UP I (Age group 2)</b>	<b>Felnőtt (Senior)</b>
<b>Korosztály</b>	12-14 évesek (a verseny évében)	15-17 évesek (a verseny évében)	18; 18+ (a verseny évében)
<b>Kategóriák</b>	AD (csoport) 6-7-8 fő		
<b>Tiltott elemek</b>	A COP tiltott elemek lásd I. számú melléklet P1 – P5		
<b>Versenyterület mérete</b>	10 x 10 m		
<b>Zene hossza</b>	1 perc 20 másodperc (+/- 5 mp)		
<b>Akrobatikus elemek</b>	Maximum 3 akrobatikus szett (Akrobatikus részelemek A1 – A6, lásd. I. sz. melléklet)	Maximum 3 akrobatikus szett (Akrobatikus részelemek A1 - A7, lásd. I. sz. melléklet)	Maximum 3 akrobatikus szett (Akrobatikus részelemek A1 - A7, lásd. I. sz. melléklet)
<b>Emelések száma</b>	1, nem kötelező, értéket nem kap		

<sup>(1)</sup> A COP-tól eltérően az alábbi szabályok alkalmazandók a hazai versenyeken.



# AZ AEROBIC STEP (AS) általános szabályai

**A versenyrendszer célja:** Verseny lehetőség biztosítása egyesületi formában versenyzők számára.

**Definíció:** Csoport koreográfia step lépcsővel zenére, felhasználva az aerobik alaplépéseket és karmozdulatokat. A gyakorlatban nehézelem és akrobatikus elem bemutatása tilos.

**A versenyen alkalmazott szabályrendszer:** A MAESZ saját rendszere, mely a FIG Code of Points (COP) 2017-2020 szabályára épül. Amennyiben az Általános Versenyszabályok 2017-2020 rendelkezései nem adnak egyértelmű választ, akkor a COP az irányadó.

**A versenyen indulhatnak:** A MAESZ versenyengedélyével rendelkező versenyzők.

## **Korcsoportok:**

UP I 15-17 évesek (2004-2002-ben születettek)

Felnőtt 18+ (2001-ben és előtte születettek)

**Felnevezési lehetőség:** Csak Magyar Kupasorozaton,

Felnőtt korosztályba UP I-es (15-17 éves a verseny évében) versenyző felnevezhető, max. 2 fő.

UP I-es korosztályba UP II-es (12-14 éves a verseny évében) versenyző felnevezhető, max. 2 fő.

## **Egységek:**

Csoport (GR) 6, 7, 8 fő bármilyen összeállításban

**Felnőtt válogató versenyen (VB-re, vagy olyan FIG /UEG versenyre, ahol az előírt létszám 8 fő) 8 fős korosztályilag tiszta egység részvétele szükséges, melyből 6 fő állandó tagja az egységnek az év folyamán, tehát maximum 2 fő cserélhető.**

## **Megjegyzés:**

Az adott év Magyar Kupasorozata tekintetében egy csoport akkor számít ugyanannak az egységnek, ha a 6 fős csoportoknál 4 fő, a 7 fős csoportoknál 5 fő, a 8 fős csoportoknál 6 fő állandó tagja az egységnek az egész év folyamán (azaz maximum 2 fő cserélhető).

**Versenyszámok közötti átjárhatóság (részletes táblázatot lásd az I. sz. melléklet 4. sz. táblázatában):**

Egy versenyző minden versenyszámot figyelembe véve maximum 3 egységben indulhat, de nem indulhat kétszer azonos egységben (pl. nem lehet indulni két AS UP1 csoportban).

**Versenyszerület nagysága:** 10m x 10m

**Versenyzene:** Bármilyen stílusú zene használható

**Versenyzene hossza:** 1' 20" ± 5"

## **Külső megjelenésre vonatkozó szabályok**

- Sportos megjelenés.
- Kezslábas és kétrészes versenyruha (nadrág, hosszú szárú nadrág, rövidnadrág és testhez álló felsőrész) engedélyezett.
- Hagyományos sportaerobik dressz nem megengedett. Versenydressz + nadrág / rövidnadrág 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:**

***Definíció: Lásd: Sportaerobik Általános Versenyszabályok, Emelés bekezdés***

AS versenyszámban 1 emelés választható, nem kötelező, értéket nem kap. A propellerezés tiltott.

### **Tiltott mozdulatok: (levonás -0.5 pont / alkalom)**

- Propellerezés: tilos a társat vagy a step lépcsőt eldobni a levegőbe
- (Propellerezés. Amikor egy személyt a partnere eldob, vagy a személy elrugaskodást 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 nehézelemet / akrobatikus elemet végrehajtani
- Tilos átugrani egyik lépcsőről a másikra.
- A versenyaerobik szabálykönyvben (FIG COP 2013-2016) szereplő tiltott elemek és mozdulatok

# A BASIC AEROBIK (BA) általános szabályai

## A versenyrendszer célja:

Versenylehetőség biztosítása iskolai formában a Diákolimpia "B" kategóriájában induló versenyzők és egyesületi formában a Magyar Kupa versenyein BA kategóriában induló versenyzők számára.

## A versenyen alkalmazott szabályrendszer:

A MAESZ saját rendszere, mely a FIG Code of Points (COP) 2017-2020 szabályára épül. Amennyiben az Általános Versenyszabályok 2017-2020 rendelkezései nem adnak egyértelmű választ, akkor a COP az irányadó.

## A versenyen indulhatnak:

A MAESZ versenyengedélyével rendelkező versenyzők, akik még nem indultak SA versenyszámban MK sorozaton, Egyetemi Bajnokságon, vagy Diákolimpián. Kivétel lásd jelen szabálykönyv "Egyedi elbírálás" pontját.

## Korcsoportok:

UP IV	7-9 évesek (2012-2010-ben születettek)
UP III	7-11 évesek (2012-2008-ban születettek)
UP II	12-14 évesek (2007-2005-ben születettek)
UP I	15-17 évesek (2004-2002-ben születettek)
Felnőtt	18+ (2001-ben és előtte születettek)

**Felnevezési lehetőség:** Magyar Kupasorozaton és Regionális Kupán saját korcsoport versenyzője egy korcsoporttal feljebb nevezhető, triónál max. 1 fő, csoportnál max. 2 fő. Egyéniben felversenyzés nem lehetséges.

## Egységek:

Egyéni (IW, IM)	Nehézelem osztószám: 2
Páros (MP)*	2 fő bármilyen összeállításban Nehézelem osztószám: 2
Trió (TR)	3 fő bármilyen összeállításban Nehézelem osztószám: 2
Csoport (GR)	4, 5, 6 fő bármilyen összeállításban Nehézelem osztószám: 2

\*Páros kategória csak Diákolimpia, illetve Regionális versenyen kerül megrendezésre.

**FIGYELEM! Magyar Kupa versenyeken Basic Aerobik női/leány egyéni versenyszámokban egyesületenként és korosztályonként maximum 3 fő nevezhető!**

## Megjegyzés:

Az adott év Magyar Kupasorozata tekintetében egy trió akkor számít ugyanannak az egységnek, ha 2 fő állandó tagja az egységnek az egész év folyamán (azaz maximum 1 fő cserélhető).

Az adott év Magyar Kupasorozata tekintetében egy csoport akkor számít ugyanannak az egységnek, ha a 4 fős csoportoknál 3 fő, az 5 fős csoportoknál 3 fő, a 6 fős csoportoknál 4 fő állandó tagja az egységnek az egész év folyamán (azaz 4 fős csoportoknál maximum 1 fő, 5 és 6 fős csoportoknál maximum 2 fő cserélhető).

## Versenyszámok közötti átjárhatóság (részletes táblázatot lásd az I. sz. melléklet 4. sz. táblázatában):

Egy versenyző minden versenyszámot figyelembe véve maximum 3 egységben indulhat, de nem indulhat kétszer azonos egységben (pl. nem lehet indulni két BA UP2 trióban).

## Versenyterület nagysága: 7m x 7m

**Ruházat:** FIG COP 2017-2020 – a Sportaerobik felnőtt kategóriára vonatkozó szabályok az irányadók minden korcsoportban.

Kivétel: Csak Basic Aerobik UP1 és Felnőtt korosztály női versenyzői számára az alábbi öltözék engedélyezett:

- Dressz + testhez simuló nadrág (hosszú nadrág, térdnadrág, vagy short)

/Bő szárú, trapéz és egyéb lógó nadrág viselése nem megengedett, kizárást von maga után!/  
Smink: UP4 / UP3 korosztályban nem megengedett. UP2 korosztályban csak enyhe smink engedélyezett.

### Kötelező elemek (definíciókat lásd külön)

- 4 db Jumping Jack a bírókkal szemben, helyben végrehajtva, a kar koreográfia változhat (kánonban is végrehajtható), nem lehet forogni. A 4 db Jumping Jack-et az összes versenyzőnek egyszerre kell végrehajtania a megadott irányba.
- 4 db High leg kicks oldalt a bíróknak, helyben végrehajtva, kar koreográfia változhat (kánonban is végrehajtható), nem lehet forogni. A 4 db High leg kick-et az összes versenyzőnek egyszerre kell végrehajtania a megadott irányba. (A versenyzők arciránya lehet ellentétes egymással. Egymással szemben, egymásnak háttal, de oldalt a bíróknak kell végrehajtani.)

### Nehézelem kombináció (BA):

- Két elemet lehet **közvetlenül** kombinálni **megállás, hezitálás és átvezetés nélkül**. A két elem lehet azonos vagy különböző elemcsoportból, de nem lehet azonos elemcsoportból. A kombinációban bemutatott elemek 2 elemnek számítanak. Ezt a két elemet nem lehet megismételni.
- Amennyiben a 2 nehézelem megfelel a minimum követelményeknek:
  - A kombinációért további 0.1 pont jár
  - Ahhoz, hogy a kombinációért járó 0.1 pontot megkapja a versenyző, mindkét elem minimum követelményét teljesítenie kell.
  - **Minden versenyzőnek (Trió és Csoport kategóriákban) ugyanakkor a két elemnek a kombinációját egy időben kell bemutatnia ahhoz, hogy az egység megkapja az elemek értékét és a kombinációért járó plusz értéket.**

### Emelés: Figyelem! A COP 2017-2020 által definiált emeléstől eltérően a Basic Aerobik emelés definíciója a következő:

**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.

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 tiltott mozdulatot az emelésben, kivéve kitartott kézállás helyzet (több, mint 2 mp).

#### **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.

### Emelésben és fizikai kapcsolatban végrehajtott nehézelemek

Az emelés közben bemutatott nehézelemek nem kerülnek leírásra és nem kapnak értéket.

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 és nem kap értéket.

**BASIC-AEROBIK - BA**  
**Versenyszabály 2017 – 2020**

	UP IV. / UP III.	UP II.	UP I.	Felnőtt
<b>Korosztály</b>	7-9; 7-11 évesek (a verseny évében)	12-14 évesek (a verseny évében)	15-17 évesek (a verseny évében)	18;18+ (a verseny évében)
<b>Kategóriák</b>	Trió (TR), Csoport (GR)	Leány egyéni (IW), Fiú egyéni (IM), Páros (MP) – csak DO és Regionális versenyen, Trió (TR), Csoport (GR)	Leány egyéni (IW), Fiú egyéni (IM), Páros (MP) – csak DO és Regionális versenyen, Trió (TR), Csoport (GR)	Leány egyéni (IW), Fiú egyéni (IM), Páros (MP) – csak DO és Regionális versenyen, Trió (TR), Csoport (GR)
<b>Tiltott elemek</b>	1 karos fekvőtámasz 1 karos tartás/támasz Levegőből spárgába, fekvőtámaszba és egy karra érkezés A COP tiltott elemek* lásd I. számú melléklet	1 karos fekvőtámasz 1 karos tartás/támasz Levegőből spárgába, fekvőtámaszba és egy karra érkezés A COP tiltott elemek* lásd I. számú melléklet	1 karos fekvőtámasz 1 karos tartás/támasz Levegőből fekvőtámaszba és egy karra érkezés A COP tiltott elemek* lásd I. számú melléklet	1 karos fekvőtámasz 1 karos tartás/támasz Levegőből egy karra érkezés A COP tiltott elemek* lásd I. számú melléklet
<b>Zene hossza</b>	1 perc 15 másodperc (+/- 5 mp)	1 perc 15 másodperc (+/- 5 mp)	1 perc 20 másodperc (+/- 5 mp)	1 perc 20 másodperc (+/- 5 mp)
<b>Kötelező elemek</b>	1. Jumping Jack 4 db 2. High leg Kick 4 db	1. Jumping Jack 4 db 2. High leg Kick 4 db	1. Jumping Jack 4 db 2. High leg Kick 4 db	1. Jumping Jack 4 db 2. High leg Kick 4 db
<b>Nehézelemek maximális száma</b>	4	6	8 (IW, IM), 7 (TR, GR)	8 (IW, IM), 7 (TR, GR)
<b>Bemutatható nehézelemek</b>	Lásd külön táblázat	Lásd külön táblázat	Lásd külön táblázat	Lásd külön táblázat
<b>Választható nehézelemek értéke</b>	UP4: 0,0 – 0,2 UP3: 0,0 – 0,3, de max. 2 db 0,3 értékű	0,0 – 0,4, de max. 2 db 0,3 értékű + 2 db 0,4 értékű vagy max. 3 db 0,3 értékű + 1 db 0,4 értékű vagy max. 4 db 0,3 értékű	0,0 – 0,4, de max. 4 db 0,4 értékű	0,0 – 0,4, de max. 6 db 0,4 értékű
<b>Talajon végezhető elemek száma (Levegőből spárgába és fekvőtámaszba érkezések is.)</b>	Maximum 3	Maximum 3	Maximum 4	Nincs limitálva
<b>Fekvőtámaszba / spárgába érkezések száma (Csak a C elemcsoport elemei)</b>	0/0	0/0	0/1	1/1
<b>Elemcsoportok (A, B, C, D)</b>	1 elem kötelező minden elemcsoportból	Minimum 1 elem kötelező minden elemcsoportból	Minimum 1 elem kötelező minden elemcsoportból	Minimum 1 elem kötelező legalább 3 különböző elemcsoportból
<b>Elem kombináció **</b>	0	Maximum 1 alkalommal (Kettő nehézelem kötése engedélyezett.)		
<b>Emelések</b>	0	1 (választható, nem kötelező)	1 (kötelező)	1 (kötelező)
<b>Levonások (nehézelem) 1,0 pont/ alkalom</b>	1,0 pont 0,2-nél magasabb értékű elemért (UP4) 1,0 pont 0,3-nál magasabb értékű elemért (UP3) 1,0 pont több mint 2 db 0,3 értékű elemért (UP3) 1,0 pont spárgába érkezésért 1,0 pont fekvőtámaszba érkezésért 1,0 pont egy karra érkezésért 1,0 pont egy karral végrehajtott talajelemért 1,0 pont elemismétlésért 1,0 pont hiányzó elemcsoportért 1,0 pont több mint 3 talajelemért 1,0 pont hiányzó kötelező elemért 1,0 pont több mint 4 nehézelemért 1,0 pont elem kombinációért	1,0 pont 0,4-nél magasabb értékű elemért 1,0 pont több mint 4 db 0,3 értékű elemért 1,0 pont több mint 3 db 0,3 értékű elem +1 db 0,4 értékű elem bemutatásáért 1,0 pont több mint 2 db 0,3 értékű elem +2 db 0,4 értékű elem bemutatásáért 1,0 pont spárgába érkezésért 1,0 pont fekvőtámaszba érkezésért 1,0 pont egy karra érkezésért 1,0 pont egy karral végrehajtott talajelemért 1,0 pont elemismétlésért 1,0 pont hiányzó elemcsoportért 1,0 pont több mint 3 talajelemért 1,0 pont hiányzó kötelező elemért 1,0 pont több mint 6 nehézelemért 1,0 pont több mint 1 elem kombinációért	1,0 pont 0,4-nél magasabb értékű elemért 1,0 pont több mint 4 db 0,4 értékű elemért 1,0 pont fekvőtámaszba érkezésért 1,0 pont több mint 1 spárgába érkezésért 1,0 pont egy karra érkezésért 1,0 pont egy karral végrehajtott talajelemért 1,0 pont elemismétlésért 1,0 pont hiányzó elemcsoportért 1,0 pont több mint 4 talajelemért 1,0 pont hiányzó kötelező elemért 1,0 pont több mint 8 nehézelemért (IW, IM) 1,0 pont több mint 7 nehézelemért (TR, GR) 1,0 pont több mint 1 elem kombinációért	1,0 pont 0,4-nél magasabb értékű elemért 1,0 pont több mint 6 db 0,4 értékű elemért 1,0 pont ha a fekvőtámaszba/spárgába érkezések száma több mint 1 1,0 pont egy karra érkezésért 1,0 pont egy karral végrehajtott talajelemért 1,0 pont elemismétlésért 1,0 pont több mint 1 hiányzó elemcsoportért 1,0 pont hiányzó kötelező elemért 1,0 pont több mint 8 nehézelemért (IW, IM) 1,0 pont több mint 7 nehézelemért (TR, GR) 1,0 pont több mint 1 elem kombinációért

\*Tiltott elemek, mozdulatok: BA UP IV – UP III versenyszámokban csak az A-1 (cigánykerék) és az A-3 (bógni előre/bógni hátra) , BA UP II – UP I – Felnőtt versenyszámokban az A-1 (cigánykerék), az A-3 (bógni előre/bógni hátra) és az A-5 (kézenátfordulás előre) akrobatikus elemek engedélyezettek (maximum 2 alkalommal), minden további, SA-ban engedélyezett akrobatikus elem BA-ban tilos!

\*\*Figyelem! Akrobatikus elem és nehézelem kombinációja BA-ban nem engedélyezett!

## **Elemcsaládok** (A Basic Aerobik elemcsaládok nem azonosak a Sportaerobik elemcsaládokkal!)

A 4 elemcsoporton (A, B, C, D) belül az elemek különböző elemcsaládokba sorolhatók. **A versenygyakorlatnak különböző elemcsaládból kiválasztott elemeket kell tartalmaznia!**  
Nem szerepelhet ugyanazon gyakorlaton belül például:

- Fekvőtámasz és Wenson fekvőtámasz
- Terpesz ülőtartás és L-ülőtartás ½ fordulattal
- Zsugor ugrás és Kozák ugrás
- Állópárga és Oldalspárgán átcsúszás

### **„A” elemcsoporton belüli családok:**

1. Fekvőtámasz – Wenson fekvőtámasz  
( A 101, A 102, A 112, A 122, A 132,  
A 123, A 133, A 142, A 143, A 153, A 154)
2. Helikopter és Cserebogár  
(A 361, A 362, A 364, A 374)
3. Explosive (Robbanékony) fekvőtámasz  
(A 184)

### **„B” elemcsoporton belüli családok:**

1. Ülőtartás  
(B 100.1, B 102, B 104, B 140.1, B 140.2, B  
142, B 144)
2. Terpesz V-ülőtartás  
(B 183)

### **„C” elemcsoporton belüli családok:**

1. Függőleges felugrás  
(C 103, C 113, C 114, C 123)
2. Hajlított lábbal végrehajtott ugrások  
(zsugor ugrás, kozák ugrás)  
(C 182, C 184, C 193, C 194, C 223,  
C 234)
2. Pike ugrás  
(C 264)
3. Terpesz és terpeszcsuka ugrás/ átugrás  
(C 311, C 313, C 314, C 354)
4. Haránt spárga ugrás/ átugrás  
(C 373, C 384, C 424)
5. Olló ugrás  
(C 502)

### **„D” elemcsoporton belüli családok:**

1. Spárga  
(D 100, D 103, D 110, D 112, D 121, D 122)
2. Forgás  
(D 142, D 144, D 153, D 164)
3. Forgás magas lábemeléssel (Balance)  
(D 224)
4. Illusion  
(D 264)

## A elemcsoport (Dinamikus erőelemek)

0,0 – Free elemek***	0,1	0,2	0,3	0,4
	A 101 Fekvőtámasz	A 102 Fekvőtámasz 1 láb megemelésével		
		A 112 Terpesz lateral fekvőtámasz		
		A 122 Lateral fekvőtámasz	A 123 Lateral fekvőtámasz 1 láb megemelésével	
		A 132 Hinge fekvőtámasz	A 133 Hinge fekvőtámasz 1 láb megemelésével	
		A 142 Wenson fekvőtámasz	A 143 Wenson hinga v. lateral fekvőtámasz	
			A 153 Emelt Wenson fekvőtámasz	A 154 Emelt Wenson hinga v. lateral fekvőtámasz
				A 184 Explosive (Robbanékony) A-frame
	A 361 Cserebogár	A 362 Cserebogár 1/2 fordulattal		A 364 Helikopter
				A 374 Helikopter harántspárgába

## B elemcsoport (Statikus erőelemek)

0,0 – Free elemek***	0,1	0,2	0,3	0,4
B 100.1 Terpeszülés páros lábemeléssel, kéztámasz elöl		B 102 Terpesz ültartás		B 104 Terpesz ültartás 1/1 fordulattal
B 140.1 Nyújtott ülés páros lábemeléssel kéztámasz kétoldalt a comb mellett		B 142 "L" ültartás		B 144 "L" ültartás 1/1 fordulattal
B 140.2 L-ültartás mindkét láb nyújtva, egyik láb sarka a talajon, másik láb megemelve kéztámasz kétoldalt a comb mellett				
			B 183 Terpesz V-ültartás	

A zöld színnel jelölt elemek nem találhatók meg az aktuális Nemzetközi Szabálykönyvben (Code of Points).

\*\*\* Free elemek: A versenyszabályban megfogalmazott kötelező elemcsoport teljesítését elősegítő (a nehézelem pontszámot nem növelő, értékkel nem rendelkező) elemek. Ezen elemek a nehézelem pontszám számításában "0" értékkel szerepelnek, és a maximálisan végrehajtható nehézelemek számába beleszámítanak.

\* A csillaggal megjelölt elemek csak BA felnőtt korosztályban hajthatók végre!

\*\* A két csillaggal megjelölt elemek csak BA UP I és felnőtt korosztályban hajthatók végre!

## C elemcsoport (Ugrások és átugrások)

0,0 – Free elemek***	0,1	0,2	0,3	0,4
			C 103 1/1 fordulat a levegőben	
			C 113 1/2 fordulat a levegőben, érkezés spárgába**	C 114 1/1 fordulat a levegőben, érkezés spárgába**
			C 123 Free Fall *	
		C 182 Zsugor ugrás		C 184 1/1 fordulat Zsugor ugrás
			C 193 Zsugor ugrás spárgába**	C 194 1/2 fordulat Zsugor ugrás spárgába**
			C 223 Kozák ugrás	
				C 234 Kozák ugrás spárgába**
				C 264 Pike ugrás
	C 311 Terpesz felugrás (Air Jack)		C 313 1/1 fordulat Terpesz felugrás (Air jack)	C 314 Terpeszcsuka ugrás
				C354 Angolspárga ugrás
			C 373 Harántspárga átugrás	
				C 384 Harántspárga ugrás
				C 424 Váltóspárga átugrás
		C 502 Olló ugrás		

A zöld színnel jelölt elemek nem találhatóak meg az aktuális Nemzetközi Szabálykönyvben (Code of Points).

\*\*\* Free elemek: A versenyszabályban megfogalmazott kötelező elemcsoport teljesítését elősegítő (a nehézelem pontszámot nem növelő, értékkel nem rendelkező) elemek. Ezen elemek a nehézelem pontszám számításában "0" értékkel szerepelnek, és a maximálisan végrehajtható nehézelemek számába beleszámítanak.



## D elemcsoport (Egyensúlyi és lazasági elemek)

0,0 – Free elemek***	0,1	0,2	0,3	0,4
D 100 Harántspárga			D 103 Gurulóspárga	
D 110 Angolspárga		D 112 Angolspárgán átcsúszás (Pancake)		
	D 121 Állóspárga (hátra emelt lábbal, törzs a láb felé néz)	D 122 Free állóspárga (hátra emelt lábbal, kéztámasz nélkül)		
		D 142 1/1 forgás		D 144 2/1 forgás
			D 153 1/1 forgás állóspárgába	
				D 164 1/1 forgás free állóspárgába
				D 224 1/1 forgás magas lábemeléssel (Balance)
				D 264 Illusion (egy kéztámasz a talajon)

A zöld színnel jelölt elemek nem találhatóak meg az aktuális Nemzetközi Szabálykönyvben (Code of Points).

\*\*\* Free elemek: A versenyszabályban megfogalmazott kötelező elemcsoport teljesítését elősegítő (a nehézelem pontszámot nem növelő, értékkel nem rendelkező) elemek. Ezen elemek a nehézelem pontszám számításában "0" értékkel szerepelnek, és a maximálisan végrehajtható nehézelemek számába beleszámítanak.

### Csoport kategória esetén:

Ha a versenyzők két különböző nehézelemet mutatnak be egyszerre, vagy egymást követően (gyakorlaton belül maximum 1 alkalommal), akkor az alacsonyabb értékű elem kapja meg a nehézelem értéket. Figyelem! Az ilyen módon bemutatott nehézelemek nem teljesítik az elemcsoport (A,B,C,D) követelményt!

*Példa 1: 1-2-3 versenyző Terpesz V-ülőtartást (értéke 0.3) mutat be, ezzel egy időben, vagy rögtön utána 4-5-6 versenyző Zsugor ugrást (értéke 0.2), akkor a bemutatott elemekért összesen 0.2 pont adható. Mivel a B és C elemcsoportot az előírás szerint nem lehet megkapni, ezért a gyakorlatba még egy B és C elemet be kell tenni. (Kivétel az UPIII/UPIV, mert ezekben a korosztályokban csak 4 nehézelemet lehet összesen bemutatni és minden elemcsoportból (A, B, C, D) egyet kötelező).*

*Példa 2: 1-2-3-4 versenyző L-ülőtartást, 5-6 versenyző Terpesz V-ülőtartást mutat be, akkor ebben az esetben sem teljesíti a csoport a B elemcsoportot!*

**A kötelező elemek és a COP által nem definiált, de a BA gyakorlatban bemutatható (fent zölddel jelzett) elemek tökéletes végrehajtásának leírása (az ettől eltérő kivitelezés a COP által definiált kiviteli levonásokat vonja maga után):**

**A 301 CSEREBOGÁR**

**Érték 0.1**

1. Terpeszülés, kar tetszőleges helyzetben.
2. Dőlés terpesz hanyattfekvésbe, karok a talajon oldalsó középtartásban. Ezzel egy időben a vezető láb keresztbe lendítése és közel a mellkashoz, egymást követő lábkörzések végrehajtása talajérintés nélkül.
3. A lábkörzés befejeztével, érkezés terpeszülésbe.

**A 302 CSEREBOGÁR ½ FORDULATTAL**

**Érték 0.2**

1. Terpeszülés, kar tetszőleges helyzetben.
2. Dőlés terpesz hanyattfekvésbe, karok a talajon oldalsó középtartásban. Ezzel egy időben a vezető láb keresztbe lendítése és közel a mellkashoz, egymást követő lábkörzések végrehajtása talajérintés nélkül.
3. Hanyattfekvés helyzetben 180°-os fordulat bemutatása a lábkörzések ideje alatt.
4. Érkezés terpeszülésbe, a kiinduló helyzettel ellentétes irányba.

**B 100.1 TERPEZÜLÉS PÁROS LÁBEMELÉSSSEL, KÉZTÁMASZ ELŐL**

**Érték 0.0**

1. Terpeszülés, törzs függőleges (+- 10 fok eltérés engedélyezett), a lábak által bezárt szög min. 90 fok.
2. A tenyér kontaktusban van a talajjal. Kéztámasz: mindkét kéz elől, vagy egyik kéztámasz a terpesztett lábak között, másik a csípő mögött.
3. Nyújtott lábemelés. Lábak megtartása minimum 2 mp-ig.

**B 140.1 NYÚJTOTT ÜLÉS PÁROS LÁBEMELÉSSSEL KÉZTÁMASZ KÉTOLDALT A COMB MELLETT**

**Érték 0.0**

1. Nyújtott ülés, törzs függőleges (+- 10 fok eltérés engedélyezett), kéztámasz a lábak mellett.
2. A tenyér kontaktusban van a talajjal.
3. Nyújtott lábemelés. Lábak megtartása minimum 2 mp-ig.

**B 140.2 L-ÜLŐTARTÁS, MINDKÉT LÁB NYÚJTVA, EGYIK LÁB SARKA A TALAJON, MÁSIK LÁB MEGEMELVE KÉZTÁMASZ KÉTOLDALT A COMB MELLETT**

**Érték 0.0**

1. Nyújtott ülés, kéztámasz a lábak mellett.
2. A tenyér kontaktusban van a talajjal.
3. Csípő emelése és hátrahúzása egyik láb emelésével együtt. Emelt láb párhuzamos a talajjal, a helyzet megtartása minimum 2 mp-ig.

**C 311 TERPEZ FELUGRÁS (AIR JACK)**

**Érték 0.1**

1. Függőleges felugrás páros lábról
2. Levegő fázisban lábterpesztés ( minimum 60°-os szöget zárnak be a lábak)
2. Érkezés páros lábra.

**C 313 1/1 FORDULAT TERPEZ FELUGRÁS**

**Érték 0.3**

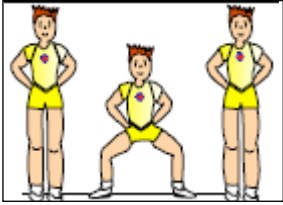
1. Páros lábról nyújtott testű felugrás 360 fokos fordulattal
2. Lábterpesztés (lábak által bezárt szög minimum 60°)
3. Érkezés páros lábra

**C 502 OLLÓ UGRÁS**

**Érték 0.2**

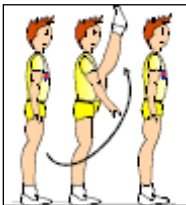
1. Elrugaskodás egy lábról, láblendítés előre, úgy, hogy a lendítő/vezető láb a vízszintes helyzetnél magasabb helyzetbe kerül.
2. A hátul lévő láb előre ollózik, illetve felváltja a másikat, a levegő helyzetben történő magas láblendítés bemutatásához.
3. Érkezés a lendítő/vezető lábra.

## **JUMPING JACK**



- Terpesz-zár szökdelés. Természetesen kifelé fordított csípőizületek.
  - Terpeszbe ugrásnál gördülő talajra érkezés vállszélességnél szélesebb terpeszbe, a térdék és lábfejek kifelé mutatnak.
  - Kontrollált, de erőteljes kiugrás és érkezés. Precíz és kontrollált boka és lábfej.
  - Lábzárás: lábfej / sarok összeér, lábfejek előre néznek.
  - A felsőtest természetes gerinc- és testhelyzetben van.
  - Amplitúdó: Természetes testhelyzetből, vállszélességnél kb. 2 lábfejnyivel szélesebb terpeszbe szökkenés, 25-45 fokos csípő/térd hajlítással.
  - A bírókkal szemben, helyben, fordulat nélkül kell bemutatni.
  - Az összes versenyzőnek egyszerre kell végrehajtania.
1. Kiinduló helyzet: zárt állás szemben a bírókkal
  2. Ugrás terpeszbe és zárt állásba 4x egymás után
  3. Befejező helyzet: zárt állás szemben a bírókkal. A mozdulatsor alatt tetszőleges karmunka.

## **HIGH LEG KICKS (4 egymást követő magas láblendítés előre)**



Nyújtott láb lendítése az arc irányába.

- A mozgás csípőből történik. Láb nyújtott – térdizületből mozgás nem történik
  - Az álló láb egyenes, a térd és csípő hajlítási szöge maximum 10°
  - A felsőtest követi a gerinc természetes vonalát, természetes testtartásban
  - Amplitúdó: a természetes pozíciótól 150-180°-ban csípőhajlítás a lendítő lábbal. A térd nyújtott, feszített a mozdulat alatt
  - A bíróknak oldalt, helyben, fordulat nélkül kell bemutatni
  - Az összes versenyzőnek egyszerre kell végrehajtania
  - A láblendítéseket szökdeléssel kell végrehajtani
1. Kiinduló helyzet: zárt állás, bíróknak oldalt
  2. Négy egymást követő magas láblendítés előre a fej fölé, a lábfej minimum csípőmagasságig lendüljön fel mind a négy lendítéskor
  3. Befejező helyzet: zárt állás, karok helyzete szabadon választható
- Amennyiben a 4 láblendítés nem éri el a csípőmagasságot, kiviteli szempontból levonás jár érte!

## BASIC NEHÉZELEMEK MINIMUM KÖVETELMÉNYEI

### A ELEMCSOPORT: DINAMIKUS ERŐELEMEK

- Minden A elemcsoportba tartozó elemet esés nélkül kell végrehajtani.

ELEMCSALÁDOK	MINIMUM KÖVETELMÉNYEK
FEKVŐTÁMASZ	<b>FEKVŐTÁMASZ, WENSON FEKVŐTÁMASZ</b> A karhajlítás fázisában a felkarnak és a válnak egyvonalban kell lennie.
EXPLOSIVE (ROBBANÉKONY) FEKVŐTÁMASZ	<b>A-FRAME</b> A levegő fázisban Pike pozíciót kell bemutatni (minimum 90°)
HELIKOPTER ÉS CSEREBOGÁR	A kiinduló- és a befejező helyzet irányának meg kell egyeznie. <b>CSEREBOGÁR</b> Az elemet esés nélkül kell bemutatni. (Esésnek számít, ha a lábak érintik a talajt, miközben a levegőben kellene lenniük, illetve ha a lábak összeütődnek.) A hátnak a lábkörzés ideje alatt végig kontaktusban kell lennie a talajjal, amíg a lábak el nem haladnak a mellkas előtt. ½ fordulat esetén a kezdő- és a véghelyzet irányának ellentétesnek kell lennie. A terpeszülést az érkezés pillanatában rögtön be kell mutatni.

### B ELEMCSOPORT: STATIKUS ERŐELEMEK

- 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. <b>B140.1, B140.2</b> A kéztámasznak a lábak mellett kell lennie.
TERPESZ V-ÜLŐTARTÁS	A nehézelem leírásában megjelölt testrészen kívül semmi más nem érintheti a talajt.

## C ELEMCSOPORT: UGRÁSOK ÉS ÁTUGRÁSOK

- A „C” elemcsoport minden elemét esés nélkül kell bemutatni.
- Ebben az elemcsoportban, minden olyan elemet, ami 1 vagy 2 lábra érkezéssel történik, álló helyzetben kell befejezni.
- A „C” elemcsoport minden eleme, amelyet fekvőtámaszba érkezéssel kell végrehajtani: A kezeknek és lábaknak egyszerre kell érinteniük a talajt.
- A „C” elemcsoport minden eleme, amelyet harántspárga helyzetben kell befejezni: A befejező helyzetben a kéztámasznak a test két oldalán a talajon kell lennie.

ELEMCSALÁDOK	MINIMUM KÖVETELMÉNYEK
<b>FÜGGŐLEGES FELUGRÁS</b>	Esés nélkül kell bemutatni.
<b>HAJLÍTOTT LÁBBAL VÉGREHAJTOTT UGRÁS</b>	A lábaknak legalább párhuzamosnak kell lenniük a talajjal.
<b>PIKE UGRÁS</b>	A lábaknak legalább párhuzamosnak kell lenniük a talajjal.
<b>TERPESZ UGRÁS</b>	<b>TERPESZ FELUGRÁS (Air Jack)</b> A levegő fázisban a terpesznek minimum 60°-nak kell lennie. <b>TERPESZCSUKA UGRÁS, ANGOLSPÁRGA UGRÁS</b> A lábaknak legalább párhuzamosnak kell lenniük a talajjal.
<b>SPÁRGA UGRÁS</b>	Spárga helyzetben a lábak által bezárt szögnek legalább 170°-nak kell lennie.
<b>OLLÓ UGRÁS</b>	A lendítő/vezető lábnak legalább vízszintesnek (a talajjal párhuzamosnak) kell lennie.
<b>BUTTERFLY (PILLANGÓ UGRÁS)</b>	A test helyzete a vízszintes helyzethez képest felfelé nem térhet el 45°-nál nagyobb mértékben.

## D ELEMCSOPORT: EGYENSÚLYI ÉS LAZASÁGI ELEMÉK

- A „D” elemcsoport minden elemét esés nélkül kell bemutatni.
- Minden részelemnek meg kell felelnie a rá vonatkozó minimum követelménynek. (pl. 1/1 forgás állóspárgába: az 1/1 forgás és az állóspárga minimum követelményének is meg kell felelnie).
- Az állóspárga helyzetben végződő elemeknél:  
A tartó láb talpának az állóspárga helyzetben végig kontaktusban kell lennie a talajjal.  
A tartó lábnak az állóspárga helyzetben függőlegesnek kell lennie.

ELEMCSALÁDOK	MINIMUM KÖVETELMÉNYEK
<b>SPÁRGA</b>	<b>SPÁRGA ÉS ÁLLÓSPÁRGA</b> A lábak által bezárt szögnek minimum 170°-nak kell lennie.
<b>FORGÁS, FORGÁS MAGAS LÁBEMELÉSEL (BALANCE)</b>	Minden fordulatot lábujjhegyen, szökkenés nélkül kell végrehajtani.
<b>ILLUSION</b>	A szabad lábnak teljes kört kell leírnia (a lábak által bezárt szögnek minimum 170°-nak kell lennie). Az elemet szökkenés nélkül kell bemutatni.

# A STEP AEROBIK (ST) általános szabályai

**A versenyrendszer célja:** Versenylehetőség biztosítása, iskolai formában a Diákolimpia "B" kategóriájában induló versenyzők és egyesületi formában a Magyar Kupa versenyein BA versenyszámokban induló versenyzők számára.

**A versenyen alkalmazott szabályrendszer:** A MAESZ saját rendszere, mely a FIG Code of Points (COP) 2017-2020 szabályára épül. Amennyiben az Általános Versenyszabályok 2017-2020 rendelkezései nem adnak egyértelmű választ, akkor a COP az irányadó.

**A versenyen indulhatnak:** A MAESZ versenyengedélyével rendelkező versenyzők, akik még nem indultak SA versenyszámban MK sorozaton, Egyetemi Bajnokságon, vagy Diákolimpián. Kivétel lásd jelen szabálykönyv "Egyedi elbírálás" pontját.

## **Korcsoportok:**

UP III	7-11 évesek (2012-2008-ban születettek)
UP II	12-14 évesek (2007-2005-ben születettek)
UP I	15-17 évesek (2004-2002-ben születettek)
Felnőtt	18+ (2001-ben és előtte születettek)

**Felnevezési lehetőség:** Magyar Kupasorozatán és Regionális Kupán saját korcsoport versenyzője egy korcsoporttal feljebb nevezhető, csoportonként max. 2 fő.

**Egységek:** Csoport (ST) 4, 5 vagy 6 fő bármilyen összeállításban

**Megjegyzés:** A Magyar Kupasorozat tekintetében egy csoport akkor számít ugyanannak az egységnek, ha 4 fős csoportoknál 3 fő, az 5 fős csoportoknál 3 fő, a 6 fős csoportoknál 4 fő állandó tagja az egységnek az egész év folyamán (azaz 4 fős csoportoknál maximum 1 fő, 5 és 6 fős csoportoknál maximum 2 fő cserélhető).

**Versenyszámok közötti átjárhatóság (részletes táblázatot lásd az I. sz. melléklet 4. sz. táblázatában):**

Egy versenyző minden versenyszámot figyelembe véve maximum 3 egységben indulhat, de nem indulhat kétszer azonos egységben (pl. nem lehet indulni két ST UP1 csoportban).

**Versenyterület nagysága:** 7m x 7m

**Nehézelemek** közül kizárólag a Step elemtáblázatban felsorolt „D” elemeket lehet bemutatni, csak kezdő és/vagy végpózban. Nem növelik a gyakorlat értékét. A Step elemtáblázatban nem szereplő nehézelem bemutatása tilos!

**Zene maximális sebessége:** 140 BPM

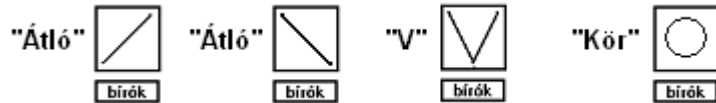
## **Ruházat:**

- Sportos megjelenés, mely különbözik a Női Egyéni, Férfi Egyéni, Vegyes Páros, Trió és Csoport kategóriáktól.
  - Kezslábas és kétrészes versenyruha (nadrág, hosszú szárú nadrág, rövidnadrág és testhez álló felsőrész) engedélyezett.
  - Hagyományos sportaerobik dressz nem megengedett. Versenydressz + nadrág / sort 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 fehér vagy fekete egyszínű aerobik vagy sportcipőt kell viselniük. zokni színe megegyező legyen a cipő színével
  - 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/Strasz férfi versenyzők számára nem engedélyezett.
  - A ruházaton szerepelhet sportgyártó cég neve és/vagy emblémája, illetve a versenyzők viselhetnek egyesületük nevével feliratozott sportruházatot is.
- Smink: UP3 korosztályban nem megengedett. UP2 korosztályban csak enyhe smink engedélyezett.

**Step-lépcső:** Magassága minimum 14 cm, maximum 20 cm. A gyakorlatnak ugyanannyi step-lépcsőt kell tartalmaznia, mint versenyzőt.

**Kötelező elemek:**

- 4 db Jumping Jack a bírókkal szemben, talajon, helyben végrehajtva, a kar koreográfia változhat (kánonban is végrehajtható), nem lehet forogni. A 4 db Jumping Jack-et az összes versenyzőnek egyszerre kell végrehajtania a megadott irányba.
- "Lemenet" a talajra, vagy step-lépcsőre min. 1 alkalommal (ülés, fekvés, térdelés) *Definíció: A gyakorlat folyamán minimum egyszer a versenyzők a kéz és lábon kívül más testrészükkel is érintik a talajt, vagy a step-lépcsőt. Minden versenyzőnek egy időben, kánonban, vagy rögtön egymás után (köztes ütemek nélkül) kell végrehajtania a „leменet”-et, amelyből fel is kell állniuk. A talajon vagy lépcsőn végrehajtott kezdőpóz és/vagy végpóz nem számít lemenetnek.*
- "Átló" vagy "V" térformát (az ábra alapján!) kötelező jelleggel kell bemutatni. Az átló nem lehet kettős átló, de egy átlón belül a step-lépcsők iránya változhat.
- "Kör" térformát kötelező jelleggel kell bemutatni.



**Emelés: Figyelem! A COP 2017-2020 által definiált emeléstől eltérően a Step Aerobik emelés definíciója a következő:**

**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.)

A step lépcsők egymásra pakolása (gúla építése) nem megengedett.

Emelésben lehet tiltott mozdulatot bemutatni. A propellerezés tiltott.

Az emelés nem kötelező!

**Step-lépcső használata:**

- A gyakorlat alatt max. 4-szer lehet a lépcsők helyzetét változtatni.
- A kezdőpóz nem tartozik a lépcsők helyzetének változtatásába! (Első alakzattal együtt tehát összesen 5 térforma mutatható be.)
- Egy vagy több lépcső mozdítása, egyik oldalának felemelése helyzetváltoztatásnak minősül.
- A gyakorlat alatt egyszer lábbal szándékosan mozdítható, tolható (!) a lépcső, mely helyváltoztatás a 4 helyzetváltoztatásba beletartozik.
- Egy step-lépcsőt egyszerre több csoporttag is használhat.
- Nem telhet el úgy 16 ütem, hogy a versenyző nincs kontaktusban a lépcsővel
- Tilos a lépcsőt fej fölé emelni, rúgni, dobni vagy a társnak átadni, valamint az élére helyezni és elhagyni.

**Helyes step technika:**

- fellépéskor a teljes talpfelületnek a lépcső tetején kell elhelyezkednie
- lelépéskor a talp elülső része érjen először talajt, majd a sarok
- a helyes testtartás kritériumainak meg kell felelni
  - törzs egyenesen tartott
  - vállak hátrahúzottak
  - kerüljük a lordotikus testtartást
  - térdízület ne legyen túlfeszített
- a lépcsőről leugrani és lendületszerző elrugaszkodást végezni tilos
- tilos egyik lépcsőről a másikra átszökkenni

**Tiltott mozdulatok:**

- akrobatikus elemek (A1 – A7)
- bukfenc, kézállás

**STEP AEROBIK - ST**  
**Versenyszabály 2017 - 2020**

	<b>UP III.</b>	<b>UP II.</b>	<b>UP I.</b>	<b>Felnőtt</b>
<b>Korosztály</b>	7-11 évesek (a verseny évében)	12-14 évesek (a verseny évében)	15-17 évesek (a verseny évében)	18;18+ (a verseny évében)
<b>Tiltott elemek</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minden, a Step nehézelem táblázatban nem szereplő elem               <ul style="list-style-type: none"> <li>• A COP tiltott elemek* és akrobatikus elemek                   <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bukfenc, kézállás</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>			
<b>Zene hossza</b>	1 perc 20 másodperc (+/- 5 mp)			
<b>Bemutatható nehézelemek</b> (csak kezdő és/vagy végpózként)	Lásd külön táblázat			
<b>Emelés</b>	0	Maximum 1, de nem kötelező	Maximum 1, de nem kötelező	Maximum 1, de nem kötelező
<b>Levonások</b> (nehézelem) 0,5 pont/ alkalom	0,5 pont minden, a Step nehézelem táblázatban nem szereplő elemért 0,5 pont minden nem kezdő és/vagy végpózban bemutatott nehézelemért 0,5 pont hiányzó kötelező elemért			

\*A COP 2013-2016 által meghatározott **tiltott elemek**, **mozdulatok**: szaltó, természetes testtartással ellenkező testhelyzet (túlzott homorítás, térd-, könyök túlfeszítés, cirkuszi vagy akrobatikus mozdulatok, propellerezés (= amikor az egyik személyt a társa eldobja vagy levegőhelyzetbe segíti. Levegőhelyzet= a személy nem érinti a talajt vagy a társát.)

## Bemutatható elemek (ST): Csak kezdő és/vagy végpózként!

Ha egy ST egység bármely tagja elemet mutat be, azzal kielégíti az elem bemutatásának feltételét.

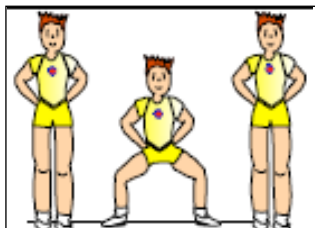
## D elemcsoport

0,0	0,1
D 100 Harántspárga	
D 110 Angolspárga	
	D 121 Állóspárga (hátra emelt lábbal, törzs a láb felé néz)

A **zöld** színnel jelölt elemek nem találhatóak meg az aktuális Nemzetközi Szabálykönyvben (Code of Points).

## A Jumping Jack kötelező elem tökéletes végrehajtásának leírása (az ettől eltérő kivitelezés a COP által definiált kiviteli levonásokat vonja maga után):

### **JUMPING JACK**



- Terpesz-zár szökdelés. Természetesen kifelé fordított csípőízületek.
- Terpeszbe ugrásnál gördülő talajra érkezés vállszélességnél szélesebb terpeszbe, a térdék és lábfejek kifelé mutatnak.
- Kontrollált, de erőteljes kiugrás és érkezés. Precíz és kontrollált boka és lábfej.
- Lábzárás: lábfej / sarok összeér, lábfejek előre néznek.
- A felsőtest természetes gerinc- és testhelyzetben van.
- Amplitúdó: Természetes testhelyzetből, vállszélességnél kb. 2 lábfejnyivel szélesebb terpeszbe szökkenés, 25-45 fokos csípő / térdhajlítással.
- A bírókkal szemben, helyben, fordulat nélkül kell bemutatni (Tilos a step- lépcsőn végrehajtani a Jumping Jack-et!)
- Az összes versenyzőnek egyszerre kell végrehajtania.
  1. Kiinduló helyzet: zárt állás szemben a bírókkal
  2. Ugrás terpeszbe és zárt állásba 4x egymás után
  3. Befejező helyzet: zárt állás szemben a bírókkal. A mozdulatsor alatt tetszőleges karmunka.



# A CHALLENGE AEROBIK (CH) általános szabályai

**A versenyrendszer célja:** Verseny lehetőség biztosítása egyesületi formában versenyzők számára.

**A versenyen alkalmazott szabályrendszer:** A MAESZ saját rendszere, mely a FIG Code of Points (COP) 2017-2020 szabályára épül. Amennyiben az Általános Versenyszabályok 2017-2020 rendelkezései nem adnak egyértelmű választ, akkor a COP az irányadó.

**A versenyen indulhatnak:** A MAESZ versenyengedélyével rendelkező versenyzők, akik még nem indultak BA, SA, AD versenyszámban MK sorozaton, Egyetemi Bajnokságon, vagy Diákolimpián. Kivétel lásd jelen szabálykönyv "Egyedi elbírálás" pontját. Csak azon egyesületek csapatai indulhatnak CH kategóriában, akik a CH gyakorlat felhasználásnak jogát versenyre nevezéskor első alkalommal hivatalos számlával igazolják, melyet a nevezés határidejével együtt kell bemutatni.

**Figyelem: az itt induló versenyzők nem indulhatnak BA, SA, AD kategóriákban!**

## **Korcsoportok:**

UP IV	7-9 évesek (2012-2010-ben születettek)
UP III	7-11 évesek (2012-2008-ban születettek)
UP II	12-14 évesek (2007-2005-ben születettek)
UP I	15-17 évesek (2004-2002-ben születettek)
Felnőtt	18+ (2001-ben és előtte születettek)

**Felnevezési lehetőség:** Magyar Kupasorozaton és Regionális Kupán saját korcsoport versenyzője egy korcsoporttal feljebb nevezhető, csoportnál max. 2 fő.

**Egységek:** Csoport (CH) 4, 5, 6, 7, 8, 9 vagy 10 fő bármilyen összeállításban

## **Megjegyzés:**

CH csoportoknál a csapattagoknak az év folyamán 50%-ban azonosnak kell lenniük (az eredményszámítás érdekében).

Pl.: 6 tagból 3-nak azonosnak kell lennie, de egy év elején 4 fős csoport akár 8 főre, egy 5 fős csoport év végére akár 10 főre is bővíülhet!

## **Versenyszámok közötti átjárhatóság (részletes táblázatot lásd az I. sz. melléklet 4. sz. táblázatában):**

Egy versenyző minden versenyszámot figyelembe véve maximum 3 egységben indulhat, de nem indulhat kétszer azonos egységben (pl. nem lehet indulni két CH UP2 csoportban).

**Versenyszerület nagysága:** 7m x 7m

## **Ruházat:**

- Hagyományos sportaerobik dressz megengedett.
  - Kezeslábas és kétrészes versenyruha (nadrág, hosszú szárú nadrág, rövidnadrág és testhez álló felsőrész) engedélyezett.
  - Az alsónemű nem látszódhat ki a versenyruha alól.
  - Dressz esetén – lányoknak – testszínű harisnya viselete kötelező.
  - A csoporttagok versenyruhája lehet különböző, de harmonizálnia kell egymással.
  - Túl bő ruha viselete tilos.
  - A versenyzőknek fehér vagy fekete egyszínű aerobik vagy sportcipőt kell viselniük. A zokni színe megegyező legyen a cipő színével. Zokni viselete látható legyen, kivétel hosszú nadrág.
  - 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.
  - A ruházaton szerepelhet sportgyártó cég neve és/vagy emblémája, illetve a versenyzők viselhetnek egyesületük nevével feliratozott sportruházatot is.
- Smink: UP4 / UP3 korosztályban nem megengedett. UP2 korosztályban csak enyhe smink engedélyezett.

### **CH zenehasználat:**

A gyakorlatot a szövetség által a 2017. évre elkészített, sorszámmal ellátott zenék valamelyikére kell bemutatni. Ellenkező esetben **kizárást** von maga után. (A CH zenéket Magyar Kupa és Diákolimpia versenyeken a szövetség biztosítja.)

### **Versenygyakorlat:**

UP IV. és UP III. korosztályoknál előírt a 2017-től érvényes 24X8 ütemű CH gyakorlat.

UP II., UP I., Felnőtt korosztályoknál előírt a 2017-től érvényes 24X8 ütemű CH gyakorlat.

A gyakorlatok online megtekinthetők. UP3, UP4:

<https://www.youtube.com/watch?v=Dpf5QojEjgl&t=366s>

UP2, UP1, Felnőtt:

<https://www.youtube.com/watch?v=5xVQU-u8sgg&t=52s>

A CH gyakorlat kötelező gyakorlat, így a bemutatott gyakorlatnak kar- és lábcoreográfiájában, valamint átvezetéseiben meg kell egyeznie a videó felvételen látottakkal. Több mint 3 coreográfiai eltérés esetén a főbíró 1.0 pontot von le a gyakorlat értékéből!

A CH gyakorlat tartalmaz coreográfiai részt, **4 db Jumping Jack-et és négy db elemet** (1: Könnyített fekvőtámasz térden, csípőben nyújtva, 2: Terpeszülés páros lábemeléssel, kéztámasz elől / csak felnőtt korosztályban terpeszülés csípőemeléssel, kéztámasz vegyes helyzetben is megengedett/, 3: Terpesz felugrás /Air jack/, 4: Passzé állás). **A felsorolt elemeket kötelező bemutatni.**

### **Szabadon választható:**

- a gyakorlat első és utolsó 8 üteme (ezen coreográfiai részben nehézelem bemutatása nem megengedett, sem egy, sem több versenyző által!) Ebben az esetben a nehézelem bemutatása tiltott elemnek minősül. Tiltott elemért a főbíró 1,0 pontot von le.

- a Jumping Jack karmunkája

- kézfejtartások és fejfördítések

Az I. számú melléklet 2. és 3. számú táblázata tartalmazza a gyakorlatok 8 ütemeinek videón látottaktól eltérő, de engedélyezett végrehajtási módját és a haladási irányok változtatásának lehetőségeit.

### **Eltérés:**

- a DVD-n bemutatott kötelező gyakorlatban szereplő alaplépéstől eltérő lépéskombináció bemutatása; pl.: háromszöglépés helyett séta; vagy keresztlépés helyett sasszé

- a DVD-n bemutatott kötelező gyakorlatban szereplő karmunkától eltérő karmunka bemutatása; pl.: mélytartásból mellső középtartáson keresztül magas tartásba történő karvezetés helyett mélytartásból oldalsó középtartáson keresztül magas tartás

- oldal irányú alaplépés előre, hátra vagy rézsútos bemutatása; az előre irányuló mozgás oldalra illetve rézsútos bemutatása; hátra irányuló mozgás oldalra illetve rézsútos bemutatása; rézsútos mozgás oldalra, előre vagy hátra bemutatása

- a táblázatban részletesen leírt lehetőségeken túl történő minden egyes eltérés (kar és /vagy lábmozdulatok, haladási módok) ütemenként eltérésnek minősül.

### **Nem minősül eltérésnek:**

- coreográfiai rontás; pl.: ha egy versenyző egy egységen belül elfelejt, vagy például hamarabb csinál egy mozdulatot

### **Emelés: Figyelem! A COP 2017-2020 által definiált emeléstől eltérően a Challenge Aerobik emelés definíciója a következő:**

**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. A propellerezés tiltott.

UP IV, UP III korosztályokban nem megengedett az emelés.

UP II, UP I, Felnőtt: Egy emelés bemutatható a CH gyakorlatban az első vagy utolsó 8 ütemben, valamint kezdő vagy végpózként. Az emelés nem kötelező

### **Tiltott mozdulatok:**

- akrobatikus elemek (A1 – A7)

- bukfenc, kézállás

- BA elemtáblázatban, illetve a COP-ban felsorolt nehézelemek

## A CH gyakorlatban szereplő kötelező elemek végrehajtásának leírása (az ettől eltérő kivitelezés a COP által definiált kiviteli levonásokat vonja maga után):

### **KÖNNYÍTETT FEKVŐTÁMASZ (TÉRDEN, CSÍPŐBEN NYÚJTVA – FITNESS FEKVŐTÁMASZ)**

1. Mellső fekvőtámasz helyzet, térdek a talajon.
2. Karhajlítás és nyújtás fázisának bemutatása.
3. Mellső fekvőtámasz helyzet, térdek a talajon.

### **TERPEZÜLÉS PÁROS LÁBEMELÉSEL, KÉZTÁMASZ ELŐL**

1. Terpeszülés, törzs függőleges (+- 10 fok eltérés engedélyezett), a lábak által bezárt szög min. 90 fok. (kéztámasz tenyéren!)
2. A tenyér kontaktusban van a talajjal. Kéztámasz: mindkét kéz elől.
3. Nyújtott lábemelés. Lábak megtartása minimum 2 mp-ig.

### **TERPEZÜLÉS CSÍPŐEMELÉSEL (csak CH felnőtt kategóriában alkalmazható)**

1. Terpeszülés, a lábak által bezárt szög min. 90 fok.
2. A tenyér kontaktusban van a talajjal. Kéztámasz: egyik kéztámasz a terpesztett lábak között, másik a csípő mögött.
3. Csípőemelés és tartás minimum 2 mp-ig.

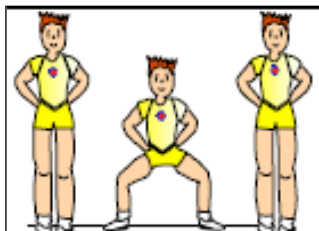
### **TERPEZ FELUGRÁS (AIR JACK)**

1. Függőleges felugrás páros lábról
2. Levegő fázisban lábterpesztés ( minimum 60°-os szöget zárnak be a lábak)
2. Érkezés páros lábra.

### **PASSZÉ ÁLLÁS**

1. Lebegőállás, tetszés szerinti lábbal térdemeléssel előre, lábfej az álló láb (súlyláb) térdé mellett.
2. Kar tetszőleges helyzetben.
3. Tartás 2 mp-ig.

### **JUMPING JACK**



- Terpesz-zár szökdelés. Természetesen kifelé fordított csípőízületek.
  - Terpeszbe ugrásnál gördülő talajra érkezés vállszélességnél szélesebb terpeszbe, a térdek és lábfejek kifelé mutatnak.
  - Kontrollált, de erőteljes kiugrás és érkezés. Precíz és kontrollált boka és lábfej.
  - Lábzárás: lábfej / sarok összeér, lábfejek előre néznek.
  - A felsőtest természetes gerinc- és testhelyzetben van.
  - Amplitúdó: Természetes testhelyzetből, vállszélességnél kb. 2 lábfejnyivel szélesebb terpeszbe szökkenés, 25-45 fokos csípő / térdhajlítással.
  - A bírókkal szemben, helyben, fordulat nélkül kell bemutatni.
  - Az összes versenyzőnek egyszerre kell végrehajtania.
1. Kiinduló helyzet: zárt állás szemben a bírókkal
  2. Ugrás terpeszbe és zárt állásba 4x egymás után
  3. Befejező helyzet: zárt állás szemben a bírókkal. A mozdulatsor alatt tetszőleges karmunka.

## Egyedi elbírálás:

1. A mindenkori aktuális versenyévadot megelőző évben Sportaerobik (SA), vagy Diákolimpia/Egyetemi Bajnokság „A” kategóriában SA versenyszámában indult versenyző egyesülete írásban kérvényezheti a Basic Aerobik (BA) és/vagy Step Aerobik (ST) versenyszámban való indulást az aktuális év Magyar Kupa fordulón és Regionális versenyein, mely kérelmet az Aerobik Szakághoz kell benyújtani elbírálásra az adott év első szakági versenye (MK I., vagy Regionális Kupa) előtt legkésőbb 30 nappal, passzív első félév esetén az első őszi szakági verseny (MK III. forduló, vagy Regionális Kupa őszi verseny) előtt legkésőbb 30 nappal.

A benyújtott kérelmeket a MAESZ Szakmai Bizottság véleményezi, és a bizottság javaslatára a Szakági Vezetőség jóváhagyásával a BA és/vagy ST versenyszámban való indulási jog így megszerezhető. Diákolimpia (DO) „A” kategória tekintetében az SA-ból való visszaminősítéskor 1 passzív év után lehetséges DO „B” kategória, BA és/vagy ST versenyszámban indulni.

A visszaminősítéshez szintén Szakmai bizottsági javaslat szükséges.

### KIVÉTEL:

**A mindenkori aktuális versenyévadot megelőző évben UP1, vagy Felnőtt korosztályban Sportaerobik (SA), vagy Diákolimpia/Egyetemi Bajnokság „A” kategóriában SA versenyszámában indult versenyző az aktuális évben csak Basic Aerobik (BA) Trió (TR) és Csoport (GR), illetve Step Aerobik (ST) versenyszámokban nevezhető. Basic Aerobik (BA) egyéni versenyszámban való nevezés csak egy év elteltével engedélyezett.**

2. A mindenkori aktuális versenyévadot megelőző évben Basic Aerobik (BA), vagy Diákolimpia/Egyetemi Bajnokság „B” kategóriában BA versenyszámban indult versenyző egyesülete írásban kérvényezheti a Challenge (CH) versenyszámban való indulást az aktuális év Magyar Kupa fordulón és Regionális versenyein, mely kérelmet az Aerobik Szakághoz kell benyújtani elbírálásra az adott év első szakági versenye (MK I., vagy Regionális Kupa) előtt legkésőbb 30 nappal, passzív első félév esetén az első őszi szakági verseny (MK III. forduló, vagy Regionális Kupa őszi verseny) előtt legkésőbb 30 nappal.

A benyújtott kérelmeket a MAESZ Szakmai Bizottság véleményezi, és a bizottság javaslatára a Szakági Vezetőség jóváhagyásával a BA és/vagy ST versenyszámban való indulási jog így megszerezhető. Diákolimpia (DO) „B” kategória tekintetében a BA-ból való visszaminősítéskor 1 passzív év után lehetséges DO „B” kategória CH versenyszámban indulni.

A visszaminősítéshez szintén Szakmai bizottsági javaslat szükséges.

3. Öltözet - Kötés (fásli, térdvédő, sérülés miatti kötés stb.) a nemzetközi szabályoktól eltérően:

Minden testszínűtől eltérő színű védőkötés csak érvényes (6 hónapnál nem régebbi) orvosi igazolással és főbírói jóváhagyással engedélyezett. A kötés szükségességét igazoló orvosi igazolást minden versenyen a regisztráció során kell leadni. Ennek hiányában a főbíró kizárhatja a versenyzőt a versenyből.



**MAESZ**

Magyar Torna Szövetség Aerobik Szakág

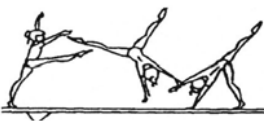
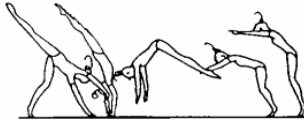
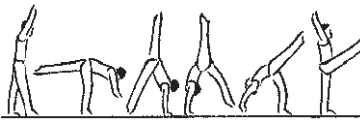
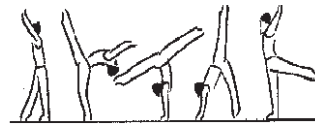

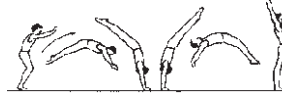


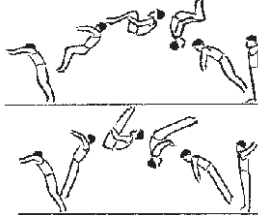
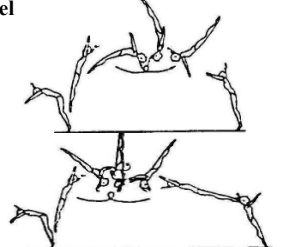
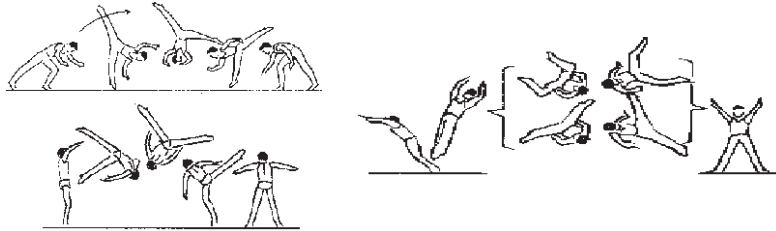



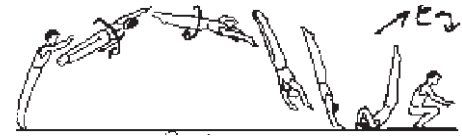
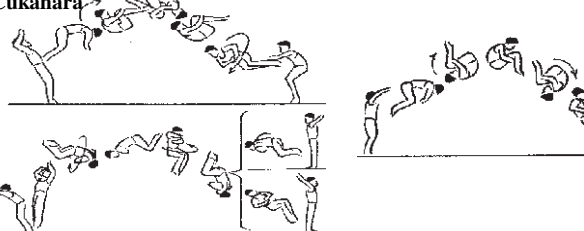
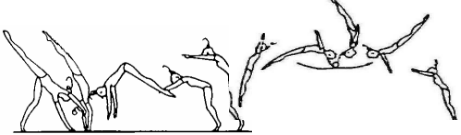
# **ÁLTALÁNOS VERSENYSZABÁLYOK 2017-2020**

## **I. SZ. MELLÉKLET**

Magyar Torna Szövetség Aerobik Szakág  
1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.  
Tel: 06-1-460-6941  
Fax: 06-1-460-6907  
E-mail: [aerobik@tornasport.hu](mailto:aerobik@tornasport.hu)

## AKROBATIKUS ELEMÉK ÉS TILTOTT MOZDULATOK

## 7.1 AKROBATIKUS ELEMÉK &amp; TILTOTT MOZDULATOK

AKROBATIKUS ELEMÉK:		AKROBATIKUS ELEMÉK				
<p><b>AKROBATIKUS ELEMÉK:</b> az alábbi mozdulatok 1 vagy 2 karon / tenyéren / 1 vagy 2 lábról végrehajtv: (könyökön bemutatva -0,5 kivételi levonás)</p> <p>A-1) Cigánykerék (lábról lábra)</p> <p>A-2) Rundel</p> <p>A-3) Bógni (előre, hátra)</p> <p>A-4) Fejenátfordulás</p> <p>A-5) Kézenátfordulás (előre)</p> <p>A-6) Flick</p> <p>A-7) Szaltó 360° (előre, hátra, oldalra) maximum 1/1 csavarral, vagy anélkül</p> <p>* Az A-1-től A-7-ig szereplő akrobatikus elemeket a gyakorlatban 2 alkalommal 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>	<p>A-1) Cigánykerék*</p> 	<p>A-2) Rundel</p> 	<p>A-3) Bógni (előre)*</p> 	<p>A-3) Bógni (hátra)*</p> 		
	<p>A-4) Fejenátfordulás</p> 	<p>A-5) Kézenátfordulás (előre)*</p> 	<p>A-6) Flick</p> 	<p>A-7) Szaltó (360°) előre... ...zsugorban ... csípőben hajlított testtel</p> 		
	<p>A-7) Szaltó (360°) hátra... ...zsugorban /csípőben hajlított testtel</p> 	<p>...nyújtott testtel/csavarral...</p> 	<p>A-7) Szaltó (360°) oldalt</p> 			
	TILTOTT MOZDULATOK					
	<p><b>TILTOTT MOZDULATOK:</b></p> <p>P-1) Statikus mozdulatok extra lazassággal (pl.: nagyfokú hátrahajlás, híd)</p> <p>P-2) Mozdulatok a gyakorlatban extra hajlékonysággal hátra</p> <p>P-3) Kézállás kitarva több mint 2 másodpercig</p> <p>P-4) Tigrisbukfenc csavarral</p> <p>P-5) Szaltó több mint 360° fordulattal csavarral vagy anélkül</p> <p>P-6) Akrobatikus elemek kombinációja</p> <p>A Főbíró alkalmanként 0.5 pontot von le a tiltott mozdulat bemutatása esetén.</p>	<p>P-1) Statikus mozdulatok nagyfokú hátrahajlással (híd, stb.)</p> 	<p>P-2) Extra hajlékonyság hátra</p> 	<p>P-3) Kézállás (több mint 2 mp)</p> 	<p>P-4) Tigrisbukfenc csavarral</p> 	
		<p>P-5) Szaltó több mint 360° fordulattal csavarral vagy anélkül</p> <p>Cukahara</p> 		<p>P-6) Akrobatikus elemek kombinációja (Pl.: Rundel szaltó hátra nyújtott testtel)</p> 		

\* BA UP IV – UP III versenyszámokban csak az A-1 (cigánykerék) és az A-3 (bógni előre/bógni hátra), BA UP II – UP I – Felnőtt versenyszámokban az A-1 (cigánykerék), az A-3 (bógni előre/bógni hátra) és az A-5 (kézenátfordulás előre) akrobatikus elemek engedélyezettek (maximum 2 alkalommal), minden további, a táblázatban feltüntetett akrobatikus elem tiltott!

Figyelem! Átvezetésként csak az A-1 (cigánykerék) fogadható el abban az esetben, ha ülésből, vagy térdelésből (talptámasz nélkül) van indítva, vagy oda érkezik. Minden talpról indított cigánykerék (guggolótámaszból, guggoló állásból, féltérdelésből, állásból, stb.) állásba végrehajtv akrobatikus elemnek minősül.

AS, CH és ST versenyszámokban minden, a táblázatban megtalálható akrobatikus elem tiltott!

**CHALLENGE 2017-2020**  
**UP III, UP IV kötelező gyakorlat**  
**A videón látottaktól eltérő, de engedélyezett végrehajtási módok, haladási irányok**

<b>Komplett 8 ütem</b>	<b>1. ütem</b>	<b>2. ütem</b>	<b>3. ütem</b>	<b>4. ütem</b>	<b>5. ütem</b>	<b>6. ütem</b>	<b>7. ütem</b>	<b>8. ütem</b>
1. Szabadon választható 8 ütem	- szabadon választható kar-láb mozdulatok - akrobatikus elemet, BA elemeket és COP-ban szereplő elemeket nem tartalmazhat!							
haladás	szabadon választható							
2.	- mint a videón, járás térdemeléssel tetszőleges lábbal indítva				- A: mint a videón - B: ellenkező lábbal, mint a videón			
haladás	tetszőleges, törzsirány változtatása nélkül				helyben, törzsirány változtatása nélkül			
3.	- mint a videón, futás tetszőleges lábbal indítva				- A: mint a videón - B: ellenkező lábbal, mint a videón			
haladás	tetszőleges, törzsirány változtatása nélkül				helyben A: törzsirány a videón látottaknak megfelelően helyben B: törzsirány a videóval ellentétesen (8. ütem)			
4. Lemenetel a talajra	- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón							
haladás	helyben A: törzsirány a videón látottaknak megfelelően B: törzsirány a videóval ellentétesen							
5. Kötelező elem	- kötelező „B” elem végrehajtása a videón látottaknak megfelelően							
haladás	helyben							
6. Felállás a talajról	- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón							
haladás	helyben A: törzsirány a videón látottaknak megfelelően helyben B: törzsirány a videóval ellentétesen							
7.	- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón							
haladás	A: jobbra, a törzsirány változtatása nélkül B: balra, a törzsirány változtatása nélkül							
8.	- futás tetszőleges lábbal indítva				- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón			
haladás	tetszőleges				A: jobbra, a törzsirány változtatása nélkül B: balra, a törzsirány változtatása nélkül			
9. Kötelező JJ	- kötelező JJ végrehajtása tetszőleges karmunkával							
haladás	helyben, törzsirány változtatása nélkül							
10.	- A: mint a videón - B: ellenkezőleg							
haladás	A: jobbra, a törzsirány változtatása nélkül B: balra, a törzsirány változtatása nélkül							
11.	- futás tetszőleges lábbal indítva						- mint a videón	
haladás	tetszőleges						helyben	

Komplett 8 ütem	1. ütem	2. ütem	3. ütem	4. ütem	5. ütem	6. ütem	7. ütem	8. ütem
12.	- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón				- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón			
haladás	A: jobbra, a törzsirány változtatása nélkül B: balra, a törzsirány változtatása nélkül				helyben			
13. Lemenetel a talajra	- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón							
haladás	helyben							
14. Kötelező elem	- A: kötelező „A” elem, mint a videón - B: kötelező „A” elem, ellenkezőleg, mint a videón				- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón			
haladás	mint a videón				A: mint a videón B: ellenkezőleg, mint a videón			
15. Felállás a talajról	- A: mint a videón - B: amennyiben a kiinduló helyzet törzsiránya ellentétes, akkor ellenkezőleg, mint a videón							
haladás	helyben							
16. Kötelező elem	- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón				- kötelező „C” elem végrehajtása (előre lépés tetszőleges lábbal)			
haladás	helyben				mint a videón			
17.	- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón				- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón			
haladás	előre/hátra vagy helyben, a törzsirány változtatása nélkül				helyben			
18.	- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón							
haladás	A: mint a videón B: ellenkezőleg, mint a videón							
19.	- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón				- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón			
haladás	előre/hátra vagy helyben, a törzsirány változtatása nélkül				jobbra vagy balra a törzsirány változtatása nélkül			
20.	- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón							
haladás	helyben, törzsirány változtatása nélkül							
21. Kötelező elem	- kötelező „D” elem (tetszőleges térd emelésével) - elem végrehajtása a videón látottaknak megfelelően						- lép - zár	
haladás	helyben						előre/hátra a törzsirány vált. nélkül	
22.	- A: mint a videón - B: ellenkezőleg mint a videón				- A: mint a videón - B: ellenkezőleg mint a videón			
haladás	A: jobbra, a törzsirány változtatása nélkül B: balra, a törzsirány változtatása nélkül				előre vagy hátra			
23.	- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón				- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón			
haladás	szabadon választható, a törzsirány változtatása nélkül				mint a videón			
24. Szabadon választható 8 ütem	- szabadon választható kar-láb mozdulatok - akrobatikus elemet, BA elemeket és COP-ban szereplő elemeket nem tartalmazhat!							
haladás	szabadon választható							



## 3. számú táblázat

**CHALLENGE 2017-2020**  
**Felnőtt, UP I, UP II kötelező gyakorlat**  
**A videón látottaktól eltérő, de engedélyezett végrehajtási módok, haladási irányok**

<b>Komplett 8 ütem</b>	<b>1. ütem</b>	<b>2. ütem</b>	<b>3. ütem</b>	<b>4. ütem</b>	<b>5. ütem</b>	<b>6. ütem</b>	<b>7. ütem</b>	<b>8. ütem</b>
1. Szabadon választható 8 ütem	- szabadon választható kar-láb mozdulatok - akrobatikus elemet, BA elemeket és COP-ban szereplő elemeket nem tartalmazhat!							
haladás	szabadon választható							
2.	- kar-láb mozdulatok bal és jobb oldal használatával végrehajthatóak							
haladás	tetszőleges a törzsirány változtatása nélkül							
3.	- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón				- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón			
haladás	részútosan előre és/vagy hátra; balra és/vagy jobbra				helyben			
4. Lemenetel a talajra	- A: mint videón - B: ellenkezőleg, mint a videón							
haladás	A: balra B: jobbra							
5. Kötelező elem	- kötelező „B” elem, végrehajtása a videón látottaknak megfelelően							
haladás	helyben							
6. Felállás a talajról	- mint a videón - ellenkezőleg, mint a videón							
haladás	helyben							
7. Kötelező elem	- mint a videón - ellenkezőleg, mint a videón				- kötelező „C” elem végrehajtása (előre lépés tetszőleges lábbal)			
haladás	helyben				a videón látottaknak megfelelően			
8.	- mint a videón - ellenkezőleg, mint a videón				- mint a videón - ellenkezőleg, mint a videón			
haladás	jobbra vagy balra a törzsirány változtatása nélkül				mint a videón			
9.	- mint a videón - ellenkezőleg, mint a videón				- a videón látottaknak megfelelően, vagy ellenkezőleg			
haladás	előre vagy hátra a törzsirány változtatása nélkül				helyben			
10. Kötelező elem	- kötelező „D” elem (tetszőleges térd emelésével)						lép-zár	
haladás	helyben						előre vagy hátra	
11.	- mint a videón - ellenkezőleg, mint a videón				- mint a videón - ellenkezőleg, mint a videón			
haladás	jobbra vagy balra				helyben			
12.	- A: videón látottaknak megfelelően - B: ellenkező lábbal, mint a videón							
haladás	jobbra vagy balra							

<b>Komplett 8 ütem</b>	<b>1. ütem</b>	<b>2. ütem</b>	<b>3. ütem</b>	<b>4. ütem</b>	<b>5. ütem</b>	<b>6. ütem</b>	<b>7. ütem</b>	<b>8. ütem</b>
13. Lemenetel a talajra	- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón							
haladás	mint a videón							
14. Kötelező elem	- A: videón látottaknak megfelelően, minden kar-láb mozdulat - B: minden mozdulat ellenkező oldalra, mint a videón látható				- A: Kötelező „A” elem mint a videón - B: Kötelező „A” elem, törzsrány ellenkezőleg, mint a videón			
haladás	A: mint videón B: ellenkezőleg, mint a videón				helyben			
15. Felállás a talajról	- A: mint a videón, minden kar-láb mozdulat - B: amennyiben a kiinduló helyzet törzsránya ellentétes, akkor ellenkezőleg, mint a videón							
haladás	helyben							
16.	- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón				- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón			
haladás	mint a videón				jobbra és/vagy balra			
17.	- futás tetszőleges lábbal indítva						- mint a videón - ellenkezőleg, mint a videón	
haladás	szabadon választható						helyben	
18.	- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón				- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón			
haladás	térben előre és/vagy hátra				helyben			
19.	- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón				- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón			
haladás	szabadon választott a törzsrány változtatása nélkül				A: mint videón B: ellenkezőleg, mint a videón			
20.	- A: mint a videón - B: ellenkezőleg				- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón			
haladás	A: mint a videón (jobbra) B: ellenkezőleg (balra)				A: mint a videón (hátra) B: ellenkezőleg (előre)			
21. Kötelező JJ	- kötelező JJ végrehajtása tetszőleges karmunkával							
haladás	helyben, a törzsrány változtatása nélkül							
22.	- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón				- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón			
haladás	tetszőlegesen a törzsrány változtatása nélkül				helyben			
23.	- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón				- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón			
haladás	jobbra és/vagy balra				helyben, a törzsrány változtatása nélkül			
24. Szabadon választható 8 ütem	- szabadon választható kar-láb mozdulatok - akrobatikus elemet, BA elemeket és COP-ban szereplő elemeket nem tartalmazhat!							
haladás	szabadon választható							

4. számú táblázat

**Versenyszámok közötti átjárhatóság**

	<b>SA</b>	<b>AD</b>	<b>AS</b>	<b>BA</b>	<b>ST</b>	<b>CH</b>
<b>SA-ban versenyző</b>	indulhat	indulhat	indulhat	nem indulhat	nem indulhat	nem indulhat
	SA, AD, AS tekintetében UP2, UP1 és felnőtt korosztályban maximum 4 egységben, UP3 korosztályban maximum 3 egységben					
<b>AD-ben versenyző</b>	indulhat, ha nem indul BA, ST-ben	indulhat	indulhat	indulhat, ha nem indult SA-ban	indulhat, ha nem indult SA-ban	nem indulhat
	SA, AD, AS tekintetében UP1 és felnőtt korosztályban maximum 4 egységben, UP2 korosztályban maximum 3 egységben					
	AD, AS, BA és ST tekintetében maximum 3 egységben					
<b>AS-ben versenyző</b>	indulhat, ha nem indul BA, ST, CH-ban	indulhat	indulhat	indulhat, ha nem indult SA-ban	indulhat, ha nem indult SA-ban	indulhat, ha nem indul SA és BA-ban
	SA, AD, AS tekintetében UP1 és felnőtt korosztályban maximum 4 egységben					
	AD, AS, BA és ST tekintetében maximum 3 egységben					
<b>BA-ban versenyző</b>	nem indulhat	indulhat	indulhat	indulhat	indulhat	nem indulhat
		AD, AS, BA és ST tekintetében maximum 3 egységben				
<b>ST-ben versenyző</b>	nem indulhat	indulhat	indulhat	indulhat, ha nem indul CH-ban	indulhat	indulhat, ha nem indul BA-ban
		AD, AS, BA és ST tekintetében max 3 egységben				
<b>CH-ban versenyző</b>	nem indulhat	nem indulhat	indulhat	nem indulhat	indulhat	indulhat
AS, ST és CH tekintetében max 3 egységben						