



MAESZ

Magyar Torna Szövetség Aerobik Szakág

ÁLTALÁNOS VERSENYSZABÁLYOK 2022

Készült: 2021. december 10-én

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

Érvényes 2022. 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

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) 2022-2024 szabályára épül. Amennyiben az Általános Versenyszabályok 2022 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 (2015-2011-ben születettek)
UP II	12-14 évesek (2010-2008-ban születettek)
UP I	15-17 évesek (2007-2005-ben születettek)
Felnőtt	18+ (2004-ben és előtte születettek)

Felnevezési lehetőség: nincs

Egységek:

Női egyéni (IW), Férfi egyéni (IM), Vegyes páros (MP)	Nehézelem osztószám: 2
Trió (TR)	Nehézelem osztószám: 2
3 fő férfi összeállításban	Nehézelem osztószám: 1.8
3 fő vegyes (férfi/női) összeállításban	Nehézelem osztószám: 1.7
3 fő női összeállításban	Nehézelem osztószám: 2
Csoport (GR)	Nehézelem osztószám: 1.8
5 fő férfi összeállításban	Nehézelem osztószám: 1.7
5 fő vegyes (férfi/női) összeállításban	
5 fő női összeállításban	

Utánpótlás kategóriákban a nehézelem osztószám: 2

FIGYELEM! Magyar Kupa versenyeken SA UP III IW és IM versenyszámokban egyesületenként maximum 5 fő nevezhető!

Csak Diákolimpián a Sportaerobik 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 2022-2024 és kapcsolódó Hírlevelek – a felnőtt kategóriára vonatkozó szabályok az irányadóak minden korcsoportban.

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

**SPORTAEROBIK – SA
Versenyszabály 2022**

	UP III (National development)	UP II (Age group)	UP I (Junior)	Felnőtt (Senior)
Korosztály	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)
Kategóriák	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)
Tiltott mozdulatok	1 karos tartás/támasz Levegőből fekvőtámaszba érkezés A COP tiltott mozdulatok, lásd I. számú melléklet	1 karos tartás/támasz A COP tiltott mozdulatok, lásd I. számú melléklet	A COP tiltott mozdulatok, lásd I. számú melléklet	A COP tiltott mozdulatok, lásd I. számú melléklet
Versenyterület mérete	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
Zene hossza	1 perc 15 másodperc (+/- 5 mp)	1 perc 15 másodperc (+/- 5 mp)	1 perc 20 másodperc (+/- 5 mp)	IW/IM: 1 perc 20 másodperc (+/- 5 mp) MP/TR/GR: 1 perc 25 másodperc (+/- 5 mp)
Nehézelemek száma	Maximum 7	Maximum 7	Maximum 7	Maximum 9 (IW/IM), Maximum 8 (MP/TR/GR)
Akrobatikus elemek (ismétlés nélkül kell bemutatni)	Maximum 2 db, A1 – A2 (lásd I. sz. melléklet) <MP/TR/GR> • Csak ugyanazon akrobatikus elemet, egy időben lehet végrehajtani	Maximum 2 db, A1 – A4 (lásd I. sz. melléklet) <MP/TR/GR> • Csak ugyanazon akrobatikus elemet, egy időben lehet végrehajtani	Maximum 2 db, A1 – A5 (lásd I. sz. melléklet) A5: csak csavar nélküli szaltó engedélyezett <MP/TR/GR> • Csak ugyanazon akrobatikus elemet, egy időben lehet végrehajtani	Nincs limitálva <MP/TR/GR> • Csak ugyanazon akrobatikus elemet, egy időben lehet végrehajtani
Nehézelemek (D) /Akrobatikus elemek (A) kombinációja <i>Figyelem! Csak különböző elemcsaládból választott nehézelemeket lehet kombinációban bemutatni!</i>	• Nincs kombináció	• 1 kombináció (2 elem kötése) engedélyezett D+D, vagy D+A, vagy A+D • 2 akrobatikus elem kombinációja nem engedélyezett	• 1 kombináció (2 elem kötése) engedélyezett D+D, vagy D+A, vagy A+D <IW/IM> • 2 akrobatikus elem kombinációja engedélyezett, maximum 1 alkalommal A+A <MP/TR/GR> • 2 akrobatikus elem kombinációja nem engedélyezett	<IW/IM> • 3 kombináció (2 elem kötése három alkalommal, vagy 3 elem kötése három alkalommal) engedélyezett D+D, vagy D+A, vagy A+D, vagy D+D+D, vagy D+A+D, vagy A+D+A, vagy A+D+D, vagy D+D+A • 2 akrobatikus elem kombinációja engedélyezett, maximum 1 alkalommal A+A, vagy A+A+D, vagy D+A+A <MP/TR/GR> • 2 kombináció (2 elem kötése két alkalommal) engedélyezett D+D, vagy D+A, vagy A+D • 2 akrobatikus elem kombinációja nem engedélyezett
Kötelező elemek (UP III és UP II korosztályokban egy időben, nehézelem/akrobatikus elem kombináció nélkül kell bemutatni)	1. Fekvőtámasz, vagy wenson fekvőtámasz 2. Terpesz ülőtartás 3. 1/1 fordulat a levegőben (Air turn)	1. Helikopter 2. Terpesz, vagy L- ülőtartás (maximum 1/1 ford.) 3. 1/1 fordulat zsuogr ugrás 4. 2/1 forgás	7 elem (minimum 4 elemcsaládból) - 1 db 0.8 értékű elem - 2 db 0.7 értékű elem - 4 db 0.6, vagy annál alacsonyabb értékű elem	Nincs
Választható nehézelemek értéke	0,1 – 0,4	0,2 – 0,6	0,2 – 0,8	0,3 – 1,0
Elemcsaládok (1-8), Elemtípusok (alapelemek)	Maximum 2 alapelem egy elemcsaládból <IM> • 8. elemcsalád elemei nem engedélyezettek	Maximum 2 alapelem egy elemcsaládból <IM> • 8. elemcsalád elemei nem engedélyezettek	Minimum 4 elemcsalád Maximum 2 alapelem egy elemcsaládból Maximum 2 elem Wenson helyzettel <IM> • Legalább 1 elem kötelező a 4. elemcsaládból • 8. elemcsalád elemei nem engedélyezettek	Minimum 5 elemcsalád Maximum 2 alapelem egy elemcsaládból Maximum 2 elem Wenson helyzettel <IM> • Legalább 1 elem kötelező a 4. elemcsaládból • 8. elemcsalád elemei nem engedélyezettek
Spárgába, Fekvőtámaszba érkezések száma (B elemcsoportból)	<IM> • Fekvőtámaszba és spárgába érkezés nem megengedett < IW/MP/TR/GR > • Fekvőtámaszba érkezés nem megengedett • Maximum 1 elem SPÁRGÁBA érkezéssel	<IM> • Maximum 1 elem FEKVŐTÁMASZBA érkezéssel • Spárgába érkezés nem megengedett < IW/MP/TR/GR > • Maximum 1 elem FEKVŐTÁMASZBA érkezéssel, VAGY • Maximum 1 elem SPÁRGÁBA érkezéssel	<IM> • Maximum 2 elem FEKVŐTÁMASZBA érkezéssel • Spárgába érkezés nem megengedett < IW/MP/TR/GR > • Maximum 1 elem FEKVŐTÁMASZBA érkezéssel, ÉS • Maximum 1 elem SPÁRGÁBA érkezéssel	<IM> • Maximum 3 elem FEKVŐTÁMASZBA érkezéssel • Spárgába érkezés nem megengedett < IW/MP/TR/GR > • Maximum 3 elem spárgába és/vagy fekvőtámaszba érkezéssel

	UP III (National development)	UP II (Age group)	UP I (Junior)	Felnőtt (Senior)
Talajon végezhető elemek száma (Levegőből spárgába és fekvőtámaszba érkezések is.)	Nincs limitálva	Nincs limitálva	Maximum 4	Nincs limitálva
AMP-k (Nyolcütetek) száma	IW/IM: Minimum 8 AMP (3x8 ütemű kötelező AMP blokkal együtt)		MP/TR/GR: Minimum 9 AMP (4x8 ütemű kötelező AMP blokkal együtt)	
Együttműködések száma (MP/TR/GR)	Legalább 1 együttműködés	Legalább 2 együttműködés	Legalább 3 együttműködés	Legalább 3 együttműködés
Nehézelem levonások -0,5 pont alkalmanként	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Több, mint 7 nehézelem ▪ Kötelező elem: hiánya, vagy kombinációban bemutatva, vagy nem egyszerre végrehajtva ▪ 0.5, vagy annál magasabb értékű elem ▪ Nem megengedett elem bemutatása ▪ Elem fekvőtámaszba érkezéssel ▪ 1-nél több ugrás spárgába érkezéssel ▪ Elemkombináció ▪ Elemismétlés 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Több, mint 7 nehézelem ▪ Kötelező elem: hiánya, vagy kombinációban bemutatva, vagy nem egyszerre végrehajtva ▪ 0.7, vagy annál magasabb értékű elem ▪ Nem megengedett elem bemutatása ▪ 1-nél több ugrás fekvőtámaszba, vagy spárgába érkezéssel ▪ 2 elem kombinációja 1-nél több alkalommal ▪ 3 elem kombinációja ▪ Elemismétlés 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Több, mint 7 nehézelem ▪ A megengedettnél több/magasabb értékű elem ▪ Nem megengedett elem bemutatása ▪ 0.9, vagy annál magasabb értékű elem ▪ 2-nél több ugrás fekvőt.-ba/spárgába érkezéssel ▪ IW,MP,TR,GR; 1-nél több spárgába érkezés ▪ IW,MP,TR,GR; 1-nél több fekvőtámaszba érkezés ▪ IM; Spárgába érkezés (B csoport) ▪ IM; 2-nél több fekvőtámaszba érkezés ▪ 3 elem kombinációja ▪ Elemismétlés ▪ Hiányzó kötelező elem ▪ 2 elem kombinációja több, mint 1 alkalommal ▪ Kevesebb, mint 4 elemcsalád 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kevesebb, mint 5 elemcsalád ▪ Több, mint 2 alapelem egy elemcsaládból ▪ 9/8-nál több bemutatott nehézelem ▪ 3-nál több spárgába/fekvőtámaszba érkezés ▪ Elemismétlés ▪ Több, mint 2 Wenson helyzet bemutatása ▪ Több, mint 3/2 nehézelem egy kombinációban ▪ Több, mint 3/2 kombináció ▪ IM; Spárgába érkezés (B csoport és Akro) ▪ IM; 4. elemcsalád hiánya ▪ IM; Elem bemutatása a 8. elemcsaládból ▪ MP/TR/GR; Különböző, vagy nem egy időben végrehajtott elemek kombinációja
Főbírói levonások -0,5 pont alkalmanként	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Akrobatikus elem végrehajtása (A3 - A5) ▪ Több, mint 2 Akrobatikus elem ▪ Akrobatikus elem ismétlése 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Akrobatikus elem végrehajtása (A5) ▪ Több, mint 2 Akrobatikus elem ▪ Akrobatikus elem ismétlése 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Több, mint 2 Akrobatikus elem ▪ Akrobatikus elem ismétlése ▪ 360° szaltó végrehajtása csavarral ▪ 2 Akrobatikus elem kötése nehézelemmel ▪ IM; Akrobatikus elem végrehajtása spárgába érkezéssel ▪ MP/TR/GR; 2 Akrobatikus elem kombinációja ▪ MP/TR/GR; Különböző akrobatikus elemek végrehajtása egy időben ▪ MP/TR/GR; Ugyanazon akrobatikus elemek nem egy időben történő végrehajtása 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Akrobatikus elem ismétlése ▪ IW/IM; Kombinációban a megengedettnél több Akrobatikus elem végrehajtása ▪ IW/IM; A megengedettnél több Akrobatikus szett végrehajtása ▪ IM; Akrobatikus elem végrehajtása spárgába érkezéssel ▪ MP/TR/GR; 2 Akrobatikus elem kombinációja ▪ MP/TR/GR; Különböző akrobatikus elemek végrehajtása egy időben ▪ MP/TR/GR; Ugyanazon akrobatikus elemek nem egy időben történő végrehajtása

EGYÜTTMŰKÖDÉSEK, AKROBATIKUS ELEMELÉSEK

TILTOTT EGYÜTTMŰKÖDÉS EMELESBEN

Együttműködésben az emelés magassága nem haladhatja meg két, függőleges helyzetben egymáson álló ember magasságát.

AKROBATIKUS ELEMELÉSEK ÉS TILTOTT MOZDULATOK

Az Akrobatikus elemek és Tiltott mozdulatok listája az I. sz. Melléklet I. sz. táblázatában található.

<Minden kategória>

- Tiltott mozdulatok **NEM megengedettek** a gyakorlatban.

<Junior és Felnőtt IW/IM>

- 2 Akrobatikus elem kombinációja (A+A) megengedett, a gyakorlat során **CSAK 1 alkalommal**.

<MP/TR/GR>

- 2 Akrobatikus elem kombinációja (A+A) **NEM megengedett**.
- Együttműködésben talajjal való kontaktus nélkül végrehajtott Akrobatikus elemek engedélyezettek, és nem számítanak Akrobatikus elemeknek.
- Együttműködésben a propellerezés engedélyezett, minden korosztályban.

Sportaerobik nehézelem minimum követelmények

- Ha a bemutatott nehézelem nem éri el a minimum követelményt, az elem nem kap értéket, de beleszámít a gyakorlatban végrehajtott elemek darabszámába.
- Minden Nehézelemet **Esés/Elfogadhatatlan kivétel** nélkül kell teljesíteni ahhoz, hogy értéket kapjon.
- **B és C elemcsoport, valamint Helikopter:** A fordulatokkal végrehajtott elemeknél az utolsó fordulatot minimum $\frac{3}{4}$ -ig be kell fejezni, ellenkező esetben az elem leminősítésre kerül.
- MP/TR/GR: Az egység minden tagjának ugyanazon nehézelemeket egy időben kell végrehajtaniuk.
- TR/GR: A nehézelemeket takarás nélkül kell végrehajtani (3, vagy több versenyző bírói irányból egy oszlopban nem mutathat be nehézelemet).

A CSOPORT - TALAJELEMÉK

Elemcsalád 1: Dinamikus erőelemek

- Az 1. elemcsalád minden elemében **levegőfázist** kell bemutatni.

A-Frame	<ul style="list-style-type: none"> • A levegő fázisban Pike pozíciót kell bemutatni (min. 90°).
Beterpesztés (Cut)	<ul style="list-style-type: none"> • A beterpesztés előtt a levegőfázisban a vállaknak a csípő magassága felett kell lenniük és a függőleges síkon át haladniuk.
Robbanékony Magas-V	<ul style="list-style-type: none"> • A levegőfázis előtt Magas-V helyzetet kell bemutatni.

Elemcsalád 2: Statikus erőelemek

- A 2. elemcsalád minden elemét minimum **2 másodpercig** kell megtartani.

Ülőtartás	<ul style="list-style-type: none"> • Érintés nélkül kell végrehajtani.
V-ülőtartás	<ul style="list-style-type: none"> • Érintés nélkül kell végrehajtani.
Támaszmérleg / Terpesz támaszmérleg	<ul style="list-style-type: none"> • Érintés nélkül kell végrehajtani. • Az egyenes testhelyzet nem emelkedhet vízszint fölé 20°-nál nagyobb mértékben. • A lábak nem kerülhetnek vízszint alá 20°-nál nagyobb mértékben.

Elemcsalád 3: Lábkörzések

- A 3. elemcsalád minden elemét **teljes lábkör** bemutatásával kell végrehajtani.

Flair	<ul style="list-style-type: none"> • A kiinduló helyzetből lendületszerzés mellső lebegőtámasz helyzetbe, mindkét kézen támaszkodva. • Az elemet kéztámasz cserével kell végrehajtani, miközben a test körzést végez.
Helikopter	<ul style="list-style-type: none"> • Az elem indításakor a lendítő lábnak kereszteznie kell a másikat. • A lábkörzéseket háton fekvő helyzetben kell végrehajtani. • Legalább $\frac{3}{4}$ fordulatot kell végrehajtani. • A kiinduló és befejező helyzet irányának meg kell egyeznie (45° toleranciával).
	<p>1/2 fordulattal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A kiinduló és befejező helyzet irányának ellentétesnek kell lennie (45° toleranciával).

B CSOPORT – UGRÁSOK

Elemcsalád 4: Dinamikus ugrások

- Felnőtt és Junior IM kategóriákban minimum 1 elemet kötelező bemutatni a 4. elemcsaládból.

Fordulat a levegőben	<ul style="list-style-type: none"> • Mindkét lábnak egyszerre kell a talajra érkeznie.
Free Fall	<ul style="list-style-type: none"> • A kezeknek és láboknak egyszerre kell érniük a talajt.
Gainer	<ul style="list-style-type: none"> • A kezeknek és láboknak egyszerre kell érniük a talajt.
Pillangó ugrás	<ul style="list-style-type: none"> • A test helyzete a vízszintestől nem térhet el 45°-nál nagyobb mértékben (sem felfelé, sem lefelé).
Off Axis	<ul style="list-style-type: none"> • A test helyzete a vízszintestől nem térhet el 45°-nál nagyobb mértékben (sem felfelé, sem lefelé).

Elemcsalád 5: Forma ugrások

Zsugor	<ul style="list-style-type: none"> • A térdeknek legalább párhuzamosnak kell lenniük a talajjal.
Kozák	<ul style="list-style-type: none"> • A láboknak legalább párhuzamosnak kell lenniük a talajjal.
Pike (bicska)	<ul style="list-style-type: none"> • A láboknak legalább párhuzamosnak kell lenniük a talajjal.
Terpeszcsuka/ Oldalspárga	<ul style="list-style-type: none"> • A láboknak legalább párhuzamosnak kell lenniük a talajjal.

Elemcsalád 6: Spárga ugrások / átugrások

- A 6. elemcsalád összes eleménél a spárgahelyzetnek **minimum 170°-nak** kell lennie.

Olló átugrás (Kadett)	<ul style="list-style-type: none"> • A lendítő lábat nyújtva minimum 45°-ig kell lendíteni. • A levegőfázisban lábváltást kell bemutatni.
Váltóspárga átugrás	<ul style="list-style-type: none"> • A lendítő lábat nyújtva minimum 45°-ig kell lendíteni.
Harántspárga ugrás	<ul style="list-style-type: none"> • A levegőfázisban harántspárga helyzetet kell bemutatni (törzs az elől lévő láb irányában).

C CSOPORT - ÁLLÓ ELEMÉK

Elemcsalád 7: Forgások

- A 7. elemcsalád összes elemét a támaszlábbal megegyező irányú fordulattal kell végrehajtani (**en dedans**).
- A 7. elemcsalád összes elemét **szökkenés nélkül** kell végrehajtani.

Forgás	<ul style="list-style-type: none"> • Lábujjhegyen kell végrehajtani.
Forgás vízszintes lábbal	<ul style="list-style-type: none"> • Lábujjhegyen kell végrehajtani. • Az emelet láb nem térhet el a vízszintestől lefelé 15°-nál nagyobb mértékben.

Elemcsalád 8: Lazasági elemek

- A 8. elemcsalád elemeinek bemutatása IM kategóriában nem engedélyezett.
- A 8. elemcsalád összes eleménél a spárgahelyzetnek **minimum 170°-nak** kell lennie.

Állóspárga	<ul style="list-style-type: none"> • A támaszlábnak függőleges helyzetben kell lennie. • A támaszlábnak végig kontaktusban kell lennie a talajjal.
Illusion	<ul style="list-style-type: none"> • A szabad lábnak teljes kört kell leírnia.
Forgás magas lábemeléssel (Balance)	<ul style="list-style-type: none"> • Lábujjhegyen kell végrehajtani. • Az emelt láb megtartásával teljes fordulatot kell bemutatni.

SPORTAEROBIK ELEMKOMBINÁCIÓK

FELNŐTT

<IW/IM>

- 3 kombináció (2 elem kötése három alkalommal, vagy 3 elem kötése három alkalommal) engedélyezett.
- 2 akrobatikus elem kombinációja engedélyezett, maximum 1 alkalommal.

<MP/TR/GR>

- 2 kombináció (2 elem kötése két alkalommal) engedélyezett.

Kategória	Bónusz	Példák (D=Nehézelem, A=Akrobatikus elem)
IW / IM	Nincs bónusz	A + A (max. egy alkalommal)
	+ 0.1	D + D / A + D / D + A
	+ 0.2	D + A + D / A + D + A / A + D + D / D + D + A
	+ 0.2 (max. egy alkalommal)	A + A + D / D + A + A
MP / TR / GR	+ 0.1	D + D / A + D / D + A
	Nincs további bónusz	D + A + D / A + D + A / A + D + D / D + D + A / D + D + D

JUNIOR

- 1 kombináció (2 elem kötése) engedélyezett.

<IW/IM>

- 2 akrobatikus elem kombinációja engedélyezett, maximum 1 alkalommal.

Kategória	Bónusz	Példák (D=Nehézelem, A=Akrobatikus elem)
Minden versenyszám	+ 0.1	D + D / A + D / D + A
IW / IM	Nincs bónusz	A + A (max. egy alkalommal)

UP II.

- 1 kombináció (2 elem kötése) engedélyezett.

Kategória	Bónusz	Példák (D=Nehézelem, A=Akrobatikus elem)
Minden versenyszám	+ 0.1	D + D / A + D / D + A

AZ AERODANCE (AD) általános szabályai

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

Definíció: Csoport koreográfia felhasználva az aerobik mozdulatokat táncos stílusban. A gyakorlatnak „Témája” kell legyen, amely megjelenik a koreográfiában. A gyakorlatba kötelezően beillesztendő minimum 32, maximum 64 ütemű 2. stílus (bármilyen tánc stílus), amely különbözik a koreográfia többi részétől. Az AD gyakorlatban lévő második stílusú rész a Sportaerobik gyakorlatokban kötelező AMP blokkot is helyettesíti. A gyakorlatban akrobatikus és/vagy nehézelemeket is be lehet mutatni, de ezek nem kapnak értéket.

A versenyen alkalmazott szabályrendszer: A MAESZ saját rendszere, mely a FIG Code of Points (COP) 2022-2024 szabályára épül. Amennyiben az Általános Versenyszabályok 2022 rendelkezései nem adnak egyértelmű választ, akkor a COP az irányadó.

A versenyen indulhatnak: A MAESZ versenyengedélyével rendelkező versenyzők.

Korcsoportok:

UP II	12-14 évesek (2010-2008-ban születettek)
UP I	15-17 évesek (2007-2005-ben születettek)
Felnőtt	18+ (2004-ben és előtte születettek)

Felnevezési lehetőség (Magyar Kupasorozaton):

Felnőtt korosztályba UP I-es (15-17 éves a verseny évében) versenyző felnevezhető, csoportonként max. 3 fő.

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

UP II-es korosztályba felnevezési lehetőség nincs.

Egységek:

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

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 AD UP2 csoportban).

Versenysterület mérete: 10m x 10m

Versenyzene: Bármilyen stílusú zene használható

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.

- Szoknya engedélyezett, de nem lehet a dressz, harisnya, vagy unitard ülepénél hosszabb, mélyebb (lásd Ritmikus Gimnasztika).
- A szoknya fazonja (szabás vagy dekoráció) nem megkötött, de az elálló balett „tütü” megjelenése tilos.
- Testfestés nem megengedett.
- Csak testszínű kötés, vagy tape engedélyezett.
- A szinte teljes egészében testszínű öltözék nem megengedett.
- Smink: UP2 korosztályban csak enyhe smink engedélyezett.

Akrobatikus elemek:

Engedélyezett - a gyakorlat koreográfiájába jól beillesztve - más sportágban használatos mozdulatok bemutatása is (kerülve a túlzott használatot).

Felnőtt/Junior: Szimpla Akrobatikus elemek száma nem limitált.

UP II: Akrobatikus elemeket ismétlés nélkül kell bemutatni (beleértve a variációkat is). Ha az AD csapat minden tagja végrehajt Akrobatikus elemet, az csak ugyanazon Akrobatikus elem lehet, egy időben bemutatva.

Akrobatikus elemek kombinációja (szett):

Felnőtt/Junior: Egy szettben maximum 2 Akrobatikus elem kombinálható, egy időben végrehajtva. A+A

Pl.: Rundel + flick + szaltó = LEVONÁS (-0,5)

Rundel + szaltó = NINCS LEVONÁS

Felnőtt: Maximum 3 Akrobatikus szett.

Junior: Maximum 2 Akrobatikus szett.

UP II: Akrobatikus elemek kombinációja nem megengedett.

TILTOTT EGYÜTTMŰKÖDÉS

Együttműködésben az emelés magassága nem haladhatja meg két, függőleges helyzetben egymáson álló ember magasságát.

AERODANCE – AD Versenyszabály 2022			
	UP II (Age group)	UP I (Junior)	Felnőtt (Senior)
Korosztály	12-14 évesek (a verseny évében)	15-17 évesek (a verseny évében)	18; 18+ (a verseny évében)
Kategóriák	AD (csoport) 6-7-8 fő		
Tiltott mozdulatok	A COP tiltott mozdulatok (lásd I. számú melléklet P1 - P5)		
Versenyterület mérete	10 x 10 m		
Zene hossza	1 perc 15 másodperc (+/- 5 mp)	1 perc 20 másodperc (+/- 5 mp)	1 perc 25 másodperc (+/- 5 mp)
Dance AMP-k (Nyolcütetek) száma	Minimum 6 AMP (2. stíluson kívül)		
Együttműködések száma	Legalább 3 együttműködés	Legalább 3 együttműködés	Legalább 3 együttműködés
Akrobatikus elemek	A1 – A4, lásd. I. sz. melléklet Akrobatikus szett nem engedélyezett	A1 – A5, lásd. I. sz. melléklet Maximum 2 akrobatikus szett	A1 – A5, lásd. I. sz. melléklet Maximum 3 akrobatikus szett
Főbírói levonások -0,5 pont alkalmanként	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Akrobatikus elem végrehajtása (A5) ▪ Akrobatikus elem ismétlése ▪ Akrobatikus elem kombinációja (szett) ▪ Különböző Akrobatikus elem egy időben történő végrehajtása ▪ Tiltott együttműködés 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2-nél több Akrobatikus szett ▪ 2-nél több elem egy Akrobatikus szettben ▪ Fiú versenyzők: Akrobatikus elem végrehajtása spárgába érkezéssel ▪ Tiltott együttműködés 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3-nál több Akrobatikus szett ▪ 2-nél több elem egy Akrobatikus szettben ▪ Férfi versenyzők: Akrobatikus elem végrehajtása spárgába érkezéssel ▪ Tiltott együttműködés

AZ AEROSTEP (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 gyakorlatnak „Témája” kell legyen, amely megjelenik a koreográfiában. A gyakorlatban az összes versenyzőnek egymást követő 3x8 ütem (24 ütem) step lépést be kell mutatnia ugyanazon step padon, annak elmozdítása, váltása nélkül. Az egymást követő 3x8 ütemű step lépés a Sportaerobik gyakorlatokban kötelező AMP blokkot helyettesíti.

A versenyen alkalmazott szabályrendszer: A MAESZ saját rendszere, mely a FIG Code of Points (COP) 2022-2024 szabályára épül. Amennyiben az Általános Versenyszabályok 2022 rendelkezései nem adnak egyértelmű választ, akkor a COP az irányadó.

A versenyen indulhatnak: A MAESZ versenyengedélyével rendelkező versenyzők.

Korcsoportok:

UP I 15-17 évesek (2007-2005-ben születettek)
Felnőtt 18+ (2004-ben és előtte születettek)

Felnevezési lehetőség (Magyar Kupasorozaton):

Felnőtt korosztályba UP I-es (15-17 éves a verseny évében) versenyző felnevezhető, max. 3 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

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

Külső megjelenésre vonatkozó szabályok

- Sportos megjelenés.
- Kezeslábas 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.
- Szoknya engedélyezett, de nem lehet a dressz, harisnya, vagy unitard ülépénél hosszabb, mélyebb (lásd Ritmikus Gimnasztika).

- A szoknya fazonja (szabás vagy dekoráció) nem megkötött, de az elálló balett „tütü” megjelenése tilos.
- Testfestés nem megengedett.
- Csak testszínű kötés, vagy tape engedélyezett.
- A szinte teljes egészében testszínű öltözék nem megengedett.

Tiltott mozdulatok: (levonás -0.5 pont / alkalom)

- Tilos a step padokat egymásra pakolni, kivéve a befejező pózban (amennyiben tartalmazza)
- Propellerezés: tilos a a step lépcsőt eldobni a levegőbe
- 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 verseny aerobik szabálykönyvben szereplő tiltott elemek és mozdulatok (lásd I. sz. Melléklet)

TILTOTT EGYÜTTMŰKÖDÉS

Együttműködésben az emelés magassága nem haladhatja meg két, függőleges helyzetben egymáson álló ember magasságát.

AEROSTEP – AS Versenyszabály 2022		
	UP I (Junior)	Felnőtt (Senior)
Korosztály	15-17 évesek (a verseny évében)	18; 18+ (a verseny évében)
Kategóriák	AS (csoport) 6-7-8 fő	
Tiltott mozdulatok	A COP tiltott mozdulatok (lásd I. számú melléklet P1 - P5)	
Versenyerület mérete	10 x 10 m	
Zene hossza	1 perc 20 másodperc (+/- 5 mp)	1 perc 25 másodperc (+/- 5 mp)
Step AMP-k (Nyolcütemek) száma	Minimum 9 Step AMP (3x8 ütemű kötelező step lépéssel együtt)	
Együttműködések	Maximum 3	Maximum 3
Főbírói levonások -0,5 pont alkalmanként	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nehézelem/Akrobatikus elem bemutatása ▪ Step lépcső nem megfelelő használata ▪ Több, mint 3 együttműködés ▪ Tiltott együttműködés ▪ Tiltott mozdulatok 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nehézelem/Akrobatikus elem bemutatása ▪ Step lépcső nem megfelelő használata ▪ Több, mint 3 együttműködés ▪ Tiltott együttműködés ▪ Tiltott 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) 2022-2024 szabályára épül. Amennyiben az Általános Versenyszabályok 2022 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 (2015-2013-ban születettek)
UP III	7-11 évesek (2015-2011-ben születettek)
UP II	12-14 évesek (2010-2008-ban születettek)
UP I	15-17 évesek (2007-2005-ben születettek)
Felnőtt	18+ (2004-ben és előtte születettek)

Felnevezési lehetőség (Magyar Kupasorozaton):

Felnőtt korosztályba UP I-es (15-17 éves a verseny évében) versenyző felnevezhető, triónál max. 2 fő, csoportnál max. 3 fő.

UP I-es korosztályba UP II-es (12-14 éves a verseny évében) versenyző felnevezhető, triónál max. 1 fő, csoportnál max. 2 fő.

UP II-es korosztályba UP III-as (7-11 éves a verseny évében) versenyző felnevezhető, triónál max. 1 fő, csoportnál max. 2 fő.

Egyéniben felversenyzés nem lehetséges.

Egységek:

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

*Páros kategória csak Diákolimpia versenyeken kerül megrendezésre, és minden korosztályban a BA triókra vonatkozó szabályok érvényesek.

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). *Diákolimpián párosban tag csere esetén az egység új párosnak minősül.*

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).

Versenyszerület nagysága: 7m x 7m

Ruházat: FIG COP 2022-2024 – 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!
- Hosszú nadrág esetén a fehér színű látható zokni nem kötelező.

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 egységben végrehajtva:

- TR/GR: Az egység minden tagjának ugyanazon nehézelemeket egy időben kell végrehajtaniuk.
- TR/GR: A nehézelemeket takarás nélkül kell végrehajtani (3, vagy több versenyző bírói irányból egy oszlopban nem mutathat be elemet).

Nehézelem kombináció (BA):

- UP2/UP1/Felnőtt: Két nehézelemet lehet **közvetlenül** kombinálni **megállás, hezitálás és átvezetés nélkül**. A két nehézelem nem lehet azonos elemcsaládból. A kombinációban bemutatott elemek 2 elemnek számítanak. Ezt a két nehézelemet nem lehet megismételni.
- Amennyiben a kombinációban szereplő mindkét nehézelem megfelel a minimum követelményeknek, a kombinációért további 0.1 pont jár.
- TR/GR: Minden versenyzőnek ugyanakkor a két nehézelemnek a kombinációját egy időben kell bemutatnia ahhoz, hogy az egység megkapja az elemek értékét és a kombinációért járó plusz 0.1 pontot.

Emelés: Figyelem! 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.

Tiltott emelés

- Az emelés magassága nem haladhatja meg két, függőleges helyzetben egymáson álló ember magasságát.
- Emelésben és együttműködésben a propellerezés **NEM megengedett**. Propellerezés: amikor egy versenyzőt a partnere a levegőbe dob úgy, hogy a versenyző nincs kapcsolatban a partnerével.
- Csak az emelt versenyző mutathat be tiltott mozdulatot az emelésben, kivéve kitarított kézállás helyzet (több, mint 2 mp).

Tiltott mozdulatok

- A Tiltott mozdulatok listája az I. sz. Melléklet I. sz. táblázatában található (P1 - P5).
- Tiltott mozdulatok **NEM megengedettek** a gyakorlatban.

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 2022				
	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	Levegőből spárgába, fekvőtámaszba érkezés A COP tiltott elemek* lásd I. számú melléklet	Levegőből spárgába, fekvőtámaszba érkezés A COP tiltott elemek* lásd I. számú melléklet	Levegőből fekvőtámaszba érkezés A COP tiltott elemek* lásd I. számú melléklet	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)
Nehézelemek maximális száma	4	6	7	8 (IW/IM), 7 (TR/GR)
Akrobatikus elemek * (ismétlés nélkül kell bemutatni)	Maximum 1 db, A2 (lásd I. sz. melléklet) <TR/GR> • Csak ugyanazon akrobatikus elemet, egy időben lehet végrehajtani	Maximum 2 db, A2 – A3 (lásd I. sz. melléklet) <TR/GR> • Csak ugyanazon akrobatikus elemet, egy időben lehet végrehajtani	Maximum 2 db, A2 – A3 (lásd I. sz. melléklet) <TR/GR> • Csak ugyanazon akrobatikus elemet, egy időben lehet végrehajtani	Maximum 2 db, A2 – A3 (lásd I. sz. melléklet) <TR/GR> • Csak ugyanazon akrobatikus elemet, egy időben lehet végrehajtani
Elem kombináció <i>Figyelem! Csak különböző elemcsaládból választott nehézelemeket lehet kombinációban bemutatni!</i>	Nincs kombináció	Maximum 1 alkalommal (2 nehézelem kötése engedélyezett)		
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
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 – 0,4, 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
Elemcsoportok (A, B, C)	Minimum 1 elem minden elemcsoportból	Minimum 1 elem minden elemcsoportból	Minimum 1 elem minden elemcsoportból	Minimum 1 elem minden elemcsoportból
Elemcsaládok (1-8), Alapelemek	4 elemcsalád	Minimum 4 elemcsalád Maximum 2 alapelem egy elemcsaládból <IM> • 8. elemcsalád elemei nem engedélyezettek	Minimum 4 elemcsalád Maximum 2 alapelem egy elemcsaládból <IM> • 8. elemcsalád elemei nem engedélyezettek	Minimum 4 elemcsalád Maximum 2 alapelem egy elemcsaládból <IM> • 8. elemcsalád elemei nem engedélyezettek
Fekvőtámaszba / spárgába érkezések száma (Csak a B elemcsoport elemei)	0/ 0	0/ 0	Maximum 0/ 1	Maximum 1/ 1
Talajon végezhető elemek száma (Levegőből spárgába és fekvőtámaszba érkezések is.)	Maximum 3	Maximum 3	Maximum 4	Nincs limitálva
Emelések	0	1 (választható, nem kötelező)	1 (kötelező)	1 (kötelező)
AMP-k (Nyolcütetek) száma	IW/IM: Minimum 8 AMP (3x8 ütemű kötelező AMP blokkal együtt)		MP/TR/GR: Minimum 9 AMP (4x8 ütemű kötelező AMP blokkal együtt)	
Együttműködések száma (TR/GR)	Legalább 1 együttműködés	Legalább 2 együttműködés (emelés is beletartozik)	Legalább 3 együttműködés (emelés is beletartozik)	Legalább 3 együttműködés (emelés is beletartozik)

	UP IV. / UP III.	UP II.	UP I.	Felnőtt
Nehézelem levonások - 0,5 pont/ alkalom	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 0,2-nél magasabb értékű elem (UP4) ▪ 0,3-nál magasabb értékű elem (UP3) ▪ Több, mint 2 db 0,3 értékű elem (UP3) ▪ Spárgába érkezés ▪ Fekvőtámaszba érkezés ▪ Elemismétlés ▪ Hiányzó elemcsoport ▪ Több, mint 3 talajelem ▪ Hiányzó kötelező elem ▪ Több, mint 4 nehézelem ▪ Elemkombináció 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 0,4-nél magasabb értékű elem ▪ Több, mint 4 db 0,3 értékű elem ▪ Több, mint 3 db 0,3 értékű +1 db 0,4 értékű elem ▪ Több, mint 2 db 0,3 értékű +2 db 0,4 értékű elem ▪ Spárgába érkezés ▪ Fekvőtámaszba érkezés ▪ Elemismétlés ▪ Hiányzó elemcsoport ▪ Több, mint 3 talajelem ▪ Hiányzó kötelező elem ▪ Több, mint 6 nehézelem ▪ Több, mint 1 elemkombináció 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 0,4-nél magasabb értékű elem ▪ Több, mint 4 db 0,4 értékű elem ▪ Fekvőtámaszba érkezés ▪ Több, mint 1 spárgába érkezés ▪ Elemismétlés ▪ Hiányzó elemcsoport ▪ Több mint 4 talajelem ▪ Hiányzó kötelező elem ▪ Több, mint 7 nehézelem ▪ Több mint 1 elemkombináció ▪ IM; Spárgába érkezés 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 0,4-nél magasabb értékű elem ▪ Több mint 6 db 0,4 értékű elem ▪ Több, mint 1 spárgába érkezés ▪ Több, mint 1 fekvőtámaszba érkezés ▪ Elemismétlés ▪ Hiányzó elemcsoport ▪ Hiányzó kötelező elem ▪ Több, mint 8 nehézelem (IW/IM) ▪ Több, mint 7 nehézelem (TR/GR) ▪ Több mint 1 elemkombináció ▪ IM; Spárgába érkezés
Főbírói levonások -0,5 pont/ alkalom	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Akrobatikus elem végrehajtása (A1, A3-A5) ▪ Több, mint 1 Akrobatikus elem ▪ TR/GR; az A2 Akrobatikus elem nem egy időben történő végrehajtása ▪ Bemutatott emelés 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Akrobatikus elem végrehajtása (A1, A4-A5) ▪ Több, mint 2 Akrobatikus elem ▪ Akrobatikus elem ismétlése ▪ Akrobatikus elem kötése nehézelemmel ▪ 2 Akrobatikus elem kombinációja ▪ TR/GR; Különböző akrobatikus elemek végrehajtása egy időben ▪ TR/GR; Ugyanazon akrobatikus elemek nem egy időben történő végrehajtása ▪ IM; Akrobatikus elem végrehajtása spárgába érkezéssel ▪ Több, mint 1 emelés 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Akrobatikus elem végrehajtása (A1, A4-A5) ▪ Több, mint 2 Akrobatikus elem ▪ Akrobatikus elem ismétlése ▪ Akrobatikus elem kötése nehézelemmel ▪ 2 Akrobatikus elem kombinációja ▪ TR/GR; Különböző akrobatikus elemek végrehajtása egy időben ▪ TR/GR; Ugyanazon akrobatikus elemek nem egy időben történő végrehajtása ▪ IM; Akrobatikus elem végrehajtása spárgába érkezéssel ▪ Kevesebb, vagy több, mint 1 emelés 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Akrobatikus elem végrehajtása (A1, A4-A5) ▪ Több, mint 2 Akrobatikus elem ▪ Akrobatikus elem ismétlése ▪ Akrobatikus elem kötése nehézelemmel ▪ 2 Akrobatikus elem kombinációja ▪ TR/GR; Különböző akrobatikus elemek végrehajtása egy időben ▪ TR/GR; Ugyanazon akrobatikus elemek nem egy időben történő végrehajtása ▪ IM; Akrobatikus elem végrehajtása spárgába érkezéssel ▪ Kevesebb, vagy több, mint 1 emelés

***AKROBATIKUS ELEMÉK**

- **BA UP IV – UP III:** Csak az **A-2** (bógni előre/bógni hátra) engedélyezett, maximum 1 alkalommal.
- **BA UP II – UP I – Felnőtt:** Az **A-2** (bógni előre/bógni hátra) és az **A-3** (kézenátfordulás előre) engedélyezettek, maximum 2 alkalommal, ismétlés nélkül.
- Átvezetesként használt Akrobatikus elemek, és egyéb variációk is Akrobatikus elemek minősülnek.
- TR/GR: Az egység minden tagjának ugyanazon nehézelemeket egyidőben kell végrehajtaniuk.
- IM: Akrobatikus elem végrehajtása spárgába érkezéssel **NEM megengedett.**
- 2 Akrobatikus elem kombinációja (A+A) **NEM megengedett.**
- Nehézelem és Akrobatikus elem kombinációja (D+A, vagy A+D) **NEM megengedett.**
- A cigánykerék **nem minősül** Akrobatikus elemnek.
- Emelésben (talajjal való kontaktus nélkül) végrehajtott Akrobatikus elemek engedélyezettek, és nem számítanak Akrobatikus elemnek.

ELEMCSALÁDOK

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

- A 3 elemcsoporton (A, B, C) belül az elemek 8 különböző elemcsaládba sorolhatóak.
- Egy elemcsaládból maximum 2 különböző típusú elem (alapelem) választható.
- Azonos alapelemek bemutatása esetén elemismétlésért levonás jár. Nem szerepelhet ugyanazon gyakorlaton belül például:
 - Wenson fekvőtámasz és A-frame (Alapelem: Fekvőtámasz és A-frame)
 - Terpesz ülőtartás és L-ülőtartás 1/1 fordulattal (Alapelem: Ülőtartás)
 - Harántterpesz felugrás és váltóspárga ugrás (Alapelem: Spárga ugrás/átugrás)
 - Állóspárga és Oldalspárgán átcsúszás (Alapelem: Spárga)

Elemcsoport	Elemcsalád		Alapelem	Elemek
A CSOPORT /TALAJELEMEK/	1. Elemcsalád:	Dinamikus erőelemek	Fekvőtámasz és A-frame	A 101, A 102, A 104, A 112, A 113, A 122, A 123
	2. Elemcsalád:	Statikus erőelemek	Ülőtartás	A 200.1, A 200.2, A 202, A 204, A 210, A 212, A 214
			Terpesz V-ülőtartás	A 243
3. Elemcsalád:	Lábkörzések	Helikopter és Cserebogár	A 331, A 332, A 334, A 344	
B CSOPORT /UGRÁSOK/	4. Elemcsalád:	Dinamikus ugrások	Fordulat a levegőben	B 403, B 404
			Free fall	B 414
	5. Elemcsalád:	Forma ugrások	Zsugor	B 502, B 504, B 513, B 514
			Kozák	B 533, B 544
			Pike (bicska)	B 564
			Terpesz	B 5101, B 5103, B 5104
6. Elemcsalád:	Spárga ugrások/átugrások, Olló ugrás	Spárga ugrás/átugrás	B 604, B 663, B 664	
		Olló ugrás	B 672	
C CSOPORT /LAZASÁGI ÉS EGYENSÚLYI ELEMEK/	7. Elemcsalád:	Forgások	Forgás	C 702, C 704
	8. Elemcsalád:	Lazasági elemek	Spárga	C 801, C 802, C 803
			Statikus balance	C 813
Illusion			C 824	

A csoport (Talajelemek)

0,0 – Free elemek***	0,1	0,2	0,3	0,4
	A 101 Fekvőtámasz	A 102 Fekvőtámasz 1 láb emeléssel		A 104 Explosive (Robbanékony) A-frame
		A 112 Hinge fekvőtámasz	A 113 Hinge fekvőtámasz 1 láb emeléssel	
		A 122 Wenson fekvőtámasz	A 123 Wenson hinge fekvőtámasz	
A 200.1 Nyújtott ülés páros lábemeléssel kéztámasz kétoldalt a comb mellett		A 202 L-ülőtartás		A 204 L-ülőtartás 1/1 fordulattal
A 200.2 L-ülőtartás, egyik láb sarka a talajon				
A 210 Terpeszülés páros lábemeléssel, kéztámasz elöl		A 212 Terpesz ülőtartás	A 243 Terpesz V-ülőtartás	A 214 Terpesz ülőtartás 1/1 fordulattal
	A 331 Cserebogár	A 332 Cserebogár 1/2 fordulattal		A 334 Helikopter
				A 344 Helikopter harántspárgába

B elemcsoport (Ugrások)

0,0 – Free elemek***	0,1	0,2	0,3	0,4
			B 403 1/1 fordulat a levegőben	B 404 1/1 fordulat a levegőben, érkezés spárgába**
				B 414 Free Fall *
		B 502 Zsugor ugrás		B 504 1/1 fordulat Zsugor ugrás
			B 513 Zsugor ugrás spárgába**	B 514 1/2 fordulat Zsugor ugrás spárgába**
			B 533 Kozák ugrás	B 544 Kozák ugrás spárgába**
				B 564 Pike ugrás
	B 5101 Terpesz felugrás (Air Jack)		B 5103 1/1 fordulat Terpesz felugrás	B 5104 Terpeszcscuka ugrás
				B 604 Váltóspárga átugrás
		B 672 Olló ugrás	B 663 Harántspárga átugrás	B 664 Harántspárga ugrás

C elemcsoport (Lazasági és egyensúlyi elemek)

0,0 – Free elemek***	0,1	0,2	0,3	0,4
		C 702 1/1 forgás		C 704 2/1 forgás
	C 801 Állóspárga	C 802 Angolspárgán átcsúszás (Pancake)	C 803 Free állóspárga (kéztámasz nélkül)	
			C 813 Statikus balance magas lábemeléssel előre, vagy oldalra	C 824 Illusion (egy kéztámasz a talajon)

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

* A csillaggal megjelölt elem csak BA Felnőtt korosztályban hajtható végre. (Fekvőtámaszba érkezéssel végrehajtott ugrás elem.)

** A két csillaggal megjelölt elemek csak BA UP I és Felnőtt korosztályban hajthatóak végre, IW/TR/GR versenyszámokban. (Spárgába érkezéssel végrehajtott ugrás elemek.)

*** Free elemek: Az elemcsoport teljesítését elősegítő, értékkel nem rendelkező elemek. Ezen elemek a maximálisan végrehajtható nehézelemek számába beleszámítanak.

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 102 FEKVŐTÁMASZ 1 LÁB EMELÉSEL

Érték 0.2

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

A 112 HINGE FEKVŐTÁMASZ

Érték 0.2

1. Mellső fekvőtámasz helyzet. A lábak a teljes mozdulat alatt összezárt helyzetben vannak.
2. 4 fázisú fekvőtámasz végrehajtása. Karhajlítás mozdulatakor a súlypont lefelé és hátra mozdul.
3. A könyök a lábfejek irányában érinti a talajt, miközben a sarok haránt irányban hátra mozdul.
4. Majd a test előre mozdul és visszatér a kiinduló helyzetbe.

A 113 HINGE FEKVŐTÁMASZ 1 LÁB EMELÉSEL

Érték 0.3

1. Mellső fekvőtámasz helyzet 1 lábon.
2. 4 fázisú fekvőtámasz végrehajtása. Karhajlítás mozdulatakor a súlypont lefelé és hátra mozdul.
3. A könyök a lábfejek irányában érinti a talajt, miközben a sarok haránt irányban hátra mozdul.
4. Majd a test előre mozdul és visszatér a kiinduló helyzetbe.

A 123 WENSON HINGE FEKVŐTÁMASZ

Érték 0.3

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

A 200.1 NYÚJTOTT ÜLÉS PÁROS LÁBEMELÉSEL 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. Páros lábemelés nyújtva, és megtartás minimum 2 mp-ig.

A 200.2 L-ÜLŐTARTÁS, EGYIK LÁB SARKA A TALAJON

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.

A 210 TERPEZÜLÉS PÁROS LÁBEMELÉSEL, KÉZTÁMASZ ELÖL

Érték 0.0

1. Terpeszülés, törzs függőleges (+- 10 fok eltérés engedélyezett), a lábak által bezárt szög min. 90 fok.
2. Kéztámasz elöl, a tenyér kontaktusban van a talajjal.
3. Páros lábemelés nyújtva, és megtartás minimum 2 mp-ig.

A 243 TERPEZ V-ÜLŐTARTÁS

Érték 0.3

1. Nyújtott ülés / hajlított ülés / törökülés.
2. Kéztámasz helyzete: kezek a test mellett a talajon, közel a csípőhöz helyezkednek el.
3. Kiemelésnél a testet a két kar támasztja meg úgy, hogy csak a tenyér érintkezik a talajjal.
4. A csípő hajlított, a nyújtott lábak függőleges helyzetben, kb. 90°-os terpeszben emelkednek közel a mellkashoz (terpesz V-helyzet). Tartás 2 másodpercig.

A 331 CSEREBOGÁR

Érték 0.1

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

A 332 CSEREBOGÁR ½ FORDULATTAL

Érték 0.2

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

B 404 1/1 FORDULAT A LEVEGŐBEN, ÉRKEZÉS SPÁRGÁBA

Érték 0.4

1. Függőleges felugrás páros lábról.
2. 360°-os fordulat végrehajtása a levegőben. A törzs enyhén előredől és felkészül az érkezésre.
3. Érzézés harántspárgába.

B 5101 TERPEZ FELUGRÁS (AIR JACK)

Érték 0.1

1. Függőleges felugrás páros lábról.
2. Levegő fázisban lábterpesztés (minimum 60°) bemutatása.
2. Érzézés páros lábra.

B 5103 1/1 FORDULAT TERPEZ FELUGRÁS

Érték 0.3

1. Függőleges felugrás páros lábról.
2. 360°-os fordulat közben lábterpesztés (minimum 60°) bemutatása.
3. Érzézés páros lábra.

B 663 HARÁNTSPÁRGA ÁTUGRÁS

Érték 0.3

1. Elrugaskodás egy lábról.
2. A levegőfázisban spárpa helyzet bemutatása.
3. Érzézés az elől lévő lábra.

B 672 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. Érzézés a lendítő/vezető lábra.

C 802 ANGOLSPÁRGÁN ÁTCSÚSZÁS (PANCAKE)

Érték 0.2

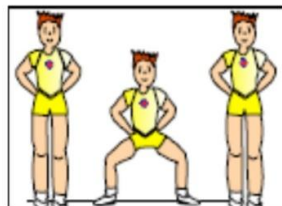
1. Angolspárga.
2. Törzshajlítás előre addig, amíg a mellkas le nem ér a talajra.
3. A lábak csípő ízületben történő forgatását követően érkezés hasonfekvés helyzetbe.

C 813 STATIKUS BALANCE MAGAS LÁBEMELÉSSSEL ELŐRE, VAGY OLDALRA

Érték 0.3

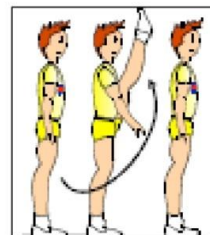
1. Egyensúlyi helyzet legalább 2 mp-ig.
2. Az egyik láb előre vagy oldalra emelt; egy, vagy mindkét kéz segítségével.
3. Minimum 170 °-os spárga helyzet.

JUMPING JACK



- Terpesz-zár szökdelés. Természetesen kifelé fordított csípőizületek.
 - 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/térd hajlítással.
 - A bírónak 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 bírónak 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 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, kivételi levonás jár érte.

TR/GR: Basic aerobik kötelező elemek takarásban is végrehajthatóak.

Basic aerobik nehézelem minimum követelmények

- Ha a bemutatott nehézelem nem éri el a minimum követelményt, az elem nem kap értéket, de beleszámít a gyakorlatban végrehajtott elemek darabszámába.
- Minden Nehézelemet **Esés/Elfogadhatatlan kivitel** nélkül kell teljesíteni ahhoz, hogy értéket kapjon.
- **B és C elemcsoport, valamint Helikopter:** A fordulatokkal végrehajtott elemeknél az utolsó fordulatot minimum ¾-ig be kell fejezni, ellenkező esetben az elem leminősítésre kerül.
- MP/TR/GR: Az egység minden tagjának ugyanazon nehézelemeket egyidőben kell végrehajtaniuk.
- TR/GR: A nehézelemeket takarás nélkül kell végrehajtani (3, vagy több versenyző bírói irányból egy oszlopban nem mutathat be nehézelemet).

A CSOPORT - TALAJELEMÉK

Elemcsalád 1: Dinamikus erőelemek

Fekvőtámasz és A-frame	Fekvőtámasz/Wenson:
	<ul style="list-style-type: none"> • A karhajlítás fázisában a könyöknek és a vállnak egy vonalban kell lennie.
	Fekvőtámasz hinge/Wenson hinge:
	<ul style="list-style-type: none"> • Szabályos hinge mozdulat (laterál irány nem elfogadható).
	A-frame:
	<ul style="list-style-type: none"> • Levegő fázisban Pike pozíciót kell bemutatni (min. 90°).

Elemcsalád 2: Statikus erőelemek

- A 2. elemcsalád minden elemét minimum **2 másodpercig** kell megtartani.

Ülőtartás	<ul style="list-style-type: none"> • Érintés nélkül kell végrehajtani. A 200.1, A 200.2: <ul style="list-style-type: none"> • A kéztámasznak a lábak mellett kell lennie
Terpesz V-ülőtartás	<ul style="list-style-type: none"> • Érintés nélkül kell végrehajtani. • Megengedett arcirányok: bírónak oldalt, háttal, vagy részsút háttal

Elemcsalád 3: Lábkörzések

- A 3. elemcsalád minden elemét **teljes lábkör** bemutatásával kell végrehajtani.

Helikopter/ Cserebogár	<ul style="list-style-type: none"> • Az elem indításakor a lendítő lábnak kereszteznie kell a másikat. • A lábkörzéseket háton fekve kell végrehajtani.
	Cserebogár:
	<ul style="list-style-type: none"> • Lábkörzés alatt a lábak nem ütődhetnek össze.
	Cserebogár ½ fordulattal:
	<ul style="list-style-type: none"> • Lábkörzés alatt a lábak nem ütődhetnek össze. • A kiinduló és befejező helyzet irányának ellentétesnek kell lennie (45° tolerancia)
	Helikopter:
	<ul style="list-style-type: none"> • Legalább ¾ fordulatot kell végrehajtani. • A kiinduló és befejező helyzet irányának meg kell egyeznie (45° tolerancia)

B CSOPORT – UGRÁSOK

Elemcsalád 4: Dinamikus ugrások

Fordulat a levegőben	<ul style="list-style-type: none"> • Mindkét lábnak egyszerre kell a talajra érkeznie.
Free Fall	<ul style="list-style-type: none"> • A kezeknek és láboknak egyszerre kell érniük a talajt.

Elemcsalád 5: Forma ugrások

Zsugor	<ul style="list-style-type: none"> • A térdeknek legalább párhuzamosnak kell lenniük a talajjal.
Kozák	<ul style="list-style-type: none"> • A láboknak legalább párhuzamosnak kell lenniük a talajjal.
Pike (bicska)	<ul style="list-style-type: none"> • A láboknak legalább párhuzamosnak kell lenniük a talajjal.
Terpesz	Terpesz felugrás (Air Jack): <ul style="list-style-type: none"> • A levegő fázisban a terpesznek minimum 60°-nak kell lennie. Terpeszcsuka ugrás: <ul style="list-style-type: none"> • A láboknak legalább párhuzamosnak kell lenniük a talajjal.

Elemcsalád 6: Spárga ugrások / átu grások, Olló ugrás

Spárga ugrás/átugrás	<ul style="list-style-type: none"> • A spárga helyzetnek minimum 170°-nak kell lennie. Harántspárga ugrás/átugrás: <ul style="list-style-type: none"> • A levegőfázisban harántspárga helyzetet kell bemutatni (törzs az elől lévő láb irányában).
	Váltóspárga átu grás:
	<ul style="list-style-type: none"> • A lendítő lábat nyújtva minimum 45°-ig kell lendíteni.
Olló ugrás	<ul style="list-style-type: none"> • A lendítő lábnak minimum vízszintesnek (talajjal párhuzamosnak) kell lennie.

C CSOPORT – LAZASÁGI ÉS EGYENSÚLYI ELEMÉK

Elemcsalád 7: Forgások

Forgás	<ul style="list-style-type: none">• Lábujjhegyen kell végrehajtani.• Szökkenés nélkül kell végrehajtani.• A támaszlábbal megegyező irányú fordulattal kell végrehajtani (en dedans).
---------------	---

Elemcsalád 8: Lazasági elemek

➤ A 8. elemcsalád összes eleménél a spárgahelyzetnek **minimum 170°-nak** kell lennie.

Spárga	Oldalspárgán átcsúszás: <ul style="list-style-type: none">• Minimum 170°. Állóspárga: <ul style="list-style-type: none">• A támaszlábnak függőleges helyzetben kell lennie.• A támaszlábnak végig kontaktusban kell lennie a talajjal.• IM kategóriában nem engedélyezett.
Illusion	<ul style="list-style-type: none">• A szabad lábnak teljes kört kell leírnia.• IM kategóriában nem engedélyezett.
Statikus balance	Statikus balance magas lábemeléssel előre, vagy oldalra: <ul style="list-style-type: none">• Minimum 2 másodpercig kell megtartani• IM kategóriában nem engedélyezett

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.

Definíció: Csoport koreográfia step lépcsővel zenére, felhasználva az aerobik alaplépéseket és karmozdulatokat. A gyakorlatban nehézelem és akrobatikus elem bemutatása tilos. A gyakorlatban az összes versenyzőnek egymást követő 3x8 ütem (24 ütem) step lépést be kell mutatnia ugyanazon step padon, annak elmozdítása, váltása nélkül. Az egymást követő 3x8 ütemű step lépés a Basic aerobik gyakorlatokban kötelező AMP blokkot helyettesíti.

A versenyen alkalmazott szabályrendszer: A MAESZ saját rendszere, mely a FIG Code of Points (COP) 2022-2024 szabályára épül. Amennyiben az Általános Versenyszabályok 2022 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 (2015-2011-ben születettek)
UP II	12-14 évesek (2010-2008-ban születettek)
UP I	15-17 évesek (2007-2005-ben születettek)
Felnőtt	18+ (2004-ben és előtte születettek)

Felnevezési lehetőség (Magyar Kupasorozaton):

Felnőtt korosztályba UP I-es (15-17 éves a verseny évében) versenyző felnevezhető, csoportonként max. 3 fő.

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

UP II-es korosztályba UP III-as (7-11 éves a verseny évében) versenyző felnevezhető, 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).

Versenyszerület nagysága: 7m x 7m

Nehézelemek: A BA elemtáblázatban, illetve a COP-ban felsorolt nehézelemek bemutatása nem megengedett.

Zene maximális sebessége: 145 BPM

Ruházat:

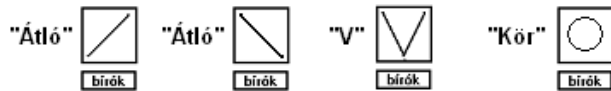
- Sportos megjelenés, mely különbözik a Női Egyéni, Férfi Egyéni, Vegyes Páros, Trió és Csoport kategóriáktól.
- Kezeselem és kétrészes versenyruha (nadrág, hosszú szárú nadrág, rövidnadrág és testhez álló felsőrész) engedélyezett.
- Hagyományos sportaerobik dressz nem megengedett. Versenydressz + nadrág / 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.

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 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 „lemenet”-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: A Step Aerobik emelés definíciója:

Emelésnek minősül, ha az adott egység tagjai ugyanazon egység egy vagy több tagját elemelik a talajtól, pontos formációt mutatva. Az emelés a versenyzők bármely kombinációjából állhat.

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 lendületszerű elrugaszkodást végezni tilos
- tilos egyik lépcsőről a másikra átszökkenni

Tiltott mozdulatok:

- COP-ban felsorolt akrobatikus elemek (A1 - A5) és tiltott mozdulatok (P1 - P5)

- Nehézelemek (SA, BA)

- Bukfenc, kézállás

Figyelem! Cigánykerék bemutatható talajon, vagy step padon, a gyakorlat során maximum 1 alkalommal. Egynél több versenyző esetén a tagok csak egyszerre, egy időben hajthatják végre.

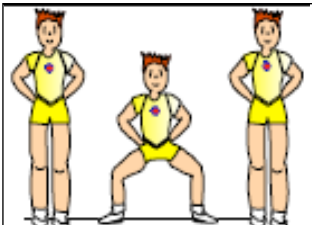
Haránt spárga, vagy Oldalspárga bemutatható, kezdőpózként, vagy végpózként, maximum 1 alkalommal. Egynél több versenyző esetén a tagok csak egyszerre, egy időben hajthatják végre.

**STEP AEROBIK - ST
Versenyszabály 2022**

	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)
Zene hossza	1 perc 20 másodperc (+/- 5 mp)			
Emelés	0	Maximum 1, de nem kötelező		
Kötelező elemek	<ul style="list-style-type: none"> • 4 db Jumping Jack • „Lemenet” a talajra • „Átló”, vagy „V” térforma • „Kör” térforma 			
Együttműködések száma	Nincs darab szám követelmény. Együttműködések túlzott mértékű használata a gyakorlatban NEM ajánlott!			
Step AMP-k (Nyolcütetek) száma	Nincs darab szám követelmény, de a Step AMP-k kell, hogy domináljanak a gyakorlatban! (A 3x8 ütemű folyamatos step lépés egy alkalommal kötelező.)			
Tiltott elemek, mozdulatok	<ul style="list-style-type: none"> • COP akrobatikus elemek (A1 - A5) és tiltott mozdulatok (P1 - P5) • Step lépcső nem megfelelő használata • Nehézelemek (SA, BA) • Bukfenc, kézállás • Cigánykerék nem egy időben bemutatva, vagy több, mint 1 alkalommal bemutatva • Harántspárga, vagy oldalspárga nem kezdőpózként, vagy végpózként bemutatva, nem egy időben bemutatva, vagy több, mint 1 alkalommal bemutatva 			
Nehézelem levonások 0,5 pont/ alkalom	• Hiányzó kötelező elem	• Hiányzó kötelező elem		
Főbírói levonások 0,5 pont/ alkalom	<ul style="list-style-type: none"> • Tiltott elemek, mozdulatok • Emelés 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiltott elemek, mozdulatok • Több, mint 1 emelés 		

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 csipőizületek.
 - 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 csipő / 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.

Step aerobik kötelező elemek takarásban is végrehajthatóak.

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) 2022-2024 szabályára épül. Amennyiben az Általános Versenyszabályok 2022 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 (2015-2013-ban születettek)
UP III	7-11 évesek (2015-2011-ben születettek)
UP II	12-14 évesek (2010-2008-ban születettek)
UP I	15-17 évesek (2007-2005-ben születettek)
Felnőtt	18+ (2004-ben és előtte születettek)

Felnevezési lehetőség (Magyar Kupasorozaton):

Felnőtt korosztályba UP I-es (15-17 éves a verseny évében) versenyző felnevezhető, csoportonként max. 3 fő.

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

UP II-es korosztályba UP III-as (7-11 éves a verseny évében) versenyző felnevezhető, csoportonként 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 bővíthet!

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.
 - Kezeselemből 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 2022. 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. Hat zene két különböző verziója áll rendelkezésre, 148 Bpm és 145 Bpm sebességekkel. (Pl.: 1/A = 148 Bpm, 1/B = 145 Bpm, 2/A = 148 Bpm, 2/B = 145 Bpm, stb.)

Versenygyakorlat:

UP IV. és UP III. korosztályoknál előírt a 2022-től érvényes 24X8 ütemű CH gyakorlat.

UP II., UP I., Felnőtt korosztályoknál előírt a 2022-től érvényes 24X8 ütemű CH gyakorlat.

A gyakorlatok Youtube linkjei a Magyar Torna Szövetség honlapján elérhetőek:

<https://matsz.hu/aerobik>

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 videón bemutatott kötelező gyakorlatban szereplő alaplépéstől eltérő lépéskombináció bemutatása; pl.: háromszöglépés helyett séta; vagy keresztlépés helyett sasszé

- a videón 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: A Challenge Aerobik emelés definíciója:

Emelésnek minősül, ha az adott egység tagjai ugyanazon egység egy vagy több tagját emelik 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:

- COP-ban felsorolt akrobatikus elemek (A1 - A5) és tiltott mozdulatok (P1 - P5)

- bukfenc, kézállás

- BA elemtáblázatban, illetve a COP-ban felsorolt nehézelemek

Figyelem! Cigánykerék bemutatható, a gyakorlat első, vagy utolsó 8 ütemében, maximum 1 alkalommal. Egnél több versenyző esetén a tagok csak egyszerre, egy időben hajthatják végre.

Haránt spárga, vagy Oldalspárga bemutatható, kezdőpózként/végpózként, vagy a gyakorlat első, illetve utolsó 8 ütemében, maximum 1 alkalommal. Egnél több versenyző esetén a tagok csak egyszerre, egy időben hajthatják végre.

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.

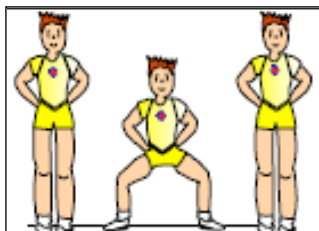
TERPEZ FELUGRÁS (AIR JACK)

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 csípőizületek.
 - 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.

Challenge aerobik kötelező elemek takarásban is végrehajthatóak.

Visszaminősítés szabályai:

A visszaminősítési kérelem folyamata:

A versenyző egyesülete írásban kérvényezheti. A „Kérelem”c. beadványt a Szakmai Bizottságnak címezve az Aerobik Szakághoz kell benyújtani. A benyújtott kérelmeket a MAESZ Szakmai Bizottság véleményezi, és a bizottság javaslatára a Szakági Vezetőség jóváhagyásával az indulási jog megszerezhető.

A kérvény benyújtásának időszaka:

I. félévben az adott év első szakági versenye (MK I.) előtt legkésőbb 30 nappal; II. félévben csak passzív első félév esetén (!) az első őszi szakági verseny (MK III. forduló) előtt legkésőbb 30 nappal. Teljes passzív versenyév után nem kell kérvényt benyújtani.

1. Visszaminősítés SA-ból BA-ba és/vagy ST-be:

a) Magyar Kupán:

A mindenkori aktuális versenyévadot megelőző évben Sportaerobik (SA), vagy Diákolimpia/Egyetemi Bajnokság „A” kategóriában SA versenyszámában indult versenyző egyesülete kérvényezheti a visszaminősítést, ezzel a Basic Aerobik (BA) és/vagy Step Aerobik (ST) versenyszámában való indulást az aktuális év Magyar Kupa fordulón.

FIGYELEM!

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 versenyszámában való nevezés csak egy év elteltével engedélyezett.

b) Diákolimpia (DO) „A” kategória tekintetében az SA-ból való visszaminősítéskor 1 passzív év után lehetséges DO „B” kategória, BA és/vagy ST versenyszámában indulni.

A visszaminősítéshez szintén a fent leírt kérelem szükséges.

2. Visszaminősítés BA-ból CH-ba:

a) Magyar Kupán:

A mindenkori aktuális versenyévadot megelőző évben Basic Aerobik (BA), vagy Diákolimpia/Egyetemi Bajnokság „B” kategóriában BA versenyszámában indult versenyző egyesülete írásban kérvényezheti a visszaminősítést, ezzel a Challenge (CH) versenyszámában való indulást az aktuális év Magyar Kupa fordulón, mely kérelmet a fent leírt módon kell benyújtani.

b) Diákolimpia (DO) „B” kategória tekintetében a BA-ból való visszaminősítéskor 1 passzív év után lehetséges DO „B” kategória CH versenyszámában indulni.

A visszaminősítéshez szintén a fent leírt kérelem szükséges.

Védőkötés sérülés esetén:

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 főbíró, vagy Supervisor részére szükséges leadni. Ennek hiányában a főbíró pontlevonást kell, hogy eszközöljön.



MAESZ

Magyar Torna Szövetség Aerobik Szakág

ÁLTALÁNOS VERSENYSZABÁLYOK 2022

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

1. számú táblázat

AKROBATIKUS ELEMÉK ÉS TILTOTT MOZDULATOK

AKROBATIKUS ELEMÉK

- Az akrobatikus elemeket 1 vagy 2 karon (tenyéren) illetve 1 vagy 2 lábról lehet végrehajtani.
- A1-A5-ig **ismétlés nélkül** kell bemutatni az akrobatikus elemeket, ebbe a változataik is beletartoznak.
- Átvezetésként használt akrobatikus elem/ variáció is 1 AKRÓNAK számít.
- Vegyes páros/ Trió/Csoport: Ugyanazt az akrobatikus elemet kell bemutatni, ugyanabban az időben.
- Akrobatikus elemek kötése csak Férfi és Női egyéniben megengedett, csak 1 alkalommal a gyakorlat során.
- Férfi egyéni: Akrobatikus elemből spárgába érkezni nem megengedett.
- Bármilyen akrobatikus elem alkaron végrehajtva -0,5 pontos levonással jár a kiviteli pontszámból.

A-1) Rundel



A-2) Bógni (előre/ hátra)



A-3) Kézenátfordulás (előre)



A-4) Flick



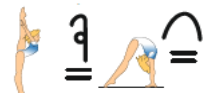
A-5) Szaltó 360° (előre/ hátra/ oldalra) maximum 1 csavarral vagy anélkül



TILTOTT MOZDULATOK

- P-1) Statikus mozdulatok extra lazassággal (pl.: nagyfokú hátrahajlás, híd)
- P-2) Kézállás kitarva több mint 2 másodpercig
- P-3) Tigrisbukfenc csavarral
- P-4) Szaltó kevesebb vagy több mint 360° fordulattal, csavarral vagy anélkül
- P-5) Vegyes páros/ Trió/ Csoport: Akrobatikus elemek kombinációja (Pl.: Rundel + Flick vagy Rundel + Szaltó)

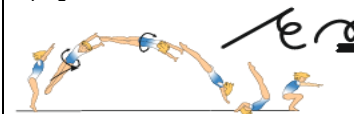
P-1) Statikus mozdulatok nagyfokú hátrahajlással (híd, stb.)



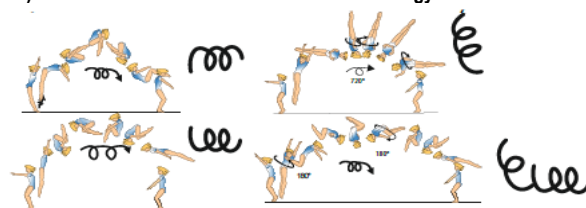
P-2) Statikus kézállás (több mint 2 mp)



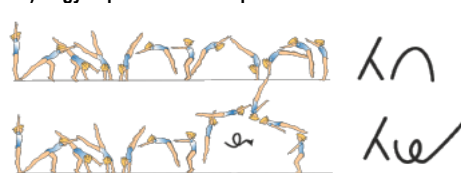
P-3) Tigrisbukfenc csavarral



P-4) Szaltó több mint 360° fordulattal csavarral vagy anélkül



P-5) Vegyes páros/ Trió/ Csoport: Akrobatikus elemek kombinációja



* BA UP IV – UP III versenyszámokban csak az A-2 (bógni előre/bógni hátra), BA UP II – UP I – Felnőtt versenyszámokban az A-2 (bógni előre/bógni hátra) és az A-3 (kézenátfordulás előre) akrobatikus elemek engedélyezettek (maximum 2 alkalommal, ismétlés nélkül), minden további, a táblázatban feltüntetett akrobatikus elem tiltott! Átvezetésként használt Akrobatikus elemek, és egyéb variációk is Akrobatikus elemek minősülnek. AS, CH és ST versenyszámokban minden, a táblázatban megtalálható akrobatikus elem tiltott!

2. számú táblázat

CHALLENGE 2022-2024
UP IV, UP III kötelező gyakorlat
Engedélyezett végrehajtási módok, haladási irányok

Komplett 8 ütem	1. ütem	2. ütem	3. ütem	4. ütem	5. ütem	6. ütem	7. ütem	8. ütem
1. Szabadon választható 8 ütem	szabadon választható kar-láb mozdulatok (akrobatikus elemet, bukfcenet, kézállást, BA nehézelemeket és COP-ban szereplő nehézelemeket nem tartalmazhat)							
haladás	tetszőleges							
2.	A: mint a videón B: ellenkezőleg			A: kilép-zár előre B: kilép-zár hátra			mint a videón	
haladás	A: mint a videón (jobbra) B: ellenkezőleg (balra)			előre, vagy hátra, a törzsirány változtatása nélkül			helyben, a törzsirány változtatása nélkül	
3.	A: mint videón B: ellenkező irányba							
haladás	A: balra B: jobbra							
4. Lemenetel a talajra	A: mint videón B: ellenkező arcirányban							
haladás	arciránytól függetlenül elmozdulás bírói irányba							
5. Kötelező elem	kötelező „B” elem, végrehajtása a videón látottaknak megfelelően							
haladás	helyben							
6.	terpeszülésben behasalás, kar magastartásban						terpeszülés, oldalsó középtartás	
haladás	helyben							
7. Felállás a talajról	A: mint a videón B: ellentétes arcirányban ellentétes kar-láb mozdulatokkal, mint a videón							
haladás	helyben							
8.	futás tetszőleges lábbal indítva						mint a videón	
haladás	tetszőleges						helyben	
9.	A: mint videón B: ellentétes kar-láb mozdulatokkal, mint a videón							
haladás	helyben és/vagy hátra							
10. Kötelező elem	kötelező „D” elem (tetszőleges térd emelésével, kar oldalsó középtartásban)						- az emelt lábbal lép-zár	
haladás	helyben						előre és/vagy hátra	
11.	A: mint a videón B: ellenkezőleg			A: mint a videón B: ellenkező irányba				
haladás	helyben			A: mint a videón (balra) B: ellenkezőleg (jobbra)				
12.	mint a videón (5-6. ütem ellenkezőleg is végrehajtható)							
haladás	helyben							

Komplett 8 ütem	1. ütem	2. ütem	3. ütem	4. ütem	5. ütem	6. ütem	7. ütem	8. ütem
13.	A: mint a videón B: ellentétes kar-láb mozdulatokkal, mint a videón				A: mint a videón (fordulat jobbra) B: ellenkező irányba (fordulat balra)			
haladás	előre, hátra, vagy rézsút, az arcirány változtatása nélkül				helyben			
14.	A: mint a videón B: ellenkezőleg				A: mint a videón B: ellenkező irányba			
haladás	helyben				A: mint a videón (jobbra) B: ellenkezőleg (balra)			
15. Kötelező JJ	kötelező Jumping Jack végrehajtása tetszőleges karmunkával							
haladás	helyben							
16. Kötelező elem	A: mint a videón B: ellenkezőleg				kötelező „C” elem végrehajtása (előre lépés tetszőleges lábbal)			
haladás	helyben, vagy tetszőleges haladással				videón látottaknak megfelelően			
17.	futás tetszőleges lábbal indítva						mint a videón	
haladás	tetszőleges						helyben	
18.	A: mint a videón B: ellenkezőleg				A: mint a videón B: ellenkezőleg			
haladás	A: mint a videón (jobbra) B: ellenkezőleg (balra)				helyben			
19. Lemenetel a talajra	A: mint videón B: ellentétes arcirányban ellentétes kar-láb mozdulatokkal, mint a videón							
haladás	helyben							
20. Kötelező elem	- A: Kötelező „A” elem mint a videón - B: Kötelező „A” elem, törzsirány ellenkezőleg, mint a videón				- A: mint a videón - B: ellenkezőleg			
haladás	helyben				helyben			
21. Lemenetel a talajra	A: mint videón, bal, majd jobb láblendítés B: ellentétes arcirányban, mint a videón, jobb, majd bal láblendítés							
haladás	helyben							
22. Felállás a talajról	A: mint a videón B: ellentétes arcirányban ellentétes kar-láb mozdulatokkal, mint a videón							
haladás	helyben							
23.	- A: videón látottaknak megfelelően - B: videón látott törzsirányban, sasszé jobbra - C: videón látott törzsiránnyal ellentétesen, sasszé jobbra - D: videón látott törzsiránnyal ellentétesen, sasszé balra				- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón			
haladás	a fent leírtaknak megfelelően				helyben, az 1-4. ütem arcirányával megegyező irányban			
24. Szabadon választható 8 ütem	szabadon választható kar-láb mozdulatok (akrobatikus elemet, bukfencet, kézállást, BA nehézelemeket és COP-ban szereplő nehézelemeket nem tartalmazhat)							
haladás	tetszőleges							

CHALLENGE 2022-2024
UP II, UP I, Felnőtt kötelező gyakorlat
Engedélyezett végrehajtási módok, haladási irányok

Komplett 8 ütem	1. ütem	2. ütem	3. ütem	4. ütem	5. ütem	6. ütem	7. ütem	8. ütem
1. Szabadon választható 8 ütem	szabadon választható kar-láb mozdulatok (akrobatikus elemet, bukfcenet, kézállást, BA nehézelemeket és COP-ban szereplő nehézelemeket nem tartalmazhat)							
haladás	tetszőleges							
2.	kar-láb mozdulatok bal és jobb oldal használatával végrehajthatóak							
haladás	tetszőleges, törzsrány változtatás nélkül							
3.	A: mint a videón B: ellenkező irányba	mint a videón		kar-láb mozdulatok bal és jobb oldal használatával is végrehajthatóak				
haladás	tetszőleges		tetszőleges, törzsrány változtatás nélkül					
4.	A: mint videón B: ellenkező irányba			A: mint videón (min. 45 fokos törzsdöntés előre) B: ellenkezőleg, mint a videón (törzsdöntés, jobb harántterpesz állásban)				
haladás	A: balra B: jobbra							
5.	kar-láb mozdulatok bal és jobb oldal használatával végrehajthatóak							
haladás	tetszőleges, törzsrány változtatás nélkül							
6. Lemenetel a talajra	végrehajtása a videón látottaknak megfelelően							
haladás	helyben							
7. Kötelező elem	kötelező „B” elem végrehajtása <i>(csak felnőtt korosztályban a „terpeszülés csípőemeléssel, kéztámasz vegyes helyzetben” elem is végrehajtható)</i>							
haladás	helyben, bíróval szemben							
8. Felállás a talajról	lábzárás iránya bal/jobba lehet			térdelés bal/jobba térdén, a felállás fordulatának megfelelően a 8. ütemben a sarokemelés jobb/bal lehet				
haladás	helyben							
9.	A: amennyiben a kiinduló helyzetben jobb sarokemelés történik, akkor a videón látottaknak megfelelően B: amennyiben a kiinduló helyzetben bal sarokemelés történik, akkor ellenkezőleg, mint a videón			a videón látottaknak megfelelően, vagy ellenkezőleg				
haladás	mint a videón, vagy ellenkezőleg, a törzsrány változtatása nélkül			helyben				
10.	futás tetszőleges lábbal indítva			JJ után láblendítés bal, vagy jobb lábbal				
haladás	tetszőleges			helyben, a törzsrány változtatása nélkül				
11. Kötelező elem	kötelező „C” elem végrehajtása (előre lépés tetszőleges lábbal)			A: jobb sarokemelés B: bal sarokemelés		A: kilépés és csípő „risza” balra B: kilépés és csípő „risza” jobbra		
haladás	videón látottaknak megfelelően			helyben		fenti leírásnak megfelelően		
12.	A: videónak megfelelően: hátra lépés - zár jobb lábbal, majd ellenkezőleg B: hátra lépés - zár bal lábbal, majd ellenkezőleg C: előre lépés - zár jobb lábbal, majd ellenkezőleg D: előre lépés - zár bal lábbal, majd ellenkezőleg			A: videón látottaknak megfelelően (térdlendítés és láblendítés is) B: ellenkező lábbal, mint a videón (térdlendítés és láblendítés is)				
haladás	A: elmozdulás térben hátra, törzsrány a videón látottaknak megfelelően B: elmozdulás térben hátra, törzsrány a videón látottaknak ellenkezőleg C: elmozdulás térben előre, törzsrány a videón látottaknak ellenkezőleg D: elmozdulás térben előre, törzsrány a videón látottaknak megfelelően			A: haladás a térdlendítésnél kissé jobbra, láblendítés helyben B: haladás a térdlendítésnél kissé balra, láblendítés helyben				

Komplett 8 ütem	1. ütem	2. ütem	3. ütem	4. ütem	5. ütem	6. ütem	7. ütem	8. ütem
13. Kötelező JJ	kötelező Jumping Jack végrehajtása tetszőleges karmunkával							
haladás	helyben							
14.	A: videón látottaknak megfelelően, minden kar-láb mozdulat B: minden mozdulat ellenkező oldalra, mint a videón látható				A: videón látottaknak megfelelően, minden kar-láb mozdulat B: minden mozdulat ellenkező oldalra, mint a videón látható			
haladás	A: videón látottaknak megfelelően, jobbra előre B: videón látottaktól eltérően balra előre				A: videón látottaknak megfelelően, rézsút jobbra előre vagy helyben B: videón látottaktól eltérően rézsút balra előre vagy helyben			
15.	A: mint a videón, minden kar-láb mozdulat B: amennyiben a kiinduló helyzet törzsiránya ellentétes, akkor ellenkezőleg, mint a videón				lépés indítása tetszőleges lábbal, kar mozdulat mint a videón			
haladás	a videón látottaknak megfelelően, kissé hátra haladással vagy helyben				a videón látottaknak megfelelően, haladással előre/hátra vagy helyben			
16. Kötelező elem	kötelező „D” elem (tetszőleges térd emelésével, kar oldalsó középtartásban)						az emelt lábbal lép-zár	
haladás	helyben						előre és/vagy hátra	
17.	futás tetszőleges lábbal indítva						mint a videón	
haladás	tetszőleges						helyben	
18. Lemenetel a talajra	A: mint a videón B: ellenkezőleg, mint a videón				A: mint a videón B: ellenkezőleg, mint a videón			
haladás	fenti leírásnak megfelelően							
19. Kötelező elem	A: Kötelező „A” elem mint a videón B: Kötelező „A” elem, törzsirány ellenkezőleg, mint a videón				A: mint a videón B: ellenkezőleg			
haladás	helyben				A: mint videón B: ellenkezőleg, mint a videón			
20. Felállás a talajról	A: mint a videón B: törzsirány ellenkezőleg		mint a videón, tetszőleges kar emelésével		A: mint videón B: ellenkezőleg			
haladás	helyben		mint a videón, háttal		mint videón, háttal			
21.	A: mint a videón B: ellenkezőleg				A: mint a videón B: ellenkezőleg, mint a videón			
haladás	A: mint a videón (jobbra) B: ellenkezőleg (balra)				helyben, a törzsirány változtatása nélkül			
22.	A: mint a videón B: ellenkezőleg, mint a videón							
haladás	A: mint a videón B: ellenkezőleg, mint a videón							
23.	- A: videón látottaknak megfelelően - B: videón látott törzsirányban, keresztlépés balra - C: videón látott törzsiránnyal ellentétesen, keresztlépés jobbra - D: videón látott törzsiránnyal ellentétesen, keresztlépés jobbra				A: mint a videón B: ellenkezőleg, mint a videón			
haladás	a fent leírtaknak megfelelően				helyben, a törzsirány változtatása nélkül			
24. Szabadon választható 8 ütem	szabadon választható kar-láb mozdulatok (akrobatikus elemet, bukfcenet, kézállást, BA nehézelemeket és COP-ban szereplő nehézelemeket nem tartalmazhat)							
haladás	tetszőleges							

4. számú táblázat

Versenyszámok közötti átjárhatóság

	SA	AD	AS	BA	ST	CH
SA-ban versenyző	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					
AD-ban versenyző	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 UP2, UP1 és felnőtt korosztályban maximum 4 egységben					
	AD, AS, BA és ST tekintetében maximum 3 egységben					
AS-ben versenyző	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 indult SA és BA-ban
	SA, AD, AS tekintetében UP1 és felnőtt korosztályban maximum 4 egységben					
	AD, AS, BA és ST tekintetében maximum 3 egységben					
BA-ban versenyző	nem indulhat	indulhat	indulhat	indulhat	indulhat	nem indulhat
		AD, AS, BA és ST tekintetében maximum 3 egységben				
ST-ben versenyző	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				
CH-ban versenyző	nem indulhat	nem indulhat	indulhat	nem indulhat	indulhat	indulhat
		AS, ST és CH tekintetében max 3 egységben				

Nevezett kategóriákra példák:

1. SA UP1 IW,	2. SA UP1 TR,	3. AD UP1,	4. AD Felnőtt	ENGEDÉLYEZETT
1. SA UP1 IM,	2. SA UP1 MP,	3. SA UP1 TR,	4. SA UP1 GR	ENGEDÉLYEZETT
1. BA UP3 TR,	2. BA UP2 TR,	3. ST UP3		ENGEDÉLYEZETT
1. CH UP1,	2. CH Felnőtt,	3. AS Felnőtt		ENGEDÉLYEZETT
1. ST UP2,	2. ST UP1,	3. CH UP1		ENGEDÉLYEZETT
1. BA UP2 IW,	2. BA UP1 TR			ENGEDÉLYEZETT
1. BA UP2 TR,	2. BA UP1 IW			NEM ENGEDÉLYEZETT
1. SA UP3 GR,	2. SA UP2 TR			NEM ENGEDÉLYEZETT
1. BA UP2 IW,	2. BA UP2 TR,	3. BA UP2 GR,	4. AD UP2	NEM ENGEDÉLYEZETT
1. SA UP3 IM,	2. SA UP3 MP,	3. SA UP3 TR,	4. SA UP3 GR	NEM ENGEDÉLYEZETT