



**Antibes (FRA), Sunday, 5<sup>th</sup> October 2014**

Kedves Barátok,

A Nemzetközi Tornaszövetség (FIG) Aerobik Technikai Bizottsága az alábbi információkról értesíti a Tagszövetségeket.

**COP MÓDOSÍTÁSAI és PONTOSÍTÁSAI**, amelyek 2015. január 1-től lépnek érvénybe:

**• KÜLSŐ MEGJELENÉSRE VONATKOZÓ SZABÁLYOK a VERSENYAEROBIKBAN 2015-2016:**

A cancuni „Athletes’ Meeting” alkalmával elhangzott versenyzői kérésnek megfelelően a férfiaknál hosszú tornász nadrág mint versenyruha engedélyezett, az ízléses és megfelelő sportos megjelenés megtartásával.

**• MELLÉKLETEK MÓDOSÍTÁSAI és PONTOSÍTÁSAI**

A Világ bajnokság kielemezése után néhány módosításra és pontosításra került sor, a versenyzők teljesítményének javítása érdekében.

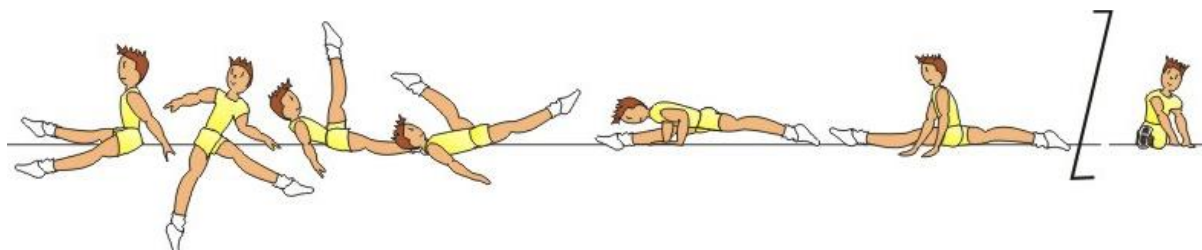
## NEHEZELEM

### A elemcsoport

**Pontosítás: <Harántspárga helyzetben befejezett elemek>**

- **Befejező helyzet:** A függőleges törzs vállban és csípőben előre, az elől lévő lábbal szembe-fordul. Kéztámasz kétoldalt, megelőzve minden egyéb támasz helyzetet. Amennyiben mindkét kéz **a test azonos oldalán támaszkodik, ESÉSNEK** minősül.

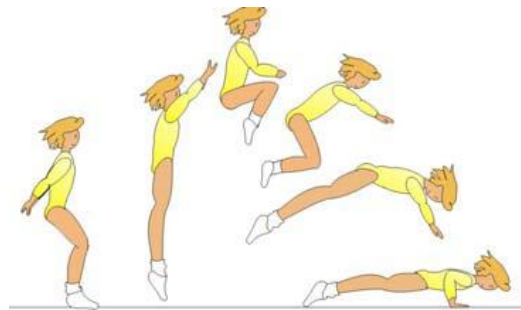
Példa : Helikopter spárgába: → nem kap nehézelem értéket és 0,5 pont kiviteli levonás jár.



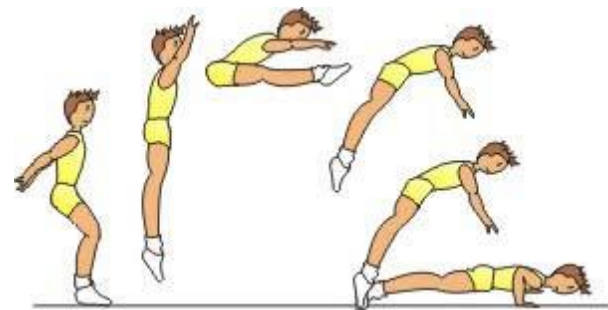
### C elemcsoport

**Minimum követelmények: Kiegészítés---<Ugrások és átugrások fekvőtámaszba érkezéssel>**

- Érkezéskor a kezeknek és a lábaknak **egyszerre** kell érinteniük a talajt.



Egy időben : → nehézelem értéket kap.



Nem egy időben : → nem kap nehézelem értéket és 0,3 pont a kiviteli levonás.

**Új elemcsalád: <Olló átugrás család>**

- Az olló átugrás elemek külön új elemcsaládot alkotnak.

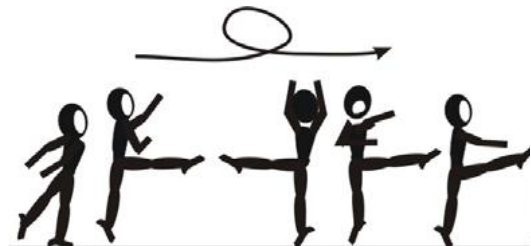
**D elemcsoport**

**Minimum Követelmények: Kiegészítés---<Illusion Elemcsalád>**

- Az elemet **SZÖKKENÉS nélkül** kell végrehajtani

**Pontositás: <Forgás vízszintes lábbal>:**

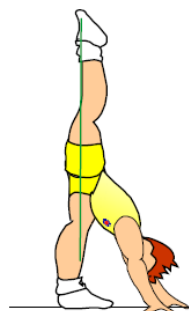
- A forgás(ok) végrehajtásakor az emelt láb sarkának a teljes fordulat alatt elől, vízszintes helyzetben kell lennie (a támasz- és emelt láb lehet nyújtva vagy hajlítva). Ha a sarok nincs a teljes fordulat alatt vízszintes helyzetben, az elem normál forgásként értékelendő.



**Emlékeztető:**

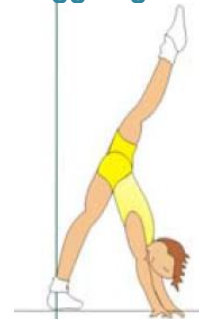
**<Állópárga helyzet >**

- Ahhoz, hogy az elem értéket kapjon, a támasz lábnak a **függőleges vonalban** (talajra merőlegesnek) kell lennie .



**Állópárga**

**Függőleges sík**



**Nem kap értéket**



**KIVITEL**

**A elemcsoport: KIEGÉSZÍTÉS---<Speciális hibák>**

- A "Wenson helyzet" nem rögtön az érkezés pillanatában kerül bemutatásra, vagy a láb nincs alátámasztva: - 0.2 pont
- Mindkét kéz a test azonos oldalán támaszkodik harántspárga befejező helyzetben: - 0.5 pont

**B elemcsoport: KIEGÉSZÍTÉS---<Speciális hibák>**

- Ülőtartás (Terpesz, L, V) fordulattal nem precíz (tisztá) befejező helyzettel: - 0.2 pont

**D elemcsoport: KIEGÉSZÍTÉS---<Speciális hibák>**

- Csúszás vagy szökkenés forgás és Illusion közben: -0.2 pont

Specifikus hibák az A elemcsoportban	0.1	0.2	0.3	0.5
A váll nincs egyvonalban a felkarral	0.1	0.2		
A könyök iránya lateral vagy hinge pozícióban nem megfelelő		0.2		
<b>„Harántspárga befejező helyzetben” mindkét kéz a test azonos oldalán támaszkodik</b>				<b>0.5</b>
<b>A “Wenson helyzet” nem rögtön az érkezés pillanatában kerül bemutatásra, vagy a láb nincs alátámasztva</b>		<b>0.2</b>		
“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		
Levegő fázis nélküli elembemutatás		0.2		
Bármely olyan testrész érinti a talajt, aminek nem kellene			0.3	

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		
<b>Nincs precíz (tisztá) befejező helyzet bemutatva</b>		<b>0.2</b>		
Bármely olyan testrész érinti a talajt, aminek nem kellene (alkalmanként)				0.5
A vízszintes tartás elemcsaládba tartozó elemek bemutatása során a test /lábak nem párhuzamosak a talajjal	0.1		0.3	
A nehézelem nincs megtartva legalább 2 másodpercig				0.5

Specifikus hibák a C elemcsoportban	0.1	0.2	0.3
A térdék nem derékvonalban helyezkednek el zsupor 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	
A lábak és kezek nem egy időben érintik a talajt			0.3
Pillangó ugrás: a törzs és a lábak vízszintes alatt	0.1		0.3



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		
<b>Csúszás és szökkenés az Illusion és a Forgások elemeknél</b>		<b>0.2</b>		
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

## MŰVÉSZIHATÁS

### Emlékeztető a SKÁLA használatához:

#### <Aerobik tartalom> és <Területhasználat>

- Ha a gyakorlat **kevesebb mint 9** nyolcütemet (IM, IW) és **kevesebb mint 8** nyolcütemet (MP, TR, GR) tartalmaz, maximum 1.5 pont (megfelelő) adható a skálán.

#### <Művésziesség>

A Művésziesség definíciója alapján

- Ha a gyakorlat **1 ESÉST** tartalmaz, maximum 1.5 pont (megfelelő) adható a skálán.
- Ha a gyakorlat **2 vagy több ESÉST** tartalmaz, maximum 1.3 pont (szegényes) adható a skálán.

## NEMZETKÖZI UTÁNPÓTLÁS VERSENYEK

**5. sz. MELLÉKLET**, a NEMZETKÖZI UTÁNPÓTLÁS VERSENYEK szabálya kiegészült, pontosításra került a kategóriánkénti INDULÓK SZÁMA.

	Versenyek	Versenyszámok	ELŐDÖNTŐ	DÖNTŐ
Felnőtt	Világ bajnokság	IM, IW, MP, TR	Nemzetenként 2	Legjobb 8
		GR, AD, AS	Nemzetenként 1	Legjobb 8
	Világkupák	IM, IW, MP, TR, GR	Nemzetenként 2	Legjobb 8
	Nemzetközi Versenyek	IM, IW, MP, TR, GR, AD, AS	Rendező ország határozza meg	Legjobb 8 (Nemzetenként max. 2 egység)

	Versenyek	Versenyszámok	ELŐDÖNTŐ	DÖNTŐ
Age Group 1 & 2 (UP II és UP I)	Utánpótlás Világverseny	IM, IW, MP, TR	Nemzetenként 2	Legjobb 8
		GR	Nemzetenként 1	Legjobb 8
	Nemzetközi Versenyek	IM, IW, MP, TR, GR	Rendező ország határozza meg	Legjobb 8 (Nemzetenként max. 2 egység)



**VERSENYAEROBIK FIG - NEMZETKÖZI UTÁNPÓTLÁS VERSENYEK SZABÁLYAI  
2013 – 2016**

	National Development (UP III.)	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>VERSENY PROGRAM</b>		<p><b>Nemzetközi versenyek:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- IW, IM, MP, TR, GR</li> </ul> <p>ELŐDÖNTŐK: Rendező ország határozza meg</p> <p>DÖNTŐK: kategóriánkénti legjobb 8 (nemzetenként max. 2) egység</p> <p><b>Utánpótlás Világverseny:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- IW, IM, MP, TR</li> <li>- GR</li> </ul> <p>ELŐDÖNTŐK: nemzetenként és kategóriánként 2 egység, DÖNTŐK: kategóriánkénti legjobb 8 egység</p> <p>ELŐDÖNTŐK: nemzetenként és kategóriánként 1 csoport, DÖNTŐK: legjobb 8 csoport</p>	
<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 (Nehézselem kombináció nélkül kell végrehajtani)</b>	4 A) Fekvőtámasz B) Terpesz ülőtartás C) 1/1 Fordulat a levegőben D) Angolspárgán átcsúszás	4 A) Wenson fekvőtámasz B) Terpesz ülőtartás ½ fordulattal C) 1/1 fordulat Zsugorugrás D) Állóspárga	4 A) Helikopter spárgába B) Terpesz ülőtartás 1/1 fordulattal C) Terpeszcscuka ugrás D) Egész (1/1) forgás állóspárgába
<b>MEGENGEDETT NEHÉZELEM ÉRTÉK</b>	0.1 – 0.4	0.1 – 0.6	0.2 – 0.7 (max. egy 0,8-es elem bemutatható)
<b>TALAJELEMÉK SZÁMA</b>	Maximum 4	Maximum 5	Maximum 5
<b>FEKVŐTÁMASZBA ÉRK. SZÁMA (C elemcsoport)</b>	0	Maximum 1	Maximum 2
<b>SPÁRGÁBA ÉRK. 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. Testhezállító felső és rövidnadrág engedélyezett fiúknak és lányoknak egyaránt.	FIG Code of Points	FIG Code of Points
<b>BÍRÓI PANEL</b>	2-4 Művészihatós Bíró, 2-4 Kiviteli Bíró, 2 Nehézselem Bíró, 2 Vonalbíró, 1 Időmérő Bíró, 1 Főbíró a FIG Bírói Szabályzat, a FIG Technikai Szabályzat és a Versenyaerobik Szabálykönyv (Coda of Points) alapján.		



**VERSENYAEROBIK FIG - NEMZETKÖZI UTÁNPÓTLÁS VERSENYEK SZABÁLYAI  
2013 – 2016**

**LEVONÁSOK**

	National Development (UP III.)	Age Group 1 (UP II.)	Age Group 2 (UP I.)
<b>KORCSOPORT</b>	<b>9-11 évesek a verseny évében</b>	<b>12-14 évesek a verseny évében</b>	<b>15-17 évesek a verseny évében</b>
<b>NEHÉZELEM LEVONÁSOK (-1.0 / ALKALOM)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Több mint 6 nehézelem</li> <li>▪ Hiányzó, <b>vagy nehézelem kombinációban végrehajtott</b> 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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Több mint 8 nehézelem</li> <li>▪ Hiányzó, <b>vagy nehézelem kombinációban végrehajtott</b> 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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Több mint 10 nehézelem</li> <li>▪ Hiányzó, <b>vagy nehézelem kombinációban végrehajtott</b> 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> </ul>
<b>FŐBÍRÓI LEVONÁSOK (-0.5 / ALKALOM)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Végrehajtott emelés(ek)</li> <li>▪ Akrobakitus elemek bemutatása (A4 – A7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Több mint 1 emelés</li> <li>▪ Akrobakitus elemek bemutatása (A7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Több vagy kevesebb mint 1 emelés</li> </ul>

• **FIG Világkupák 2015**

- 27 Feb / 01 March: World Cup 2015 Cat. B, Cantanhede (POR)
- 4 April / 5 April: World Cup 2015 Cat. B, Tokyo (JPN)
- 02 May / 3 May: World Cup 2015 Cat. B, Borovets (BUL)

**Mireille GANZIN,**  
**AER TC President,**

**Tammy YAGI-KITAGAWA**  
**AER TC Secretary**