

MAESZ

Magyar Torna Szövetség Aerobik Szakág

ÁLTALÁNOS VERSENYSZABÁLYOK 2017-2020

Módosítva: 2016. november 21-én

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

Érvényes 2017. január 1-től

**FIGYELEM! Ezen dokumentum előzetes iránymutató a 2017. évi BA és ST versenyszámokra való felkészüléshez!
Az Általános Versenyszabályok a decemberi Interkontinentális Bíróképzést követően kerülnek véglegesítésre!**

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

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 (2010-2008-ban születettek)
UP III	7-11 évesek (2010-2006-ban születettek)
UP II	12-14 évesek (2005-2003-ban születettek)
UP I	15-17 évesek (2002-2000-ben születettek)
Felnőtt	18+ (1999-ben és előtte születettek)

Felnevezési lehetőség: Csak Magyar Kupasorozaton, saját korcsoport versenyzője egy korcsoporttal feljebb nevezhető, triónál max. 1 fő, csoportnál max. 2 fő, de egy versenyző egy adott évben csak egy korosztályban indulhat. Egyéniben felversenyzés nem lehetséges.

Egységek:

Egyéni (IW, IM)		Nehézelem osztószám: 1
Trió (TR)	3 fő bármilyen összeállításban	Nehézelem osztószám: 1
Csoport (GR)	4, 5, 6 fő bármilyen összeállításban	Nehézelem osztószám: 1

FIGYELEM! Magyar Kupa versenyeken Basic Aerobik női/leány egyéni versenyszámokban egyesületenként és korosztályonként maximum 2 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 trióban).

Versenyszerület nagysága: 7m x 7m

Ruházat: FIG COP 2017-2020 – a Sportaerobik felnőtt kategóriára vonatkozó szabályok az irányadóak 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 lobogó nadrág viselése nem megengedett, kizárást von maga után!/

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 kitarított 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
Korosztály	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)
Kategóriák	Trió (TR), Csoport (GR)	Leány egyéni (IW), Fiú egyéni (IM), Trió (TR), Csoport (GR)	Leány egyéni (IW), Fiú egyéni (IM), Trió (TR), Csoport (GR)	Leány egyéni (IW), Fiú egyéni (IM), Trió (TR), Csoport (GR)
Tiltott elemek	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
Zene hossza	1 perc 15 másodperc (+/- 5 mp)	1 perc 15 másodperc (+/- 5 mp)	1 perc 20 másodperc (+/- 5 mp)	1 perc 20 másodperc (+/- 5 mp)
Kötelező elemek	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
Nehézelemek maximális száma	4	6	8 (IW, IM) 7 (TR, GR)	8 (IW, IM) 7 (TR, GR)
Bemutatható nehézelemek	Lásd külön táblázat	Lásd külön táblázat	Lásd külön táblázat	Lásd külön táblázat
Választható nehézelemek értéke	UP4: 0,0 – 0,2 UP3: 0,0 – 0,3, de max. 2 db 0,3 értékű	0,0 – 0,3, de max. 4 db 0,3 értékű, vagy max. 3 db 0,3 értékű + 1 db 0,4 értékű	0,0 – 0,4, de max. 3 db 0,4 értékű	0,0 – 0,4, de max. 5 db 0,4 értékű
Talajon végezhető elemek száma (Levegőből spárgába és fekvőtámaszba érkezések is.)	Maximum 3	Maximum 3	Maximum 4	Maximum 4 Nincs limitálva
Fekvőtámaszba / spárgába érkezések száma (Csak a C elemcsoport elemei)	0/ 0	0/ 0	0/ 1	1/ 1
Elemcsoportok (A, B, C, D)	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
Elem kombináció **	0	Maximum 1 alkalommal (Kettő nehézelem kötése engedélyezett.)		
Emelések	0	1 (választható)	1	1
Levonások (nehézelem) 0,5 pont/ alkalom	0,5 pont 0,3-nál magasabb értékű elemért 0,5 pont több mint 2 db 0,3 értékű elemért 0,5 pont spárgába érkezésért 0,5 pont fekvőtámaszba érkezésért 0,5 pont egy karra érkezésért 0,5 pont egy karral végrehajtott talajelemért 0,5 pont elemismétlésért 0,5 pont hiányzó elemcsoportért 0,5 pont több mint 3 talajelemért 0,5 pont hiányzó kötelező elemért 0,5 pont több mint 4 nehézelemért 0,5 pont elem kombinációért	0,5 pont 0,4-nél magasabb értékű elemért 0,5 pont több mint 4 db 0,3 értékű elemért 0,5 pont több mint 3 db 0,3 értékű elem +1 db 0,4 értékű elem bemutatásáért 0,5 pont spárgába érkezésért 0,5 pont fekvőtámaszba érkezésért 0,5 pont egy karra érkezésért 0,5 pont egy karral végrehajtott talajelemért 0,5 pont elemismétlésért 0,5 pont hiányzó elemcsoportért 0,5 pont több mint 3 talajelemért 0,5 pont hiányzó kötelező elemért 0,5 pont több mint 6 nehézelemért 0,5 pont több mint 1 elem kombinációért	0,5 pont 0,4-nél magasabb értékű elemért 0,5 pont több mint 3 db 0,4 értékű elemért 0,5 pont fekvőtámaszba érkezésért 0,5 pont több mint 1 spárgába érkezésért 0,5 pont egy karra érkezésért 0,5 pont egy karral végrehajtott talajelemért 0,5 pont elemismétlésért 0,5 pont hiányzó elemcsoportért 0,5 pont több mint 4 talajelemért 0,5 pont hiányzó kötelező elemért 0,5 pont több mint 8 nehézelemért (IW, IM) 0,5 pont több mint 7 nehézelemért (TR, GR) 0,5 pont több mint 1 elem kombinációért	0,5 pont 0,4-nél magasabb értékű elemért 0,5 pont több mint 5 db 0,4 értékű elemért 0,5 pont ha a fekvőtámaszba/spárgába érkezések száma több mint 1 0,5 pont egy karra érkezésért 0,5 pont egy karral végrehajtott talajelemért 0,5 pont elemismétlésért 0,5 pont több mint 1 hiányzó elemcsoportért 0,5 pont több mint 4 talajelemért 0,5 pont hiányzó kötelező elemért 0,5 pont több mint 8 nehézelemért (IW, IM) 0,5 pont több mint 7 nehézelemért (TR, GR) 0,5 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
- Harántspárga és Állóspárga

„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)
3. Vízszintes tartás (könyökmérleg, emelt
Wenson tartás
(B 222, B 223, B 243, B 244, B263)

„C” elemcsoporton belüli családok:

1. Egyenes 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 204, C 223,
C 234)
2. Pike ugrás
(C 264)
3. Terpesz és terpeszcscuka 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)
6. Butterfly (Pillangó ugrás)
(C 584)

„D” elemcsoporton belüli családok:

1. Spárga
(D 100, D 103, D 110, D 112, D 121, D 122,
D124)
2. Forgás és passzé állás
(D 142, D 144, D 153, D 164)
3. Forgás magas lábemeléssel (Balance) és
mérlegállás
(D 224)
4. Illusion
(D 264)

A elemcsoport (Dinamikus erőelemek)

0,0 – Free elemek***	0,1	0,2	0,3	0,4
A 100 Könnyített fekvőtámasz (térden, csípőben nyújtva – fitness fekvőtámasz)	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 hinge v. lateral fekvőtámasz	
			A 153 Emelt Wenson fekvőtámasz	A 154 Emelt Wenson hinge 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 előtt, vagy vegyes helyzetben	B 101 Terpesz ülőtartás vegyes támasszal	B 102 Terpesz ülőtartás	B 103 Terpesz ülőtartás 1/2 fordulattal	B 104 Terpesz ülőtartás 1/1 fordulattal
B 100.2 Terpeszülés csípőemeléssel kéztámasz előtt, vagy vegyes helyzetben				
B 140.1 Nyújtott ülés páros lábemeléssel kéztámasz kétoldalt a comb mellett		B 142 "L" ülőtartás	B 143 "L" ülőtartás 1/2 fordulattal	B 144 "L" ülőtartás 1/1 fordulattal
B 140.2 L-ülőtartás egyik talptámasszal kéztámasz kétoldalt a comb mellett			B 183 Terpesz V-ülőtartás	B 184 Terpesz V-ülőtartás 1/2 fordulattal
B 140.2 L-ülőtartás mindkét láb nyújtva, egyik láb sarka a talajon, másik láb megemelve kéztámasz kétoldalt a comb mellett		B 222 Terpesz Könyökmérleg	B 223 Terpesz Könyökmérleg 1/2 fordulattal	
			B 243 Zárt Könyökmérleg	B 244 Zárt Könyökmérleg 1/2 fordulattal
			B 263 Emelt Wenson tartás	

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 102 1/2 fordulat a levegőben	C 103 1/1 fordulat a levegőben	C 104 1 1/2 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 144 Free Fall 1/2 csavarral*
		C 182 Zsugor ugrás	C 263 1/2 fordulat Zsugor ugrás	C 184 1/1 fordulat Zsugor ugrás
			C 193 Zsugor ugrás spárgába**	C 194 1/2 fordulat Zsugor ugrás spárgába**
				C 204 Zsugor ugrás fekvőtámaszba*
			C 223 Kozák ugrás	C 344 1/2 fordulat Kozák ugrás**
				C 234 Kozák ugrás spárgába**
				C 264 Pike ugrás
	C 311 Terpesz felugrás (Air jack)	C 552 1/2 fordulat Terpesz felugrás	C 313 1/1 fordulat Terpesz felugrás (Air jack)	C 314 Terpeszcsuka ugrás
				C354 Angolspárga ugrás
				C 644 Angolspárga ugrás angolspárgába**
			C 373 Harántspárga átugrás	
				C 384 Harántspárga ugrás
				C724 Harántspárga ugrás harántspárgába**
				C 424 Váltóspárga átugrás
		C 502 Olló ugrás		
				C 584 Butterfly (Pillangó 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 124 Free állóspárga 1/1 fordulattal
D 130 Torpeszülés, mellkassal talajérintés	D 131 Angolspárga (ülésben)			
D 140 Passzó állás		D 142 1/1 forgás	D 143 1 1/2 forgás	D 144 2/1 forgás
			D 153 1/1 forgás állóspárgába	
				D 164 1/1 forgás free állóspárgába
D 220 Mérlegállás				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 értékét.

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

Példa 1: 1-2-3 versenyző Terpez 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 Terpez V-ülőtartást mutat be, akkor ebben az esetben sem teljesíti a csoport a B elemcsoportot!

Ha a versenyzők két különböző nehézelemet mutatnak be egyszerre, vagy egymást követően, közvetlenül ezután a csoport más tagjai ismétlik meg ugyanazt a két nehézelemet, akkor nem számít elemismétlésnek és a csoport megkaphatja mindkét nehézelem értékét.

Példa: 1-2-3 versenyző Terpez ülőtartást hajt végre, ezzel egy időben 4-5-6 versenyző Zsugor ugrást, és utána (felállást követően) 1-2-3 versenyző Zsugor ugrást hajt végre, 4-5-6 versenyző pedig (lemonotelt követően) Terpez ülőtartást hajt végre, akkor nem számít elemismétlésnek, mindkét nehézelem megkapja az értékét. Terpez ülőtartás 0.2, Zsugor ugrás 0.2. B és C elemcsoport ebben az esetben elfogadásra kerül.

Ha a versenyzők két különböző nehézelemet mutatnak be egyszerre, vagy egymást követően, és ezután egy vagy több nehézelemet mutatnak be, mielőtt a csoport más tagjai megismételnék ugyanazt a két nehézelemet, akkor nem lehet egymást követőnek tekinteni.

~~Az alacsonyabb értékű nehézelem értéke számít mindkét esetben.~~

~~Elemismétlésért alkalmanként 1.0 pont levonás jár.~~

Példa: 1-2-3 versenyző Cserebogarat hajt végre, ezzel egy időben 4-5-6 versenyző Zsugor ugrást, ezután minden versenyző végrehajt egy Állópárgát, majd ezt követően 1-2-3 versenyző Zsugor ugrást hajt végre, 4-5-6 versenyző pedig (lemonotelt követően) Cserebogarat hajt végre, akkor elemismétlésnek számít (2-szer került Cserebogár és Zsugor ugrás bemutatásra), melyért 1.0-1.0 pont levonás jár. Az alacsonyabb értékű elem értéke (itt: Cserebogár: 0.1) számít mindkét esetben. Sem az A, sem a C elemcsoport nem kerül elfogadásra.

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 100: KÖNNYÍTETT FEKVŐTÁMASZ (TÉRDEN, CSÍPÓBEN NYÚJTVA – FITNESS FEKVŐTÁMASZ) ——— Érték 0.0

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

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 ½FORDULATTAL

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 LÁBEMELÉssel, KÉZTÁMASZ ELŐL VAGY VEGYES HELYZETBEN

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 100.2 TERPEZÜLÉS CSÍPŐEMELÉssel KÉZTÁMASZ ELŐL, VAGY VEGYES HELYZETBEN ——— Érték 0.0

1. Terpeszülés, 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. Csípőemelés és tartás minimum 2 mp-ig.

B 140.1 NYÚJTOTT ÜLÉS PÁROS LÁBEMELÉssel 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, EGYIK TALP TÁMASSzal KÉZTÁMASZ KÉTOLDALT A COMB MELLETT ——— Érték 0.0

1. Nyújtott ülés, kéztámasz a lábak mellett, tetszőleges talp támasz a nyújtott láb térdje mellett.
2. A tenyér kontaktusban van a talajjal.
3. Csípő emelése és hátrahúzása a nyújtott láb emelésével együtt. Nyújtott láb párhuzamos a talajjal, a helyzet 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.

B 101 TERPESZ ÜLŐTARTÁS VEGYES TÁMASSZAL

Érték 0.1

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

C 311 TERPESZ 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 552 1/2 FORDULAT TERPESZ FELUGRÁS

Érték 0.2

1. Páros lábról nyújtott testű felugrás 180 fokos fordulattal
2. Lábterpesztés (lábak által bezárt szög minimum 60°)
3. Érkezés páros lábra

C 313 1/1 FORDULAT TERPESZ 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.

C 102 1/2 FORDULAT A LEVEGŐBEN

Érték 0.2

1. Páros lábról nyújtott testű felugrás
2. Levegő fázisban 180 fokos fordulat
3. Érkezés páros lábra

D 140 PASSZÉ ÁLLÁS

Érték 0.0

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

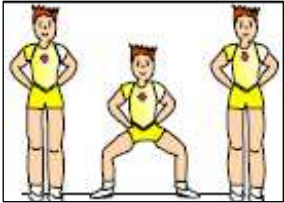
D 220 MÉRLEGÁLLÁS

Érték 0.0

1. Lebegőállás, törzdöntéssel előre, tetszőleges lábbal nyújtott lábemelések hátra.
2. Az emelt láb és a törzs párhuzamos a talajjal.
3. Tartás 2 mp-ig.

1. Terpezülés. A lábak által bezárt szög min 90°.
2. Törzsdöntés előre, mellkassal talajérintés.
3. Kar helyzete tetszőleges.

JUMPING JACK



- Terpez-zár szökdelés. Természetesen kifelé fordított csípőízületek.
 - Terpezbe ugrásnál gördülő talajra érkezés vállszélességnél szélesebb terpezbe, 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 terpezbe 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 terpezbe 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 – térdízületből 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, bírónak oldalt
 2. Négy egymást követő magas láblendítés előre a fej fölé, a lábfej minimum csipőmagasságig lendüljön fel mind a négy lendítéskor
 3. Befejező helyzet: zárt állás, karok helyzete szabadon választható
- Amennyiben a 4 láblendítés nem éri el a csipőmagasságot, kiviteli szempontból levonás jár érte!

BASIC NEHÉZELEMEK MINIMUM KÖVETELMÉNYEI

A ELEMCSOPORT: DINAMIKUS ERŐELEMEK

- Minden A elemcsoportba tartozó elemet esés nélkül kell végrehajtani.

Harántspárga helyzetben befejezett A elemeknél a befejező helyzetben a kéztámasznak a láb két oldalán kell lennie.

ELEMCSALÁDOK	MINIMUM KÖVETELMÉNYEK
FEKVŐTÁMASZ	FEKVŐTÁMASZ, WENSON FEKVŐTÁMASZ A karhajlítás fázisában a felkarnak és a válnak egyvonalban kell lennie.
EXPLOSIVE (ROBBANÉKONY) FEKVŐTÁMASZ	A-FRAME A levegő fázisban Pike pozíciót kell bemutatni (minimum 90°)
HELIKOPTER ÉS CSEREBOGÁR	A kiinduló- és a befejező helyzet irányának meg kell egyeznie. CSEREBOGÁR 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. B140.1, B140.2, B140.3 A kéztámasznak a lábak mellett kell lennie.
TERPESZ V-ÜLŐTARTÁS	A nehézelem leírásában megjelölt testrészen kívül semmi más nem érintheti a talajt.
VÍZSZINTES TARTÁS	Az egyenes testhelyzet a vízszintes helyzethez képest felfelé nem térhet el 20 foknál nagyobb mértékben.

C ELEMCSOPORT: UGRÁSOK ÉS ÁTUGRÁSOK

- A "C" elemcsoport minden elemét, amelyet fekvőtámaszba érkezéssel kell végrehajtani, esés nélkül kell bemutatni.
- Ebben az elemcsoportban, minden olyan elemet, ami 1 vagy 2 lábra érkezéssel történik, álló helyzetben kell befejezni.
- A "C" elemcsoportban minden olyan elem értékét csökkenteni kell 0.1 ponttal, amely befejezetlen fordulattal kerül végrehajtásra (90° vagy több).
- Ugrások és átugrások A „C” elemcsoport minden elemé, 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
EGYENES FÜGGŐLEGES FELUGRÁS	Esés nélkül kell bemutatni, és fekvőtámaszba érkezéskor a kezeknek és a lábaknak egyszerre kell érinteniük a talajt.
HAJLÍTOTT LÁBBAL VÉGREHAJTOTT UGRÁS	A lábaknak legalább párhuzamosnak kell lenniük a talajjal.
PIKE UGRÁS	A lábaknak legalább párhuzamosnak kell lenniük a talajjal.
TERPESZ UGRÁS	TERPESZ FELUGRÁS (Air Jack) A levegő fázisban a terpesznek minimum 60°-nak kell lennie. TERPESZCSUKA UGRÁS, ANGOLSPÁRGA UGRÁS A lábaknak legalább párhuzamosnak kell lenniük a talajjal.
SPÁRGA UGRÁS	Spárga helyzetben a lábak által bezárt szögnek legalább 170°-nak kell lennie.
OLLÓ UGRÁS	A lendítő/vezető lábnak legalább vízszintesnek (a talajjal párhuzamosnak) kell lennie.
BUTTERFLY (PILLANGÓ UGRÁS)	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 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
SPÁRGA	SPÁRGA ÉS ÁLLÓSPÁRGA A lábak által bezárt szögnek minimum 170°-nak kell lennie. TERPESZÜLÉS, MELLKASSAL TALAJÉRINTÉS Minimum 90°-fokos szöget kell bezárni a lábaknak, és a mellkasnak érintenie kell a talajt.
FORGÁS, FORGÁS MAGAS LÁBEMELÉSSEL (BALANCE)	Minden fordulatot lábujjhegyen, szökkenés nélkül kell végrehajtani. PASSZÉ ÁLLÁS Az elemet 2 másodpercig ki kell tartani. A tartó láb lábfejének végig kontaktusban kell lennie a talajjal.
FORGÁS MAGAS LÁBEMELÉSSEL (BALANCE)	Minden fordulatot lábujjhegyen, szökkenés nélkül kell végrehajtani. MÉRLEG ÁLLÁS Az elemet 2 másodpercig ki kell tartani. A tartó láb lábfejének végig kontaktusban kell lennie a talajjal.
ILLUSION	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: Verseny lehetőség 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 (2010-2006-ban születettek)
UP II	12-14 évesek (2005-2003-ban születettek)
UP I	15-17 évesek (2002-2000-ben születettek)
Felnőtt	18+ (1999-ben és előtte születettek)

Felnevezési lehetőség: Csak Magyar Kupasorozaton, saját korcsoport versenyzője egy korcsoporttal feljebb nevezhető, csoportonként max. 2 fő, de egy versenyző egy adott évben csak egy korosztályban indulhat.

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 csoportban).

Versenyterület nagysága: 7m x 7m

Nehézelemeket lehet, de nem kötelező választani a felsoroltakból, maximum 3 db-ot (A,B,D elemcsoportonként 1-1). 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

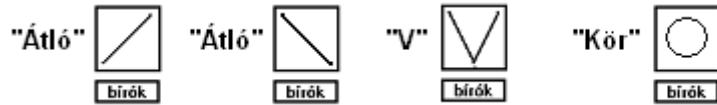
Ruházat:

- 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/Strassz férfi versenyzők számára nem engedélyezett.
- A ruházaton szerepelhet sportgyártó cég neve és/vagy emblémája, illetve a versenyzők viselhetnek egyesületük nevével feliratozott sportruházatot is.

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 lábán 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 „lemeret”-et, amelyből fel is kell állniuk. A talajon vagy lépcsőn végrehajtott kezdőpóz és/vagy végpóz nem számít lemeretnek.*
- "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

	UP III.	UP II.	UP I.	Felnőtt
Korosztály	7-11 évesek (a verseny évében)	12-14 évesek (a verseny évében)	15-17 évesek (a verseny évében)	18;18+ (a verseny évében)
Tiltott elemek	<ul style="list-style-type: none"> • Minden, a Step nehézelem táblázatban nem szereplő elem <ul style="list-style-type: none"> • A COP tiltott elemek* és akrobatikus elemek <ul style="list-style-type: none"> • Bukfenc • Kézállás 			
Zene hossza	1 perc 20 másodperc (+/- 5 mp)			
Bemutatható nehézelemek száma	3			
Bemutatható nehézelemek értéke	0,1—0,2			
Bemutatható nehézelemek (csak kezdő és/vagy végpózként)	Lásd külön táblázat			
Elemcsoportok (A,B,D)	1 elem minden elemcsoportból választható -Csak a „D” elemcsoport Step elemtáblázatban szereplő elemei mutathatóak be			
Emelés	0	Maximum 1, de nem kötelező	Maximum 1, de nem kötelező	Maximum 1, de nem kötelező
Levonások (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 elem 0,5 pont több mint 3 nehézelemért 0,5 pont több mint 1 elem elemcsoportonként			

*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.)

Választható elemek (ST): Max. 3 db, elemcsoportonként 1 – 1. (A,B,D) Csak kezdő és/vagy végpózként mutathatóak be!

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

A elemcsoport

0,1	0,2
A-101 Fekvőtámasz	A-102 Fekvőtámasz 1 láb megemelésével
	A-132 Hinge fekvőtámasz

B elemcsoport

0,1	0,2
B-101 Terpesz ülőtartás vegyes támasszal	B-102 Terpesz ülőtartás
	B-142 "L" ülőtartás

C elemcsoport elemei nem engedélyezettek Step kategóriában

D elemcsoport

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

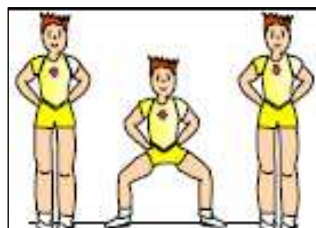
A zöld színnel jelölt elemek nem találhatóak meg az aktuális Nemzetközi Szabálykönyvben (Code of Points).

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

B-101 TERPESZ ÜLŐTARTÁS VEGYES TÁMASSZAL

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