



**MAESZ**

Magyar Torna Szövetség Aerobik Szakág

## **ÁLTALÁNOS VERSENYSZABÁLYOK 2023**

Készült: 2022. november 30-án

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

**Érvényes 2023. január 1-től**

Magyar Torna Szövetség Aerobik Szakág

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Tel: 06-1-460-6941

Fax: 06-1-460-6907

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

# A SPORTAEROBIK (SA) általános szabályai

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

**A versenyen alkalmazott szabályrendszer:** A MAESZ saját rendszere, mely a FIG Code of Points (COP) 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 (2016-2012-ben születettek)
UP II	12-14 évesek (2011-2009-ben születettek)
UP I	15-17 évesek (2008-2006-ban születettek)
Felnőtt	18+ (2005-ben és előtte születettek)

**Felnevezési lehetőség:** nincs

## **Egységek:**

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

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 irányadók minden korcsoportban.

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

**SPORTAEROBIK – SA  
Versenyszabály 2022**

	<b>UP III (National development)</b>	<b>UP II (Age group)</b>	<b>UP I (Junior)</b>	<b>Felnőtt (Senior)</b>
<b>Korosztály</b>	7-11 évesek, nemzetközi versenyen 9-11 évesek (a verseny évében)	12-14 évesek (a verseny évében)	15-17 évesek (a verseny évében)	18; 18+ (a verseny évében)
<b>Kategóriák</b>	Leány egyéni (IW), Fiú egyéni (IM), Vegyes páros (MP), Trió (TR), Csoport (GR)	Leány egyéni (IW), Fiú egyéni (IM), Vegyes páros (MP), Trió (TR), Csoport (GR)	Leány egyéni (IW), Fiú egyéni (IM), Vegyes páros (MP), Trió (TR), Csoport (GR)	Női egyéni (IW), Férfi egyéni (IM), Vegyes páros (MP), Trió (TR), Csoport (GR)
<b>Tiltott mozdulatok</b>	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
<b>Versenyterület mérete</b>	7 x 7 m: IW - IM - MP - TR 10 x 10 m: GR	7 x 7 m: IW – IM 10 x 10 m: MP – TR – GR	10 x 10 m: IW – IM – MP – TR - GR	10 x 10 m: IW – IM – MP – TR – GR
<b>Zene hossza</b>	1 perc 15 másodperc (+/- 5 mp)	1 perc 15 másodperc (+/- 5 mp)	1 perc 20 másodperc (+/- 5 mp)	IW/IM: 1 perc 20 másodperc (+/- 5 mp) MP/TR/GR: 1 perc 25 másodperc (+/- 5 mp)
<b>Nehézelemek száma</b>	Maximum 7	Maximum 7	Maximum 7	Maximum 9 (IW/IM), Maximum 8 (MP/TR/GR)
<b>Akrobatikus elemek</b> (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
<b>Nehézelemek (D) /Akrobatikus elemek (A) kombinációja</b>  <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 (beleszámít a megengedett 1 elem kombináció számába) 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
<b>Kötelező elemek</b> (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)  Kötelező elemek kombinációban nem bemutatathatóak	1. Helikopter 2. Terpesz, vagy L- ülőtartás (maximum 1/1 ford.) 3. 1/1 fordulat zsupor ugrás 4. 2/1 forgás Kötelező elemek kombinációban nem bemutatathatóak	Maximum 7 elem (minimum 4 elemcsaládból) - 1 db 0.8 értékű elem (választható, nem kötelező) - Minimum 1, maximum 2 db 0.7 értékű elem - 4/5/6 db 0.6, vagy annál alacsonyabb értékű elem Kötelező elemek kombinációban bemutatathatóak	Nincs
<b>Választható nehézelemek értéke</b>	0,1 – 0,4	0,2 – 0,6	0,2 – 0,8	0,3 – 1,0
<b>Elemcsaládok (1-8), Elemtípusok (alapelemek)</b>	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
<b>Spárgába, Fekvőtámaszba érkezések száma</b> (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)
<b>Talajon végezhető elemek száma</b> (Levegőből spárgába és fekvőtámaszba érkezések is.)	Nincs limitálva	Nincs limitálva	Maximum 4	Nincs limitálva
<b>AMP-k (Nyolcütetek) száma</b>	IW/IM: Minimum 8 AMP (3x8 ütemű kötelező AMP blokkal együtt)		MP/TR/GR: Minimum 9 AMP (4x8 ütemű kötelező AMP blokkal együtt)	
<b>Együttműködések száma (MP/TR/GR)</b>	Legalább 1 együttműködés	Legalább 2 együttműködés	Legalább 3 együttműködés	Legalább 3 együttműködés
<b>Nehézelem levonások</b> -0,5 pont alkalmanként	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Több, mint 7 nehézelem</li> <li>▪ Kötelező elem: hiánya, vagy kombinációban bemutatva, vagy nem egyszerre végrehajtva</li> <li>▪ 0.5, vagy annál magasabb értékű elem</li> <li>▪ Nem megengedett elem bemutatása</li> <li>▪ Elem fekvőtámaszba érkezéssel</li> <li>▪ 1-nél több ugrás spárgába érkezéssel</li> <li>▪ Elemkombináció</li> <li>▪ Elemismétlés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Több, mint 7 nehézelem</li> <li>▪ Kötelező elem: hiánya, vagy kombinációban bemutatva, vagy nem egyszerre végrehajtva (B és C csoport: Kötelező elem befejezetlen fordulattal - több mint 90° - hiányzó kötelező elemnek minősül )</li> <li>▪ 0.7, vagy annál magasabb értékű elem</li> <li>▪ Nem megengedett elem bemutatása</li> <li>▪ 1-nél több ugrás fekvőtámaszba, vagy spárgába érkezéssel</li> <li>▪ 2 elem kombinációja 1-nél több alkalommal</li> <li>▪ 3 elem kombinációja</li> <li>▪ Elemismétlés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Több, mint 7 nehézelem</li> <li>▪ A megengedettnél több/magasabb értékű elem</li> <li>▪ Nem megengedett elem bemutatása</li> <li>▪ 0.9, vagy annál magasabb értékű elem</li> <li>▪ 2-nél több ugrás fekvőt.-ba/spárgába érkezéssel</li> <li>▪ IW,MP,TR,GR; 1-nél több spárgába érkezés</li> <li>▪ IW,MP,TR,GR; 1-nél több fekvőtámaszba érkezés</li> <li>▪ IM; Spárgába érkezés (B csoport)</li> <li>▪ IM; 2-nél több fekvőtámaszba érkezés</li> <li>▪ 3 elem kombinációja</li> <li>▪ Elemismétlés</li> <li>▪ Hiányzó kötelező elem</li> <li>▪ Junior: 0.7 értékű elem hiánya (lefokozás okán is)</li> <li>▪ Junior: Megengedettnél több 0.7 értékű elem bemutatása (lefokozás okán is)</li> <li>▪ 2 elem kombinációja több, mint 1 alkalommal</li> <li>▪ Kevesebb, mint 4 elemcsalád</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kevesebb, mint 5 elemcsalád</li> <li>▪ Több, mint 2 alapelem egy elemcsaládból</li> <li>▪ 9/8-nál több bemutatott nehézelem</li> <li>▪ 3-nál több spárgába/fekvőtámaszba érkezés</li> <li>▪ Elemismétlés</li> <li>▪ Több, mint 2 Wenson helyzet bemutatása</li> <li>▪ Több, mint 3/2 nehézelem egy kombinációban</li> <li>▪ Több, mint 3/2 kombináció</li> <li>▪ IM; Spárgába érkezés (B csoport és Akro)</li> <li>▪ IM; 4. elemcsalád hiánya</li> <li>▪ IM; Elem bemutatása a 8. elemcsaládból</li> <li>▪ MP/TR/GR: Különböző, vagy nem egy időben végrehajtott elemek kombinációja</li> <li>▪ MP/TR/GR: 3 elem kombinációja</li> </ul>
<b>Főbírói levonások</b> -0,5 pont alkalmanként	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Akrobatikus elem végrehajtása (A3 - A5)</li> <li>▪ Több, mint 2, vagy kombinációban végrehajtott Akrobatikus elem</li> <li>▪ Akrobatikus elem ismétlése</li> <li>▪ Tiltott mozdulatok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Akrobatikus elem végrehajtása (A5)</li> <li>▪ Több, mint 2, vagy kombinációban végrehajtott Akrobatikus elem</li> <li>▪ Akrobatikus elem ismétlése</li> <li>▪ Partnerségben Akrobatikus elemből (A5) érkezés társ segítsége/tartása nélkül</li> <li>▪ Tiltott mozdulatok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Több, mint 2 Akrobatikus elem</li> <li>▪ Akrobatikus elem ismétlése</li> <li>▪ 360° szaltó végrehajtása csavarral</li> <li>▪ 2 Akrobatikus elem kötése nehézelemmel</li> <li>▪ IM; Akrobatikus elem spárgába érkezéssel</li> <li>▪ MP/TR/GR: 2 Akrobatikus elem kombinációja</li> <li>▪ MP/TR/GR: Különböző akrobatikus elemek végrehajtása egy időben</li> <li>▪ MP/TR/GR: Ugyanazon akrobatikus elemek nem egy időben történő végrehajtása</li> <li>▪ Partnerségben Akrobatikus elemből (A5) érkezés társ segítsége/tartása nélkül</li> <li>▪ Tiltott mozdulatok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Akrobatikus elem ismétlése</li> <li>▪ IW/IM; Kombinációban a megengedettnél több Akrobatikus elem végrehajtása</li> <li>▪ IW/IM; A megengedettnél több Akrobatikus szett végrehajtása</li> <li>▪ IM; Akrobatikus elem végrehajtása spárgába érkezéssel</li> <li>▪ MP/TR/GR: 2 Akrobatikus elem kombinációja</li> <li>▪ MP/TR/GR: Különböző akrobatikus elemek végrehajtása egy időben</li> <li>▪ MP/TR/GR: Ugyanazon akrobatikus elemek nem egy időben történő végrehajtása</li> <li>▪ Tiltott mozdulatok</li> </ul>

## EGYÜTTMŰKÖDÉSEK, AKROBATIKUS ELEMELÉSEK

### TILTOTT EGYÜTTMŰKÖDÉS EMELÉSBE

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/Nagy hiba nélkül kell teljesíteni ahhoz, hogy értéket kapjon.
- B és C elemcsoport, valamint Helikopter: A fordulatokkal végrehajtott elemeknél az utolsó fordulatot minimum ¼-ig be kell fejezni, ellenkező esetben az elem leminősítésre kerül.
- Wenson fekvőtámaszban befejezett elemek: A wenson helyzetet a fekvőtámaszba érkezéssel egy időben kell bemutatni.
- 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.

<b>A-Frame</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A levegő fázisban Pike pozíciót kell bemutatni (min. 90°).</li> </ul>
<b>Beterpesztés (Cut)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A beterpesztés előtt a levegőfázisban a vállaknak a csípő magassága felett kell lenniük és a függőleges síkon át haladniuk.</li> </ul>
<b>Robbanékony Magas-V</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A levegőfázis előtt Magas-V helyzetet kell bemutatni (Pike helyzet zárt lábakkal, törzs és lábak által bezárt szög max. 60°; csípő min. váll magasságban, vagy magasabban).</li> </ul>

### Elemcsalád 2: Statikus erőelemek

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

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

### Elemcsalád 3: Lábkörzések

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

<b>Flair</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A kiinduló helyzetből lendületszerzés mellső lebegőtámasz helyzetbe, mindkét kézen támaszkodva.</li> <li>• Az elemet kéztámasz cserével kell végrehajtani, közben a test körzést végez.</li> </ul>
<b>Helikopter</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Az elem indításakor a lendítő lábnak kereszteznie kell a másikat.</li> <li>• A lábkörzéseket háton fekvőre kell végrehajtani.</li> <li>• Legalább ¼ fordulatot kell végrehajtani.</li> <li>• A kiinduló és befejező helyzet irányának meg kell egyeznie (45° toleranciával).</li> </ul> <p>1/2 fordulattal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A kiinduló és befejező helyzet irányának ellentétesnek kell lennie (45° toleranciával).</li> </ul>

## B CSOPORT – UGRÁSOK

### Elemcsalád 4: Dinamikus ugrások

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

<b>Fordulat a levegőben</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindkét lábnak egyszerre kell a talajra érkeznie.</li> </ul>
<b>Free Fall</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A kezeknek és láboknak egyszerre kell érniük a talajt.</li> </ul>
<b>Gainer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A kezeknek és láboknak egyszerre kell érniük a talajt.</li> </ul>
<b>Pillangó ugrás</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A test helyzete a vízszintestől nem térhet el 45°-nál nagyobb mértékben (sem felfelé, sem lefelé).</li> <li>• Törzs ½ körös lendítése az elrugaskodás előtt.</li> </ul>
<b>Off Axis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A test helyzete a vízszintestől nem térhet el 45°-nál nagyobb mértékben (sem felfelé, sem lefelé).</li> </ul>

### Elemcsalád 5: Forma ugrások

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

### Elemcsalád 6: Spárga ugrások / átuqrások

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

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

## 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.

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

### 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.

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

## 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 (2011-2009-ben születettek)
UP I	15-17 évesek (2008-2006-ban születettek)
Felnőtt	18+ (2005-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 szoroson 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.

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



# 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 (2008-2006-ban születettek)  
Felnőtt 18+ (2005-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.

<b>AEROSTEP – AS Versenyszabály 2022</b>		
	<b>UP I (Junior)</b>	<b>Felnőtt (Senior)</b>
<b>Korosztály</b>	15-17 évesek (a verseny évében)	18; 18+ (a verseny évében)
<b>Kategóriák</b>	AS (csoport) 6-7-8 fő	
<b>Tiltott mozdulatok</b>	A COP tiltott mozdulatok (lásd I. számú melléklet P1 - P5)	
<b>Versenyerület mérete</b>	10 x 10 m	
<b>Zene hossza</b>	1 perc 20 másodperc (+/- 5 mp)	1 perc 25 másodperc (+/- 5 mp)
<b>Step AMP-k (Nyolcütetek) száma</b>	Minimum 9 Step AMP (3x8 ütemű kötelező step lépéssel együtt)	
<b>Együttműködések</b>	Maximum 3	Maximum 3
<b>Főbírói levonások</b> -0,5 pont alkalmanként	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nehézelem/Akrobatikus elem bemutatása</li> <li>▪ Step lépcső nem megfelelő használata</li> <li>▪ Több, mint 3 együttműködés</li> <li>▪ Tiltott együttműködés</li> <li>▪ Tiltott mozdulatok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nehézelem/Akrobatikus elem bemutatása</li> <li>▪ Step lépcső nem megfelelő használata</li> <li>▪ Több, mint 3 együttműködés</li> <li>▪ Tiltott együttműködés</li> <li>▪ Tiltott mozdulatok</li> </ul>

# 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 (2016-2014-ben születettek)
UP III	7-11 évesek (2016-2012-ben születettek)
UP II	12-14 évesek (2011-2009-ben születettek)
UP I	15-17 évesek (2008-2006-ban születettek)
Felnőtt	18+ (2005-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 irányadók minden korcsoportban.

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

- Dressz + testhez simuló nadrág (hosszú nadrág, térdnadrág, vagy short). Bő szárú, trapéz és egyéb 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.

<b>BASIC-AEROBIK - BA Versenyszabály 2022</b>				
	<b>UP IV. / UP III.</b>	<b>UP II.</b>	<b>UP I.</b>	<b>Felnőtt</b>
<b>Korosztály</b>	7-9; 7-11 évesek (a verseny évében)	12-14 évesek (a verseny évében)	15-17 évesek (a verseny évében)	18;18+ (a verseny évében)
<b>Kategóriák</b>	Trió (TR), Csoport (GR)	Leány egyéni (IW), Fiú egyéni (IM), Trió (TR), Csoport (GR)	Leány egyéni (IW), Fiú egyéni (IM), Trió (TR), Csoport (GR)	Leány egyéni (IW), Fiú egyéni (IM), Trió (TR), Csoport (GR)
<b>Tiltott elemek</b>	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
<b>Zene hossza</b>	1 perc 15 másodperc (+/- 5 mp)	1 perc 15 másodperc (+/- 5 mp)	1 perc 20 másodperc (+/- 5 mp)	1 perc 20 másodperc (+/- 5 mp)
<b>Nehézelemek maximális száma</b>	4	6	7	8 (IW/IM), 7 (TR/GR)
<b>Akrobatikus elemek *</b> (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
<b>Elem kombináció</b> <i>Figyelem! Csak különböző elemcsaládból választott nehézelemeket lehet kombinációban bemutatni!</i>	Nincs kombináció	Maximum 1 alkalommal (2 nehézelem kötése engedélyezett)		
<b>Kötelező elemek</b>	1. Jumping Jack 4 db 2. High leg Kick 4 db	1. Jumping Jack 4 db 2. High leg Kick 4 db	1. Jumping Jack 4 db 2. High leg Kick 4 db	1. Jumping Jack 4 db 2. High leg Kick 4 db
<b>Bemutatható nehézelemek</b>	Lásd külön táblázat	Lásd külön táblázat	Lásd külön táblázat	Lásd külön táblázat
<b>Választható nehézelemek értéke</b>	UP4: 0,0 – 0,2 UP3: 0,0 – 0,3, de max. 2 db 0,3 értékű	0,0 – 0,4, de max. 2 db 0,3 értékű + 2 db 0,4 értékű vagy max. 3 db 0,3 értékű + 1 db 0,4 értékű vagy max. 4 db 0,3 értékű	0,0 – 0,4, de max. 4 db 0,4 értékű	0,0 – 0,4, de max. 6 db 0,4 értékű
<b>Elemcsoportok (A, B, C)</b>	Minimum 1 elem minden elemcsoportból	Minimum 1 elem minden elemcsoportból	Minimum 1 elem minden elemcsoportból	Minimum 1 elem minden elemcsoportból
<b>Elemcsaládok (1-8), Alapelemek</b>	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
<b>Fekvőtámaszba / spárgába érkezések száma</b> (Csak a B elemcsoport elemei)	0/ 0	0/ 0	Maximum 0/ 1	Maximum 1/ 1
<b>Talajon végezhető elemek száma</b> (Levegőből spárgába és fekvőtámaszba érkezések is.)	Maximum 3	Maximum 3	Maximum 4	Nincs limitálva
<b>Emelések</b>	0	1 (választható, nem kötelező)	1 (kötelező)	1 (kötelező)
<b>AMP-k (Nyolcütetek) száma</b>	IW/IM: Minimum 8 AMP (3x8 ütemű kötelező AMP blokkal együtt)		MP/TR/GR: Minimum 9 AMP (4x8 ütemű kötelező AMP blokkal együtt)	
<b>Együttműködések száma</b> (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
<b>Nehézelem levonások</b> - 0,5 pont/ alkalom	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 0,2-nél magasabb értékű elem (UP4)</li> <li>▪ 0,3-nál magasabb értékű elem (UP3)</li> <li>▪ Több, mint 2 db 0,3 értékű elem (UP3)</li> <li>▪ Spárgába érkezés</li> <li>▪ Fekvőtámaszba érkezés</li> <li>▪ Elemismétlés</li> <li>▪ Hiányzó elemcsoport</li> <li>▪ Több, mint 3 talajelem</li> <li>▪ Hiányzó kötelező elem</li> <li>▪ Több, mint 4 nehézelem</li> <li>▪ Elemkombináció</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 0,4-nél magasabb értékű elem</li> <li>▪ Több, mint 4 db 0,3 értékű elem</li> <li>▪ Több, mint 3 db 0,3 értékű +1 db 0,4 értékű elem</li> <li>▪ Több, mint 2 db 0,3 értékű +2 db 0,4 értékű elem</li> <li>▪ Spárgába érkezés</li> <li>▪ Fekvőtámaszba érkezés</li> <li>▪ Elemismétlés</li> <li>▪ Hiányzó elemcsoport</li> <li>▪ Több, mint 3 talajelem</li> <li>▪ Hiányzó kötelező elem</li> <li>▪ Több, mint 6 nehézelem</li> <li>▪ Több, mint 1 elemkombináció</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 0,4-nél magasabb értékű elem</li> <li>▪ Több, mint 4 db 0,4 értékű elem</li> <li>▪ Fekvőtámaszba érkezés</li> <li>▪ Több, mint 1 spárgába érkezés</li> <li>▪ Elemismétlés</li> <li>▪ Hiányzó elemcsoport</li> <li>▪ Több mint 4 talajelem</li> <li>▪ Hiányzó kötelező elem</li> <li>▪ Több, mint 7 nehézelem</li> <li>▪ Több mint 1 elemkombináció</li> <li>▪ IM; Spárgába érkezés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 0,4-nél magasabb értékű elem</li> <li>▪ Több mint 6 db 0,4 értékű elem</li> <li>▪ Több, mint 1 spárgába érkezés</li> <li>▪ Több, mint 1 fekvőtámaszba érkezés</li> <li>▪ Elemismétlés</li> <li>▪ Hiányzó elemcsoport</li> <li>▪ Hiányzó kötelező elem</li> <li>▪ Több, mint 8 nehézelem (IW/IM)</li> <li>▪ Több, mint 7 nehézelem (TR/GR)</li> <li>▪ Több mint 1 elemkombináció</li> <li>▪ IM; Spárgába érkezés</li> </ul>
<b>Főbírói levonások</b> -0,5 pont/ alkalom	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Akrobatikus elem végrehajtása (A1, A3-A5)</li> <li>▪ Több, mint 1 Akrobatikus elem</li> <li>▪ TR/GR; az A2 Akrobatikus elem nem egy időben történő végrehajtása</li> <li>▪ Bemutatott emelés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Akrobatikus elem végrehajtása (A1, A4-A5)</li> <li>▪ Több, mint 2 Akrobatikus elem</li> <li>▪ Akrobatikus elem ismétlése</li> <li>▪ Akrobatikus elem kötése nehézelemmel</li> <li>▪ 2 Akrobatikus elem kombinációja</li> <li>▪ TR/GR; Különböző akrobatikus elemek végrehajtása egy időben</li> <li>▪ TR/GR; Ugyanazon akrobatikus elemek nem egy időben történő végrehajtása</li> <li>▪ IM; Akrobatikus elem végrehajtása spárgába érkezéssel</li> <li>▪ Több, mint 1 emelés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Akrobatikus elem végrehajtása (A1, A4-A5)</li> <li>▪ Több, mint 2 Akrobatikus elem</li> <li>▪ Akrobatikus elem ismétlése</li> <li>▪ Akrobatikus elem kötése nehézelemmel</li> <li>▪ 2 Akrobatikus elem kombinációja</li> <li>▪ TR/GR; Különböző akrobatikus elemek végrehajtása egy időben</li> <li>▪ TR/GR; Ugyanazon akrobatikus elemek nem egy időben történő végrehajtása</li> <li>▪ IM; Akrobatikus elem végrehajtása spárgába érkezéssel</li> <li>▪ Kevesebb, vagy több, mint 1 emelés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Akrobatikus elem végrehajtása (A1, A4-A5)</li> <li>▪ Több, mint 2 Akrobatikus elem</li> <li>▪ Akrobatikus elem ismétlése</li> <li>▪ Akrobatikus elem kötése nehézelemmel</li> <li>▪ 2 Akrobatikus elem kombinációja</li> <li>▪ TR/GR; Különböző akrobatikus elemek végrehajtása egy időben</li> <li>▪ TR/GR; Ugyanazon akrobatikus elemek nem egy időben történő végrehajtása</li> <li>▪ IM; Akrobatikus elem végrehajtása spárgába érkezéssel</li> <li>▪ Kevesebb, vagy több, mint 1 emelés</li> </ul>

### **\*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 elemisméltésért 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
<b>A CSOPORT</b> /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>B CSOPORT</b> /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	
<b>C CSOPORT</b> /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 hajthatók 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 TERPE SZ 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 érzés 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 érzés 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. Érzés harántspárgába.

**B 5101 TERPE SZ FELUGRÁS (AIR JACK)**

Érték 0.1

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

**B 5103 1/1 FORDULAT TERPE SZ FELUGRÁS**

Érték 0.3

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

**B 663 HARÁNTSPÁRGA ÁTUGRÁS**

Érték 0.3

1. Elrugaskodás egy lábról.
2. A levegőfázisban spárga helyzet bemutatása.
3. Érzés 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. Érzés a lendítő/vezető lábra.

**C 802 ANGOLSPÁRGÁN ÁTCSÚSZÁS (PANCAKE)**

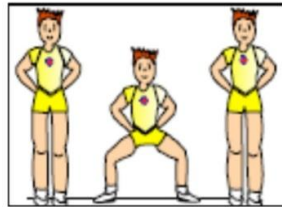
Érték 0.2

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 LÁBEMELÉssel ELŐRE, VAGY OLDALRA**

Érték 0.3

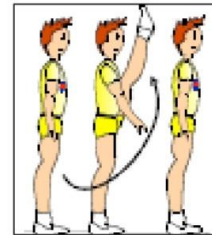
1. Egyensúlyi helyzet legalább 2 mp-ig.
2. Az egyik láb előre vagy oldalra emelt; egy, vagy mindkét kéz segítségével.
3. Minimum 170 °-os spárga helyzet.

**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 bírókkal szemben, helyben, fordulat nélkül kell bemutatni.
  - Az összes versenyzőnek egyszerre kell végrehajtania.
1. Kiinduló helyzet: zárt állás szemben a bírókkal
  2. Ugrás terpeszbe és zárt állásba 4x egymás után
  3. Befejező helyzet: zárt állás szemben a bírókkal. A mozdulatsor alatt tetszőleges karmunka.

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

Nyújtott láb lendítése az arc irányába.

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

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

### Elemcsalád 2: Statikus erőelemek

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

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

### Elemcsalád 3: Lábkörzések

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

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

## B CSOPORT – UGRÁSOK

### Elemcsalád 4: Dinamikus ugrások

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

### Elemcsalád 5: Forma ugrások

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

### Elemcsalád 6: Spárga ugrások / átu grások, Olló ugrás

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

## C CSOPORT – LAZASÁGI ÉS EGYENSÚLYI ELEMEK

### Elemcsalád 7: Forgások

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

### Elemcsalád 8: Lazasági elemek

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

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

# 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 (2016-2012-ben születettek)
UP II	12-14 évesek (2011-2009-ben születettek)
UP I	15-17 évesek (2008-2006-ban születettek)
Felnőtt	18+ (2005-ben és előtte születettek)

**Felnevezési lehetőség** (Magyar Kupasorozat):

**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:**

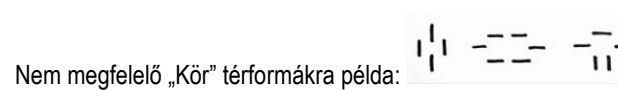
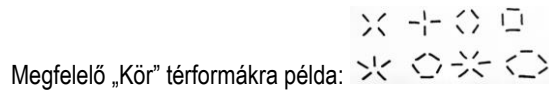
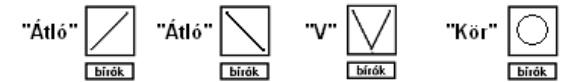
- Sportos megjelenés, mely különbözik a Női Egyéni, Férfi Egyéni, Vegyes Páros, Trió és Csoport kategóriáktól.
- Kezestámasz és kétrészes versenyruha (nadrág, hosszú szárú nadrág, rövidnadrág és testhez álló felsőrész) engedélyezett.
- Hagyományos sportaerobik dressz nem megengedett. Versenydressz + 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, pálcá, 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 lábön kívül más testrészükkel is érintik a talajt, vagy a step-lépcsőt. Minden versenyzőnek egy időben, kánonban, vagy rögtön egymás után (köztes ütemek nélkül) kell végrehajtania a „lemeret”-et, amelyből fel is kell állniuk. A talajon vagy lépcsőn végrehajtott kezdőpóz és/vagy végpóz nem számít lemeretnek.*
- "Átló" vagy "V" térformát (az ábra alapján!) kötelező jelleggel kell bemutatni. Az átló nem lehet kettős átló, de egy átlón belül a step-lépcsők iránya változhat.
- "Kör" térformát kötelező jelleggel kell bemutatni, ahol a step-lépcsők sugár alakban, vagy négyszög / ötszög / hatszög alakban, egymáshoz közel helyezkednek el.



### **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 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
  - térdizület ne legyen túlfeszített
- a lépcsőről leugrani és lendületszerző 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

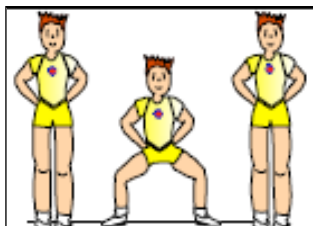
**Figyelem!** Cigánykerék bemutatható talajon, vagy step padon, a gyakorlat során maximum 1 alkalommal. Egnél több versenyző esetén a tagok csak egyszerre, egy időben hajthatják végre. Haránt spárga, vagy Oldalspárga bemutatható, kezdőpózként, vagy végpózként, maximum 1 alkalommal. Egnél több versenyző esetén a tagok csak egyszerre, egy időben hajthatják végre.

**STEP AEROBIK - ST  
Versenyszabály 2022**

	UP III.	UP II.	UP I.	Felnőtt
<b>Korosztály</b>	7-11 évesek (a verseny évében)	12-14 évesek (a verseny évében)	15-17 évesek (a verseny évében)	18;18+ (a verseny évében)
<b>Zene hossza</b>	1 perc 20 másodperc (+/- 5 mp)			
<b>Emelés</b>	0	Maximum 1, de nem kötelező		
<b>Kötelező elemek</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 db Jumping Jack</li> <li>• „Lemenet” a talajra</li> <li>• „Átló”, vagy „V” térforma</li> <li>• „Kör” térforma</li> </ul>			
<b>Együtműködések száma</b>	Nincs darab szám követelmény. Együtműködések túlzott mértékű használata a gyakorlatban NEM ajánlott!			
<b>Step AMP-k (Nyolcütetek) száma</b>	Nincs darab szám követelmény, de a <b>Step AMP-k kell, hogy domináljanak a gyakorlatban!</b> <b>(A 3x8 ütemű folyamatos step lépés egy alkalommal kötelező.)</b>			
<b>Tiltott elemek, mozdulatok</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• COP akrobatikus elemek (A1 - A5) és tiltott mozdulatok (P1 - P5)</li> <li>• Step lépcső nem megfelelő használata</li> <li>• Nehézelemek (SA, BA)</li> <li>• Bukfenc, kézállás</li> <li>• Cigánykerék nem egy időben bemutatva, vagy több, mint 1 alkalommal bemutatva</li> <li>• Harántspárga, vagy oldalspárga nem kezdőpózként, vagy végpózként bemutatva, nem egy időben bemutatva, vagy több, mint 1 alkalommal bemutatva</li> </ul>			
<b>Nehézelem levonások</b> 0,5 pont/ alkalom	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hiányzó kötelező elem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hiányzó kötelező elem</li> </ul>		
<b>Főbírói levonások</b> 0,5 pont/ alkalom	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiltott elemek, mozdulatok</li> <li>• Emelés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiltott elemek, mozdulatok</li> <li>• Több, mint 1 emelés</li> </ul>		

**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 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 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 (2016-2014-ben születettek)
UP III	7-11 évesek (2016-2012-ben születettek)
UP II	12-14 évesek (2011-2009-ben születettek)
UP I	15-17 évesek (2008-2006-ban születettek)
Felnőtt	18+ (2005-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.
  - Kezslábas 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, sorszámossal 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 elemelik a talajtól, pontos formációt mutatva.

Az emelés a versenyzők bármely kombinációjából állhat.

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

Emelésben lehet tiltott mozdulatot bemutatni. A propellerezés tiltott.

UP IV, UP III korosztályokban nem megengedett az emelés.

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

### **Tiltott mozdulatok:**

- 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.

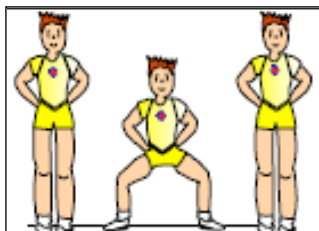
### **TERPEZ FELUGRÁS (AIR JACK)**

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

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 2023**

## **I. SZ. MELLÉKLET**

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

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)



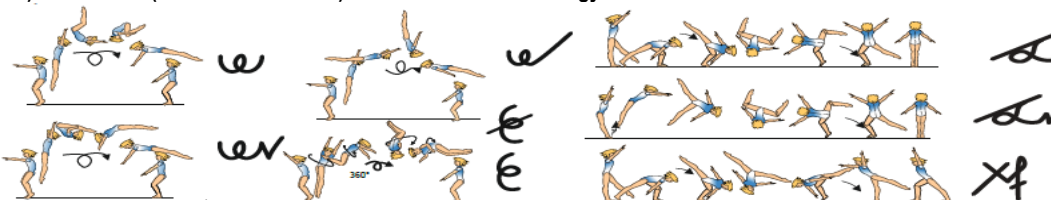
A-3) Kézenátfordulás (előre)



A-4) Flick



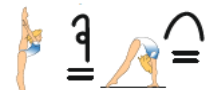
A-5) Szaltó 360° (előre/ hátra/ oldalra) maximum 1 csavarral vagy anélkül



**TILTOTT MOZDULATOK**

- P-1) Statikus mozdulatok extra lazasággal (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)

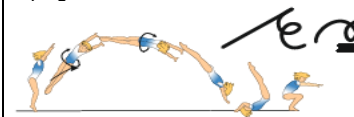
P-1) Statikus mozdulatok nagyfokú hátrahajlással (híd, stb.)



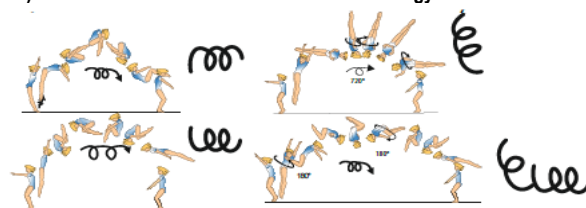
P-2) Statikus kézállás (több mint 2 mp)



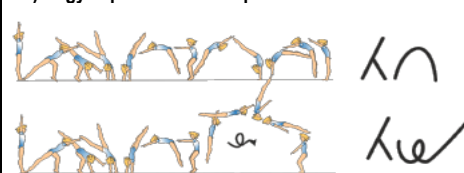
P-3) Tigrisbukfenc csavarral



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 – Felőtt 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								

<b>Komplett 8 ütem</b>	<b>1. ütem</b>	<b>2. ütem</b>	<b>3. ütem</b>	<b>4. ütem</b>	<b>5. ütem</b>	<b>6. ütem</b>	<b>7. ütem</b>	<b>8. ütem</b>
13.	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							



## 3. számú táblázat

**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, bukfcnet, kézállást, BA nehézelemeket és COP-ban szereplő nehézelemeket nem tartalmazhat)							
haladás	tetszőleges							
2.	kar-láb mozdulatok bal és jobb oldal használatával végrehajthatóak							
haladás	tetszőleges, törzsirány 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, törzsirány 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, törzsirány 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 törzsirány változtatása nélkül			helyben				
10.	futás tetszőleges lábbal indítva			JJ után láblendítés bal, vagy jobb lábbal				
haladás	tetszőleges			helyben, a törzsirány 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, törzsirány a videón látottaknak megfelelően B: elmozdulás térben hátra, törzsirány a videón látottaknak ellenkezőleg C: elmozdulás térben előre, törzsirány a videón látottaknak ellenkezőleg D: elmozdulás térben előre, törzsirány 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



**MAESZ**

Magyar Torna Szövetség Aerobik Szakág

# **ÁLTALÁNOS VERSENYSZABÁLYOK 2023**

## **II. SZ. MELLÉKLET**

**Útmutató a kivitel és művészihatás pontozáshoz**

Magyar Torna Szövetség Aerobik Szakág

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Tel: 06-1-460-6941

Fax: 06-1-460-6907

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

## KIVITEL

Minden mozdulatot maximális precizitással, hibátlanul kell végrehajtani. Minden kiviteli hiba a maximum adható 10 pontból kerül levonásra.  
 Vegyes Páros/ Trió / Csoport: A leggyengébb tagot illetve a legnagyobb kiviteli hibát értékeli a Kiviteli bíró.

### A. FUNKCIÓ

A kiviteli bíró az alábbi összetevők helyes technikai kivitelezését értékeli a gyakorlat elejétől a végéig:

- A. Elemek (Nehézelemek & Akrobatikus elemek)
- B. Aerobik mozdulatok (AMP-k)
- C. Átvezetések és Kötések
- D. Partnerkapcsolatok és együttműködések
- E. Szinkronitás (Vegyes Páros/ Trió/ Csoport)

### B. PONTOZÁS

MP/TR/GR: A leggyengébb versenyző végrehajtását kell értékelni.

<b>Testhelyzet</b>	Felismerhető testhelyzet. (Pl.: Kozák, zsugor, L-ülőtartás, spárga, térdemelés, Jumping Jack stb.)
<b>Testtartás</b>	Mozdulatok kivitelezése helyes testtartással. - A törzs, az alsó háti szakasz, a medence helyzete és a hasizom tónusban tartása. - A felsőtest helyzete, a nyak tartása, a vállak és a fej relatív helyzete a gerinchez képest. - A lábak relatív helyzete a bokához, térdekhez és csípőízülethez képest. - Teljesen megfeszített lábak (térdek, lábfejek)
<b>Precizitás</b>	- Minden mozdulatnak tiszta kezdő és véghelyzete van. - A mozdulatok minden egyes fázisa tökéletesen kontrollált. - Megfelelő ugrás magasság bemutatása

### C. HIBÁK

<b>Kis hiba</b>	kis eltérés a tökéletes kivitteltől	<b>-0.1</b>
<b>Közepes hiba</b>	nagy eltérés a tökéletes kivitteltől	<b>-0.3</b>
<b>Nagy hiba</b>	rossz technika, vagy talaj érintése egy alkalommal	<b>-0.5</b>
<b>Esés / Többszöri talajérintés</b>	teljesen kontrollálatlan esés vagy érkezés a talajra / többször is leér egy testrész a talajra.	<b>-1.0</b>

### D. LEVONÁSOK

- > Minden mozdulat eséssel vagy többszöri talajérintéssel végrehajtva: -1.0
- > Minden mozdulat „1 érintéssel” végrehajtva: -0.5

#### D.1. Nehézelemek / Akrobatikus elemek

> Minden bemutatott elem technikai végrehajtását értékeli a bíró

Kicsi	Közepes	Nagy	Esés
-0.1	-0.3	-0.5	-1.0
<b>Egy elemért adható maximális levonás: -0.8</b>			

#### D.2. Koreográfia

A mozdulatok maximális precizitással történő bemutatása az aerobik mozdulatok, az átvezetések és kötések, a partnerkapcsolatok és együttműködések végrehajtása közben.

Koreográfiai hibák esetén adható levonások	Kis	Közepes	Nagy	Esés
Kezdő/ vagy végpóz	0.1	0.3		1.0
Aerobik mozdulatok (Nyolcütemenként)	0.1	0.3		1,0
Átvezetések és Kötések (alkalmanként)	0.1	0.3	0.5	1.0
Partnerkapcsolatok (alkalmanként)	0.1	0.3	0.5	1.0

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

Szinkronitás: A Vegyes Páros, Trió és Csoport kategóriákban a tagoknak képesnek kell lenniük az összes mozdulatot egy egységként végrehajtani azonos mozgáskiterjedéssel.

Szinkronhibáért járó levonások	
Nyolcütetek (AMP-k)	-0.1 pont alkalmanként
Nehéz és Akrobatikus elemek/ Átvezetések/ Partnerkapcsolatok	-0.1 pont alkalmanként

## KIVITELI LEVONÁSOK

### ➤ HIBÁK

<b>Kis hiba</b>	Kis eltérés a tökéletes kivitteltől	- 0.1
<b>Közepes hiba</b>	Számottevő eltérés a tökéletes kivitteltől	- 0.3
<b>Nagy hiba</b>	Helytelen technika / Talaj érintése	- 0.5
<b>ESÉS / Ismételt érintés</b>	Kontrollálatlan esés a talajra / Ismételt érintés	- 1.0

### ➤ LEVONÁSOK

<b>Nehézelemek / Akrobatikus elemek</b>			
<b>Kis hiba</b>	<b>Közepes hiba</b>	<b>Nagy hiba</b>	<b>ESÉS</b>
- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
Az elemen belül a hibák összeadódnak, maximális levonás: -0.8/elem			

➤ **Eséssel vagy ismételt érintéssel végrehajtott mozdulatért járó levonás: - 1.0**

➤ **Egy érintéssel bemutatott mozdulatért járó levonás: - 0.5**

<b>Koreográfia</b>	<b>Kis hiba</b>	<b>Közepes hiba</b>	<b>Nagy hiba</b>	<b>ESÉS</b>
Kezdő- és/vagy végpóz	- 0.1	- 0.3		- 1.0
AMP (8 ütemenként)	- 0.1	- 0.3		- 1.0
Átvezetés / kötés (alkalmanként)	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
Partnerkapcsolat (alkalmanként)	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0

<b>Szinkronitás (MP, TR, GR)</b>	<b>Kis hiba</b>
AMP	- 0.1 / alkalom
Nehéz-, Akrobatikus elem, Átvezetés, Partnerkapcsolat	- 0.1 / alkalom

### PÉLDÁK ÁLTALÁNOS HIBÁKRA

(a lista nem terjed ki az összes lehetőségre)

#### < Koreográfia >

➤ **Eséssel vagy ismételt érintéssel végrehajtott mozdulatért járó levonás: - 1.0**

➤ **Egy érintéssel bemutatott mozdulatért járó levonás: - 0.5**

➤ **Az AMP-t, átvezetést, partnerkapcsolatot tökéletes kivittel és maximális precizitással kell bemutatni. Az ettől való eltéréstért levonás jár.**

<b>Példa</b>	<b>Kis hiba</b>	<b>Közepes hiba</b>
Helytelen testtartás	0.1	0.3
Helytelen lábfej pozíció	0.1	0.3
Lábak/lábfejek hajlítva vannak vagy nem zártak	0.1	0.3
Kontrollálatlan karok	0.1	0.3
Helytelen/ kontrollálatlan mozdulat	0.1	0.3

### < Elemek >

➤ **Eséssel vagy ismételt érintéssel végrehajtott mozdulatért járó levonás: - 1.0**

➤ **Egy érintéssel bemutatott mozdulatért járó levonás: - 0.5**

➤ **Fordulattal bemutatott elemek (állásból indítva): a lábfej pozíciója számít a fordulat értékelésénél**

<b>Példa</b>	<b>Kis hiba</b>	<b>Közepes hiba</b>	<b>Nagy hiba</b>
Helytelen testtartás	0.1	0.3	
Helytelen testhelyzet	0.1	0.3	0.5
Kéztátás korigálása	0.1		
Lábfeje nincsenek összezárva érkezéskor	0.1	0.3	0.5
Helytelen lábfej pozíció	0.1	0.3	
Lábak/lábfejek hajlítva vannak vagy nem zártak	0.1	0.3	
Kontrollálatlan karok	0.1	0.3	
Egyensúlyvesztés	0.1	0.3	0.5
A mozdulat folyamatosságának megszakítása	0.1	0.3	
Helytelen technika			0.5
Érintés			0.5
Helytelen/ kontrollálatlan fekvőtámasz helyzet érkezésnél	0.1	0.3	0.5
Fekvőtámaszba érkezésnél: a lábak és a kezek nem egyszerre érintik a talajt	0.1	0.3	0.5
Helytelen/ kontrollálatlan spárga helyzet érkezésnél	0.1	0.3	0.5
Befejezetlen fordulat/forgás	0.1 (0°- 45°)	0.3 ( > 45°)	
Plusz előkészület	0.1	0.3	
Könyökön bemutatott akrobatikus elem			0.5
Fekvőtámasz: váll és könyök nincs egy vonalban	0.1	0.3	
Wenson pozíció: a láb a tricepsz felső részénél lejjebb van / nincsen megtámasztva vagy nem azonnali a mozdulat	0.1	0.3	0.5
Spárgába érkezésnél: helytelen karhelyzet	0.1	0.3	0.5

### SPECIFIKUS HIBÁK – A csoport

➤ **Eséssel vagy ismételt érintéssel bemutatott elemért járó levonás: - 1.0**

“1. elemcsalád” Dinamikus erőelemek (A-Frame, Beterpesztés (Cut), Robbanékony magas-V)	Közepes hiba	Nagy hiba
Fekvőtámasz/Wenson fekvőtámasz: A karhajlítás fázisában a váll és könyök nem egy vonalban helyezkedik el	0.3	0.5
Levegőfázis nélküli elembemutató	0.3	
A-Frame: pike pozíció nagyobb, mint 60°	0.3	
A-Frame: a kezek és lábak nem egyszerre hagyják el a talajt	0.3	
Beterpesztés: nincs terpesz pozíció		0.5
Beterpesztés nem került bemutatásra		0.5
Beterpesztés: csípő magasabban van a vállak vonalánál		0.5
Robbanékony magas-V: hát nem párhuzamos a talajjal	0.3	
Cserebogár (BA): A lábak a lábkör ideje alatt súrolják a földet		0.5
Cserebogár (BA): Elem végrehajtásakor a lábfejek összetűdnek	0.3	

“2. elemcsalád” Statikus erőelemek (Ülőtartás, V-ülőtartás, Támaszmérleg/Terpesz támaszmérleg)	Kis hiba	Közepes hiba	Nagy hiba
A nehézelem nincs megtartva legalább 2 másodpercig			0.5
Egyensúlyvesztés/ nem stabil testtartás a	0.1	0.3	
Ülőtartás: lábak kevesebb, mint 90°-t zárnak	0.1	0.3	
Ülőtartás: a térdek nincsenek kinyújtva	0.1 (0°- 20°)	0.3 (20°-45°)	0.5 (> 45°)
Ülőtartás: a sarkak és csípő nem egyszerre emelkednek el a talajtól		0.3	
Terpesz V-ülőtartás (BA): Lábterpesztés szöge nagyobb, mint 90°		0.3	0.5
Terpesz V-ülőtartás (BA) / V-ülőtartás: lábak nem függőlegesek	0.1	0.3	
Magas-V: hát nem párhuzamos a talajjal	0.1	0.3	
Magas-V: plusz előkészület		0.3	
Támaszmérleg: test és lábak nem párhuzamosak a talajjal	0.1	0.3	0.5
Támaszmérleg: a karok nem nyújtottak	0.1	0.3	
Terpesz támaszmérleg: lábak nagyobb, mint 120°-t zárnak			0.5

“3. elemcsalád” Lábkörczések (Flair, Helikopter)	Kis hiba	Közepes hiba	Nagy hiba
Flairs: a csípő nincs kiemelve		0.3	
Flairs: terpesz-V helyzetet mutat be			0.5
Helikopter: lábkör előtt nem háton történik a fordulat		0.3	
Helikopter: karok a lábon vannak			0.5
Befejezetlen fordulat (BA: Cserebogár ½ fordulattal elem is)	0.1 (0°- 45°)	0.3 (> 45°)	

### SPECIFIKUS HIBÁK – B csoport

➤ **Eséssel vagy ismételt érintéssel bemutatott elemért járó levonás: - 1.0**

“4. elemcsalád” Dinamikus ugrások (Fordulat a levegőben, Free Fall, Gainer, Pillangó ugrás, Off Axis)	Kis hiba	Közepes hiba	Nagy hiba
Lábfejek és karok nem egyszerre érintik a talajt	0.1	0.3	0.5
Free Fall: 30° -al a vízszintes feletti a testhelyzet		0.3	
Gainer: a vízszintes feletti a testhelyzet		0.3	
Pillangó ugrás: kontrollálatlan karok/lábak	0.1		
Pillangó ugrás: a levegőfázisban nem nyújtott a testhelyzet	0.1	0.3	
Pillangó ugrás: a vízszintes feletti vagy alatti a bemutatott testhelyzet	0.1	0.3	
Pillangó ugrás: Törzs ½ körös lendítése hiányzik az elrugaskodás előtt			0.5
Off Axis: vízszintes alatti lábak, test	0.1	0.3	0.5
Off Axis: test tengelyszöge 45° felett			0.5

“5. elemcsalád” Forma ugrások (Zsugor, Kozák, Pike, Terpeszcsuka/angolspárga ugrás)	Kis hiba	Közepes hiba	Nagy hiba
Zsugor: térdek a csípő vonalánál lejjebb vannak	0.1	0.3	0.5
Kozák, Pike, Terpeszcsuka, Angolspárga: a lábak vízszintesnél lejjebb vannak	0.1	0.3	0.5
Terpeszcsuka, Angolspárga: nem szimmetrikusak a lábak	0.1	0.3	
Air Jack (BA): Lábak által bezárt szög kevesebb, mint 60°	0.1	0.3	

“6. elemcsalád” Spárga ugrások/átugrások (Olló átugrás (kadett), Váltóspárga, Haránt spárga)	Kis hiba	Közepes hiba	Nagy hiba
Olló átugrás, váltóspárga: a lendítő láb nem párhuzamos a talajjal	0.1	0.3	0.5
Spárga elemek: a lábak kevesebb, mint 180°-t zárnak	0.1 (170°)	0.3 (150°)	0.5 (<150°)
Törzs nem az elől lévő láb fele néz		0.3	0.5



**SPECIFIKUS HIBÁK – C csoport**

- Eséssel vagy ismételt érintéssel bemutatott elemért járó levonás: - 1.0
- Az alábbi levonások a forgás ( az elvárt: en dedans) irányától függetlenek

“7.elemcsalád” Forgások (Forgás, Forgás vízszintes lábbal)	Kis hiba	Közepes hiba	Nagy hiba
Egyensúlyvesztés	0.1	0.3	0.5
A fordulat folytonossága megszakad elem közben	0.1	0.3	
Szökkenés elem közben			0.5
Nem lábujjhegyen végrehajtott fordulat/ forgás		0.3	
Plusz előkészület		0.3	
Forgás vízszintes lábbal: emelt láb nem vízszintes	0.1 (<15°)	0.3 (15°- 45°)	0.5 ( > 45°)

“8.elemcsalád” Lazasági elemek (Spárga, Illusion, Balance)	Kis hiba	Közepes hiba	Nagy hiba
Free Állóspárga /Free Illusion: A kéz a lábon támaszkodik		0.3	
Spárga elemek: a lábak kevesebb, mint 180°-t zárnak	0.1 (170°)	0.3 (150°)	0.5 (<150°)
Állóspárga: nincs függőleges helyzetben	0.1	0.3	0.5
Állóspárga: állóláb nincs kontaktusban a talajjal			0.5
Illusion: nem teljes a lábkörzés	0.1	0.3	
Illusion: plusz fordulat	0.1 (45°)	0.3 (>45°)	
Illusion: megszakad a folyamatosság	0.1	0.3	
Illusion: a felemelt láb nem a függőleges síkban fejezi be a forgást	0.1	0.3	
Illusion: szökkenés		0.3	
Illusion: csúszás		0.3	
Illusion: érintés			0.5
Dupla/Tripla free illusion: a 2, vagy 3 free illusion valamelyikében a kéz érinti a talajt			0.5
Balance: szökkenés / nem lábujjhegyen történik a forgás			0.5

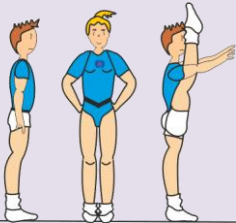
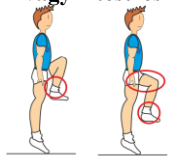
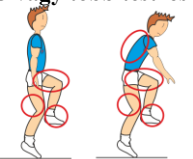


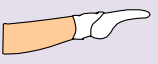



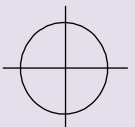
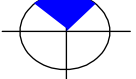




A nagy kiviteli hibával (-0.5), vagy eséssel (-1.0) végrehajtott nehézelem értéke 0. Egy elemért adható maximális levonás: -0.8 (kivéve esés)

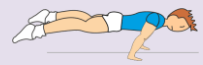
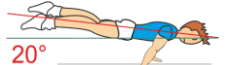
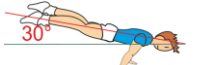
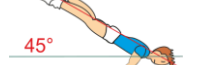

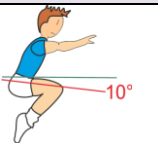
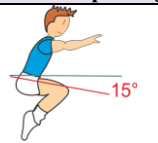
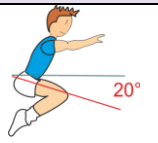

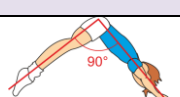
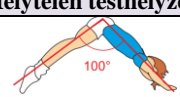











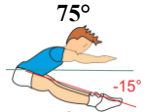
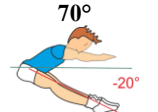


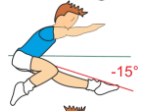
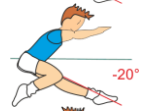








**SPECIFIKUS HIBÁK – Kötelező elemek**





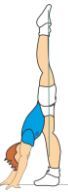
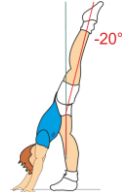
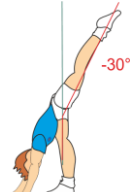

Kötelező elemek (BA / ST / CH)	Kis hiba	Közepes hiba	Nagy hiba
High Leg Kicks (BA): Nem a bírónak oldalt kerül bemutatásra (kiinduló és befejező helyzettel együtt)	0.1 (0°- 45°)	0.3 ( 45°-90°)	0.5 ( > 90°)
High Leg Kicks (BA): A kiinduló és befejező helyzet nem zárt állás			0.5
High Leg Kicks (BA): A láblendítés nem a törzs irányába előre történik		0.3 (0°- 45°)	0.5 ( > 45°)
High Leg Kicks (BA): A láblendítés magassága nem éri el a vízszintest			0.5
Jumping Jack (BA/ST/CH): Nem a bírókkal szemben kerül bemutatásra (kiinduló és befejező helyzettel együtt)	0.1 (0°- 45°)	0.3 ( 45°-90°)	0.5 ( > 90°)
Jumping Jack (BA/ST/CH): A kiinduló és befejező helyzet nem zárt állás			0.5
Jumping Jack (BA/ST/CH): Rossz technika			0.5
Könnýtett fekvőtámasz (CH): A karhajlítás fázisában a váll és könyök nem egy vonalban helyezkedik el		0.3	0.5
Könnýtett fekvőtámasz (CH): A csípő nem egyenes		0.3	
Terpeszülés páros lábemeléssel (CH): Törzs nem függőleges (+- 10° tolerancián túl)	0.1	0.3	
Terpeszülés páros lábemeléssel (CH): A tenyér nincs kontaktusban a talajjal		0.3	
Terpeszülés páros lábemeléssel (CH): A kéztámasz nem elől van			0.5
Terpeszülés páros lábemeléssel (CH): 2 mp hiánya			0.5
Terpeszülés páros lábemeléssel (CH): Lábak kevesebb, mint 90 fokot zárnak	0.1	0.3	
Air Jack (CH): Lábak kevesebb, mint 60°-t zárnak	0.1	0.3	
Air Jack (CH): Az érkezés nem páros lábra történik			0.5
Passzé állás (CH): 2 mp hiánya			0.5
Passzé állás (CH): Emelt láb érinti a talajt			0.5
Passzé állás (CH): Szökkenés/csúszás			0.5
Passzé állás (CH): Egyensúlyvesztés (billenés)	0.1	0.3	


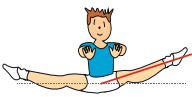
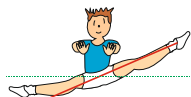
Egy kötelező elemért adható maximális levonás: -0.8 (kivéve esés)



Általános hibák		
Példa	Kis hiba	Közepes hiba
	- 0.1	- 0.3
<b>Helytelen testtartás</b>		
 <p>AMP (8 ütemek)</p>	<b>1 vagy 2 testrész</b> 	<b>3 vagy több testrész</b> 
		
	<b>Helytelen lábfej pozíció</b>	
	<b>Lábfejek nincsenek összezárva</b>	
	 <p>≤ csípő szélesség</p>	 <p>&gt; csípő szélesség</p>
	<b>Befejezetlen fordulat / forgás</b>	
	<p>± 45°</p> 	<p>+ 45° or more</p> 
	<b>Karhajlítás fázisában a könyök és váll nincs egy vonalban</b>	
		

Specifikus hibák			
Példa	Kis hiba	Közepes hiba	Nagy hiba
	- 0.1	- 0.3	- 0.5
<b>Test / Lábak nem párhuzamosak a talajjal</b>			
	 <p>20°</p>	 <p>30°</p>	 <p>45°</p>
<b>Térdek nincsenek csípő magasságban</b>			
	 <p>10°</p>	 <p>15°</p>	 <p>20°</p>
<b>Helytelen testhelyzet</b>			
	 <p>90°</p>	 <p>100°</p>	
	 <p>-15°</p>	 <p>-20°</p>	
	 <p>70°</p>	 <p>65°</p>	
	 <p>-15°</p>	 <p>-20°</p>	
<b>Lábak nem párhuzamosak a talajjal</b>			
 <p><b>Pike</b></p>	 <p>80°</p>	 <p>75°</p>	 <p>70°</p>
	 <p>-10°</p>	 <p>-15°</p>	 <p>-20°</p>
 <p><b>Kozák</b></p>	 <p>-10°</p>	 <p>-15°</p>	 <p>-20°</p>
 <p><b>Terpeszcserka</b></p>	 <p>-10°</p>	 <p>-15°</p>	 <p>-20°</p>

Specifikus hibák			
Példa	Kis hiba	Közepes hiba	Nagy hiba
	- 0.1	- 0.3	- 0.5
	Lábak kevesebb, mint 180°-t zárnak be		
	 170°	 150°	 +150°
	Nem függőlegesek		
	170 - 160°  -20°	160° - 150°  -30°	< 140°  -40°

Specifikus hiba			
Példa	Kis hiba	Közepes hiba	Nagy hiba
	- 0.1	- 0.3	- 0.5
	Lábak nem szimmetrikusak		
			

# MŰVÉSZIHATÁS (SA, BA)

## A. FUNKCIÓ

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

EGY VERSENYAEROBIK GYAKORLAT TARTALMAZ:

- Aerobik mozdulatok (AMP-k)
- Nehézelemek
- Átvezetések és kötések
- Partnerkapcsolatok és Együttműködések

## B. KRITÉRIUM

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

### Kompozíció (6 pont) :

1. Zene (max. 2 pont)  
Zeneválasztás / Összeállítás / Szerkesztésének minősége
2. Aerobik Tartalom (max. 2 pont)
  - 2.1 AMP Mennyiség - Nyolcütetek száma (1 pont)
  - 2.2 AMP Minőség- Változatosság (1 pont)
3. Általános Tartalom (max. 2 pont)
  - 3.1 Komplexitás/ Változatosság (1 pont)
  - 3.2 Területhasználat (1 pont)

### Előadásmód (4 pont):

4. Művészi gyakorlat (max. 2 pont)
  - 4.1 Koreográfia összeállítása / Eredetiség (1 pont)
  - 4.2 Zenehasználat – Zeneiség (1 pont)
5. Művészi előadásmód (max. 2 pont)
  - 5.1 Kifejezőmód/Mozdulatok minősége (2 pont)

## C. ÉRTÉKELÉSI SKÁLA:

Kritérium	Szegényes				Megfelelő		Jó		Nagyon jó		Kiváló
Zene	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Aerobik Tartalom	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Általános tartalom	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Művészi gyakorlat	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Előadásmód	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

Szint	Pontok	A gyakorlat:
Kiváló	2.0	Kiemelkedő szintű
Nagyon jó	1.8 – 1.9	Magas szintű
Jó	1.6 – 1.7	Átlagos szintű
Megfelelő	1.4 – 1.5	Alacsony szintű
Szegényes	1.0 – 1.3	Elfogadhatatlan szintű

Összpontszám (A)	Gyakorlatok
9.6 – 10.0	Kiváló gyakorlatok
9.0 – 9.5	Nagyon jó gyakorlatok
8.0 – 8.9	Jó gyakorlatok
7.0 – 7.9	Átlagos gyakorlatok
6.0 – 6.9	Szegényes gyakorlatok
5.0 – 5.9	Elfogadhatatlan gyakorlatok

## KOMPOZÍCIÓ

### 1. ZENE – Max. 2 pont

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

#### 1.1. Zeneválasztás / Zene összeállítása / Zene szerkesztésének minősége

<u>&lt;Zeneválasztás&gt;</u>	<u>&lt;Zene szerkesztése&gt;</u>
<p>•A jó zeneválasztás megalapozza a gyakorlat felépítését, tempóját és <b>témáját</b>. Ez segíti és kihangsúlyozza az előadást. A jó zene sugallja a teljes koreográfiát és hozzájárul a kivitelezés stílusához és minőségéhez, valamint a versenyzők kifejezőmódjához.</p> <p>•Minden gyakorlatnak <b>legyen története vagy stílusa</b> és a kiválasztott zenének képviselnie kell azt, amit a történet vagy a zenei stílus által a versenyző és a koreográfus kifejezésre szeretne juttatni.</p> <p>•A kiválasztott zene adjon előnyt az egyéni versenyző karakterének és stílusának. A kiválasztott zene a kategóriához megfelelő legyen, és emelje ki a gyakorlatot.</p> <p>•Vannak férfi és női előadók, mint ahogyan különböző korú versenyzők is. Lehetnek egyéni versenyzők, vagy Vegyes Páros, Trió és Csoport kategóriákban versenyzők, mind különbözőek: nem minden zene felel meg minden kategóriának és korosztálynak. A kiválasztott zenében ezen különbségeknek tükröződniük kell.</p> <p>•Bizonyos zenei témát használhatnak férfiak, nők, Vegyes Párosok, Triók és Csoportok. Ahogyan használják, oly módon lesz a zene meghatározó és mutatja meg, hogy annak kiválasztása megfelelő volt-e és segíti-e kihangsúlyozni az előadást.</p> <p><u>&lt;Zene összeállítása&gt;</u></p> <p>•A versenyzene kiválasztásakor a versenyaerobik természetét és karakterisztikáját figyelembe kell venni és tiszteletben kell tartani, azaz a zenének dinamikusnak, változatosnak, nem monotonnak, ritmikusnak, eredetinek (kreatív), energikusnak, számolhatóknak kell lennie (ütem szerint, vagy anélkül, de az időzítés kritériumát ellenőrizni lehessen).</p> <p>•Elvárás, hogy az előadók a monotonitás elkerülése érdekében megfelelő szerkezetű és különböző részeket (zenei variánsokat) tartalmazó zenét válasszanak. Pl: Talajrészekre, elemekre és a haladós koreográfiára alkalmas zenei részek folyamatos váltakozása.</p> <p>•A zene eredeti összetételének és a később bele szerkesztett esetleges effekteknek/alapoknak egyensúlyban kell lenniük. Az adott zene dallamának érvényesülnie kell a gyakorlat során.</p> <p>•A zene előzetes bemutatására (bármilyen mozdulat nélkül) van lehetőség, viszont a versenyzőnek el kell kezdenie mozogni néhány másodperccel az első zenei hang után. (A sípszó nem tartozik bele.)</p>	<p>•A zenének technikailag tökéletesnek kell lennie, a zene lehet eredeti, vagy annak egy alütemezett változata, <b>extra felütések és extra hangsúlyok túlzott használata nélkül, vagy a háttérként használt ritmusalap túlzott felhangosítása nélkül</b> (túl hangos / hangosabb, mint a dallam). A zene dallama legyen hallható az alap vagy a háttérként hozzáadott zene fölött, és nem fordítva.</p> <p>•A zenei felvételnek és a <b>mixelésnek professzionális minőségűnek</b> és jól összeillesztettnek kell lennie, nem tartalmazhat éles vágásokat, azt az érzést kell keltenie, mintha egy teljes zenei mű lenne.</p> <p>•A zenének folyamatosnak kell lennie, tiszta kezdéssel és befejezéssel, jól beépített hangeffektekkel (amennyiben vannak), a zenei frázisokat betartva.</p> <p>•A választott zene szerkezete:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dallam / Stílus / Téma (salsa, tangó, népzene, disco, rock, érzelmes, drámai, stb.)</li> <li>✓ A zene kezdete és vége, frázisok, hangsúlyos részek</li> <li>✓ Ritmus, tempó / sebesség</li> <li>✓ Téma vagy zenei darabok (egy vagy több, mint egy egyveleg)</li> </ul> <p>•Ahhoz, hogy az aerobik mozdulatsorokat (Nyolcütemeket) el lehessen különíteni, <b>ajánlott</b> olyan zenét használni, melynek szerkezete <b>szintén 8 ütemekből épül fel</b> (zenei alappal vagy anélkül), így segítve az aerobik mozdulatsorok felismerését.</p> <p>•A zene tempójának segítenie kell a versenyzőt a gyakorlat végrehajtása közben, így az nem lehet sem túl lassú, sem túl gyors. (Ajánlott sebesség: 145 BPM - 160BPM)</p>

#### 1. Zene / Összegzés

Kritérium	Főbb pontok	Kiválótól való eltérés (példák)
<b>1.1. Zeneválasztás / Zene összeállítása / Zene szerkesztésének minősége</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Segíti és kiemeli az előadást és előnyt ad</li> <li>• Versenyaerobikra alkalmas, nem monoton zene</li> <li>• Technikailag tökéletes, túl sok hozzáadott effekttől mentes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A választott zene és a versenyző karaktere és stílusa nem egyezik, és/vagy nem felel meg az életkorának és választott kategóriájának.</li> <li>- A választott zene nem illik a versenyaerobikhoz.</li> <li>- A választott zene nem érdekes.</li> <li>- A ritmus alapot túlzottan használja, mint háttér (túl hangos/ hangosabb, mint a dallam).</li> <li>- A zenei effektek és extra hangsúlyok túlzott és/vagy indokolatlan használata.</li> <li>- A zene ritmusa túl lassú, vagy túl gyors és nem biztosít megfelelő intenzitást a versenyaerobik gyakorlatnak.</li> <li>- A választott zenében nincs elég váltás és monotonná válik.</li> <li>- A zene összeállítása (mixelése) durva, még ha egy dalt is használ fel.</li> <li>- A zene nem professzionális minőségű.</li> <li>- Néhány dal szükségtelen összekapcsolása, ami miatt sem az összetartozás, sem az egység érzetét nem kelti.</li> </ul>

## 2. AEROBIK TARTALOM Max. 2 pont

Az Aerobik Tartalom faktorban a megfelelő intenzitású aerobik mozdulatokat (AMP) értékeljük az egész gyakorlatban. **Az aerobik mozdulatok sorozatai (Nyolcütemek) képezik a versenyaerobik gyakorlat alapját.**

**Az aerobik mozdulatok minősége (tökéletes technikája)** nagyon fontos ahhoz, hogy a Nyolcütemek felismerhetők legyen.

Az aerobik mozdulatoknak karmozdulatokkal végrehajtott lépések számos variációját kell tartalmaznia, felhasználva az aerobik alaplépéseket, hogy magas szintű koordinációval, változatos mozgások kerüljenek bemutatásra és felismerhető legyen a Nyolcütemek folytonossága.

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

A Nyolcütemeknek a versenyaerobik gyakorlatnak megfelelő intenzitást kell biztosítaniuk.

### 2.1. Mennyiség - Nyolcütemek (AMP-k) száma (1 pont)

•A gyakorlat során az AMP-sorozatokat megfelelő intenzitással kell bemutatni. Ez azt jelenti, hogy a nehézelemeket, az átvezetéseket/kötéseket, partnerséget (partnerkapcsolatokat / együttműködéseket) kivéve a gyakorlatban folyamatos AMP- sorozatokat kell bemutatni, hiszen ezek a mozdulatsorok a versenyaerobik alapjai.

•A gyakorlatnak megfelelő számú teljes AMP-sorozatot kell tartalmaznia, illetve egy AMP Blokkot.

•Egy AMP szett = 8 ütem (pl. 3 szett= 3x8)

**Mennyiségi követelmények (AMP-k száma):**

*Férfi egyéni/ Női egyéni: 8 db AMP, ebből 3x8 ütem összefüggő AMP Blokk*

*Vegyes Páros/Trió/ Csoport : 9 db AMP, ebből 4x8 összefüggő AMP Blokk*

•Az AMP Blokk (összefüggő 3x- vagy 4x8 ütem) csak tradicionális aerobik alaplépéseket tartalmazhat, bármilyen koreográfikus ugrás (pl. terpesz felugrás, özugrás stb.) bemutatása nélkül. Ezáltal lesz könnyen elkülöníthető a gyakorlatban lévő többi aerobik 8 ütemtől.

Minden AMP-sorozatot le kell jegyezni, melynek jele: **A**

**Követelmények hiánya:**

- Ha *nincs 8/9 teljes Nyolcütem* a gyakorlatban, *a Művészhatóság bírók -0.2 pontot vonnak le* a Mennyiségi faktorból, minden hiányzó Nyolcütem után.
- Ha a gyakorlat *nem tartalmaz Blokkot* (3 vagy 4x8 összefüggő Nyolcütem), *a Művészhatóság bírók -0.5 pontot vonnak le* a Mennyiségi faktorból.

### 2.2. AMP Minőség / Változatosság (1 pont)

•Az aerobik mozdulatok (AMP-k) a versenyaerobik alapjai és legfontosabb jellegzetességei (sportspecifikum).

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

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

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

Változatos Nyolcütemeket (aerobik mozdulatsorokat) az alábbiak segítségével állíthatjuk össze:

- ✓ Több testrész bevonása (fej, vállak, stb.)
- ✓ Különböző izületi mozgások / síkok / mozgáskiterjedés / hosszú erőkar használata
- ✓ Szimmetrikus és aszimmetrikus mozgások használata
- ✓ Különböző ritmus használata
- ✓ Két kar egyszerre történő használata
- ✓ Mozdulatok sebessége
- ✓ Irányváltás
- ✓ Térforma váltások
- ✓ Haladás a Nyolcütemekkel

•Ha változatos Nyolcütemeket szeretnének létre hozni, akkor arányaiban megfelelően használjunk különböző aerobik alaplépéseket, táncmozdulatokat, koreográfikus ugrásokat (kivéve a Blokkban), a test egyéb kifejező eszközeit (fejfordítások, nézések) stb.

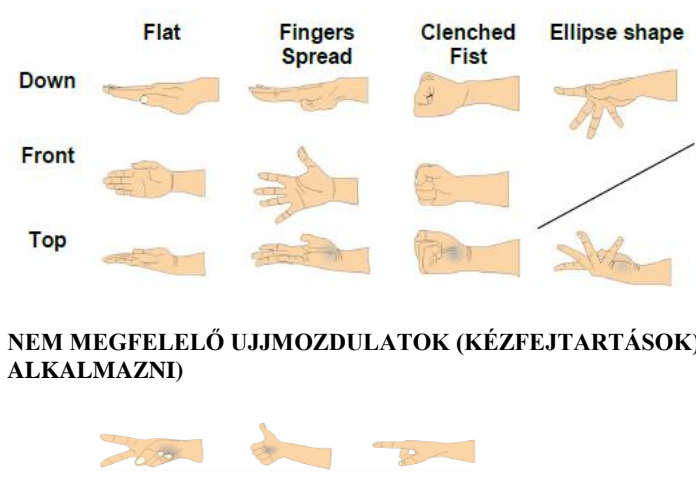
•Minden 8 ütemben a mozdulatok változatos bemutatása növeli a Nyolcütemek minőségét is.

•A Blokk (összefüggő 3x- vagy 4x8 ütem) csak tradicionális aerobik alaplépéseket/ szökdeléseket tartalmazhat, bármilyen koreográfikus ugrás (pl. terpesz felugrás, özugrás stb.) bemutatása nélkül. Továbbá bármilyen alaplépésben történő kis felugrás sem engedélyezett a Blokkban, ezáltal lesz könnyen elkülöníthető a gyakorlatban lévő többi aerobik Nyolcütemtől.

•Vegyes páros/ Trió és Csoport kategóriában a versenyzőknek egy egységként közel egymáshoz dolgozva kell bemutatni az előírt 4x8 ütemet, lehetőleg különböző alakzatváltásokkal, haladásokkal kiegészítve, ügyelve a tökéletes szinkronításra.

Példák a 7 alaplépés variációira:

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>•A gyakorlat folyamán a Nyolcüteteknek változatosnak kell lenniük, 8 ütemben való azonos láb/kar mozdulatok, és a gyakorlatban azonos, vagy hasonló jellegű Nyolcütetek ismétlése nélkül. A gyakorlatban minden alaplépést használni kell.</li> <li>•A Nyolcüteteknek vissza kell adnia a zene stílusát vagy témáját. Ajánlatos olyan mozdulatokat is használni, amik alapján a bírók illetve a közönség egyértelműen következtetni tud a gyakorlat stílusára vagy a témájára.</li> </ul>	
<p><u>Példák a karmozdulatok variációira:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Szimmetrikus/aszimmetrikus mozdulatok használata</li> <li>▪ Különböző szintek használata (rövid, közép, hosszú)</li> <li>▪ Egyenes és körkörös mozdulatok használata</li> <li>▪ Különböző ritmusok használata</li> <li>▪ Különböző síkok használata</li> <li>▪ Különböző ízületi mozgások használata (hajítás, nyújtás, közelítés, távolítás, hanyintás, borintás, stb.)</li> <li>▪ Különböző kézfej tartások (nyitott tenyér, zárt tenyér, ököl, stb.)</li> </ul> <p>•A túlzott karmozdulat használat (sok ütemfelelés a karral) nem egyenlő a magasabb intenzitással, illetve a minőséggel.</p> <p>•A karmozdulatokat különböző mozgáskiterjedéssel lehet bemutatni. Néhány karmozdulat addig lehet „finom”, amíg összeegyeztethető a koreográfiai ötlettel, a zene stílusával és a versenyző kategóriájával. A helytelen ujjmozdulatok (kézfajtartások) használata nem követendő irányvonal az aerobik szakágban.</p>	<p><b>PÉLDÁK A KÉZFEJTARTÁSOKRA</b></p>  <p><b>NEM MEGFELELŐ UJJMOZDULATOK (KÉZFEJTARTÁSOK) (NEM AJÁNLOTT ALKALMAZNI)</b></p>

## 2. Aerobik tartalom / Összegzés

Kritérium	Főbb pontok	Kiválótól való eltérés (példák)
<b>2.1. AMP Mennyiség - Nyolcütetek száma</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aerobik mozdulatsorok száma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A gyakorlatban <b>8/9</b> -nél kevesebb teljes AMP-sorozat található, illetve hiányzik az adott kategóriának előírt AMP számot tartalmazó AMP Blokk.</li> </ul>
<b>2.2. Minőség / Változatosság</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ A koordináció kritériumának használata</li> <li>○ Tökéletes technika (minőség)</li> <li>○ A változatosság kritériumának használata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nem megfelelő szintű testkoordináció</li> <li>▪ Futólépések/ sasszék túlzott használata</li> <li>▪ Alaplépések hiánya</li> <li>▪ A kar és lábmozdulatok kombinációjának hiánya</li> <li>▪ Karmozdulatok végrehajtása minden esetben 2 ütem alatt (túl lassú)</li> <li>▪ A karmozdulatok komplexek, de a lábkombinációk egyszerűek, vagy fordítva</li> <li>▪ A karmozdulatok nem precízek és nem felismerhetőek</li> <li>▪ Különböző karmozgások hiánya</li> <li>▪ Ismétlődő kar/lábmozdulatok</li> <li>▪ Nem megfelelő ujjmozdulatok használata</li> <li>▪ Csak kis mozgáskiterjedésű karmozdulatok</li> </ul>

### 3. ÁLTALÁNOS TARTALOM Max. 2 pont

Az Általános Tartalom mozdulatai az alábbiak:

- ✓ Átvezetések
- ✓ Partnerség / Partnerkapcsolatok (emelések, együttműködések)
- ✓ Akrobatikus elemek (átvezetésként használva)

#### 3.1. Komplexitás / Változatosság (1 pont)

A mozdulatok akkor komplexek (összetettek), ha létrehozásukhoz több testrész együttes munkája szükséges.

A mozdulat akkor **komplex**, ha:

- Koordinációt igényel
- Igényli a fizikai képességek edzését
- Dinamikus
- Folyamatosságra törekszik
- Hirtelen, kiszámíthatatlan

•A gyakorlat változatosságának értékeléséhez a Művészhatás Bíró azt veszi figyelembe, hogy az általános tartalom mozdulatai **ismétlés nélkül**, az azonos, vagy hasonló típusú mozdulatok ismételtetése nélkül kerül-e bemutatásra.

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

•A kiváló gyakorlatoknak különböző típusú mozdulatokat kell tartalmazniuk.

Ha az **Általános Tartalomban lévő mozdulatok folyamatosan ismétlődnek** (pl. hasonló lemenetek/ felállások a talajról, kézenállásos/cigánykerekes/bukfences átvezetések állandó használata stb.) a **Művészhatás bírók -0.2 pont** levonást alkalmaznak a **Komplexitás/ Változatosság** faktorból.

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

•Az indokolatlan szünetek, preparációk csökkenti a gyakorlat folyamatosságát az átvezetésekben, együttműködésekben és ez nem egyezik a versenyaerobik szakág jellegzetességeivel.

#### Követelmények:

**Férfi egyéni/ Női egyéni:** A gyakorlatnak egyensúlyban kell lennie a változatosságot illetően. Különböző típusú és hosszúságú, kreatív átvezetések bemutatására való törekvés úgy, hogy más-más fajta testi képesség jelenjen meg bennük (erő, hajlékonyság) és ne legyen benne folyamatosan ismétlődő mozdulat.

**Vegyes Páros/ Trió / Csoport:** Minimum 3 együttműködés (partnerkapcsolat, kis emelés, emelés stb.) bemutatása, ismétlődés nélkül. Ha nem található meg a 3 együttműködés a gyakorlatban, a Művészhatás bírók -0.2 pontot vonnak le a Komplexitás/Változatosság faktorból. A többi átvezetésnek/partnerkapcsolatnak/kötésnek egyensúlyban kell lennie a gyakorlatban, jelentéssel bírnia és pozitív módon befolyásolnia az előadott gyakorlatot. Ez az akrobatikus elemekre is vonatkozik.  
•Ha különböző együttműködések történnek ugyanabban az időben, az együttműködések számát tekintve egynek számítanak.

•Az Általános Tartalom értékelése érdekében a mozgás egészét, mint egységet vesszük figyelembe (az azonos időben végrehajtott mozgást),  
1 G mozgásonként vagy mozgásblokkonként/mozgásegységenként.  
Minden mozgás vagy mozgás szett szimbóluma a **G**.

Példa egy gyakorlat jegyzetelésére:

**G (bevezetés) A E G E + E E G A A Acro + E G A A A E A G E G E G A A G E G (lezárás)**

#### 3.2. Területhasználat

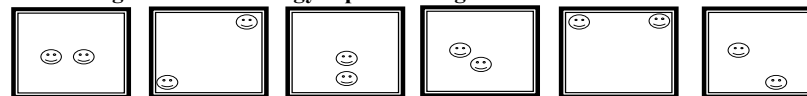
##### <Versenyterület használata és térformák>

•Az egész gyakorlatban minden irányba történő haladást be kell mutatni (előre, hátra, oldalirányba, átlósan és köríven) és hosszabb, illetve rövidebb távokat, hasonló útvonalak/pályák ismétlése nélkül. Csoport kategóriában, a tagok teljes területen való elhelyezkedésével önmagában nem teljesül a területhasználat kritériuma; a Nyolcütemek használatával haladniuk kell minden irányba és távolságba.

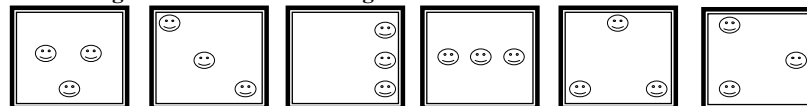
•A koreográfia egyenletes felépítésével a versenyterületet a gyakorlat egésze alatt hatékonyan kell kihasználni, nem csak a sarkokat és a terület közepét, hanem a versenyterület egészét.

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

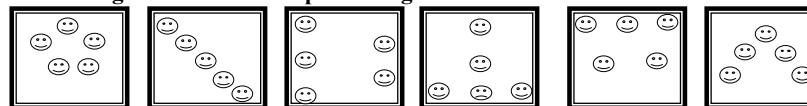
##### ➤ Lehetséges térformák Vegyes páros kategóriában:

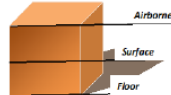
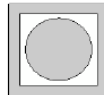


##### ➤ Lehetséges térformák Trió kategóriában:



##### ➤ Lehetséges térformák Csoport kategóriában:





### <Térformaváltások>

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

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

•A térforma váltásoknak gördülékenynek kell lenniük.

### <Gyakorlat összetevőinek elhelyezése>

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

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

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

### 3. Általános tartalom / Összegzés

Kritérium	Főbb pontok	Kiválótól való eltérés (példák)
<b>3.1. Komplexitás/ Változatosság</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Komplex vs. egyszerű mozdulatok</li> <li>○ Ismétlődő mozdulatok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Komplexitás hiánya az általános tartalomban, egyszerű mozdulatok bemutatása</li> <li>- Talajon végrehajtott mozdulatok (kötések a talajon) nem növelik a művészihatás értékét</li> <li>- Mozdulatok egymás után tétele bármilyen kapcsolat nélkül az átvezetésekben</li> <li>- A versenyző próbál nehéz és bonyolult mozdulatokat bemutatni, de nem képes rá</li> <li>- Megismételt, vagy azonos típusú kötések/átvezetések</li> <li>- Felesleges szünetek/megállások és elemek/átvezetések előtti rákészülés bemutatása</li> <li>- Az akrobatikus elemek használata bármilyen „jelentés” nélkül (pl. egyedül egy AMP közepén)</li> </ul>
<b>3.2. Területhasználat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Haladás Nyolcüttemek használatával (hosszú és rövid távolságok)</li> <li>○ Versenyterület használata és szintek</li> <li>○ Különböző térformák / távolságok</li> <li>○ Egyensúlyban lévő elemelhelyezés a területben</li> <li>○ A gyakorlat egyenletes felépítése</li> <li>○ Mozdulatok helye</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A versenyző(k) aerobik mozdulatokkal történő különböző irányú haladásai nem változatos távolságokban valósul(nak) meg</li> <li>- Hiányzó haladási pálya</li> <li>- Kör irányú haladások túlsúlya</li> <li>- A terület bejárásához túlnyomó részt futás/kocogás használata</li> <li>- A csoportok a versenyterület egészén csak elhelyezkednek, és alakzatváltásokat használnak, de nem haladnak</li> <li>- Versenyzők különböző helyzetének hiánya</li> <li>- Több, mint 4 AMP-sorozat (Nyolcüttem) egymás utáni végrehajtása (kivéve a kötelező Blokk)</li> <li>- Több, mint 3 nehézelem egymás utáni végrehajtása köztes Nyolcüttem nélkül, vagy több, mint 32 ütem AMP-sorozat (Nyolcüttem) nélkül</li> <li>- Kis kiterjedésű területen történő előadás a versenyterület hatékony használata nélkül</li> <li>- A nehézelemek és az általános tartalom mozdulatai a versenyterület ugyanazon zónájában kerülnek bemutatásra</li> <li>- A versenyterület egy részének túlzott használata</li> <li>- Hosszú ideig azonos szinten történő előadás</li> </ul>



**ELŐADÁSMÓD**

**4. MŰVÉSZI GYAKORLAT Max. 2 pont**

Az egyedi/emlékezetes gyakorlatok annak értékét növelő részleteket tartalmaznak.

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

Legyen a gyakorlat eredeti / kreatív, mely nem csak a választott zenéhez kapcsolódó témában, hanem más mozdulatok (emelés, partnerkapcsolatok, átvezetések, stb.) újításában, egyediségében is jelentkezik, természetes és valós kifejezőmóddal.

A gyakorlat Nyitánya a versenyző(k) első mozdulatával kezdődik. A koreográfia Nyitánya tartalmazhat bármilyen mozdulatot, kivéve elemeket (nehéz- és akrobatikus elem).

Minden gyakorlatban ajánlott betervezni egy Nyitányt (Későbbiekben: Intro) Például: 4-8 ütem, ami előrevetíti a gyakorlat stílusát/témáját.

A Művészihatás bírók az egész gyakorlat összhatását pontozzák.

Ha nincs Intro a gyakorlatban, vagy éppen elemmel ér véget az, a Művészi gyakorlat rész nem lehet „Nagyon jó” vagy „Kiváló”.

**4.1. Koreográfia összeállítása / Eredetiség (1 pont)**

•A gyakorlatnak olyannak kell lennie, mint egy kis műalkotás, ami valami emlékezeteset, egy történetet ad vagy hatást kelt a versenyaerobik eszközeivel.

•Kreatív a gyakorlat, ha annak minden összetevője **tökéletesen illik a zenéhez és a gyakorlat stílusát/témáját** sportos módon megnyeri és lenyűgözi a közönséget.

•Új, kreatív és eredeti mozdulatok bemutatása (együtműködések, átvezetések, stb.) szükséges, ezek a különlegességek növelik a művészi értékét a gyakorlatnak.

•Az Általános Tartalom mozdulatainak okkal kell a gyakorlatban szerepelniük, sokatmondó/értelmes/jelentőségteljes mozdulatoknak kell lenniük.

•Ha azonnal elemmel kezdődik vagy ér végen egy gyakorlat, a Művészihatás bírók -0.2 pontot vonnak a Művészi gyakorlat faktorból.

**4.2. Zenehasználat – Zeneiség (1 pont)**

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

•A gyakorlat teljes egészét zenére kell végrehajtani. A koreográfiának a zene által sugallt témát kell kihasználnia.

•A teljes előadásnak szoros kapcsolatban kell lennie a választott zenével. Az összes mozdulatnak tökéletes összhangban kell lennie a választott zenével. A gyakorlatkészítés kreatív fázisában a koreográfus a mozdulatokat a választott zenére és az adott versenyző(k)nek készíti el.

•Az AMP sorozatoknak (Nyolcütemeknek) magas szintű összefüggést kell mutatnia a zenével és annak stílusával. A karmozdulat(ok)nak is oka kell, hogy legyen, megtartva / követve a zene stílusát. Egy másik lehetőség a gyakorlat során a fej és törzsmozdulatok megkoreografálása az aerobik mozdulatok (AMP-k) kivitelezésekor.

•A gyakorlatnak harmonizálnia kell a zene stílusával. A zene stílusának harmonizálnia kell a versenyzők által bemutatott mozdulatok karakterével és stílusával. A versenyzőnek a mozdulataival és testbeszédével ki kell tudnia fejeznie a zene karakterét és stílusát.

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

**4.Művészi gyakorlat / Összegzés**

Kritérium	Főbb pontok	Kiválótól való eltérés (példák)
<b>4.1.Koreográfia összeállítása / Eredetiség</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ A gyakorlat, mint egy műalkotás sportos köntösben</li> <li>○ A gyakorlatnak stílust vagy témát kell feldolgoznia</li> <li>○ Emlékezetes gyakorlatok</li> <li>○ Eredeti és különleges mozdulatok használata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nincs stílusa vagy témája a gyakorlatnak.</li> <li>- Hiányzik a Nyitány (intro) és/ vagy a Befejezés.</li> <li>- Ismétlődő, „már látott” mozdulatok a gyakorlatban.</li> <li>- A gyakorlat stílusa nem mutat kapcsolatot a zene ötletével és a zene nem volt érdemben használva.</li> </ul>
<b>4.2. Zenehasználat (zeneiség)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ A teljes előadás (mozdulatok) és a választott zene között erős kapcsolatnak kell lennie</li> <li>○ A zene értelmezése</li> <li>○ Különböző részek használata a zene ésszerű alkalmazásával</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A koreográfia elkülönül a zenétől és a zene csak háttérzeneként funkcionál.</li> <li>- Ütem melletti mozdulatok (időzítési hiba) a gyakorlat folyamán.</li> <li>- Nem a zenei frázisokra bemutatott mozdulatok a gyakorlat folyamán.</li> <li>- A mozdulatok nem felelnek meg a zene felépítésének és/vagy témájának (dallamának).</li> </ul>

### 5. ELŐADÁSMÓD Max. 2 pont

Az előadásmód a versenyző képessége arra, hogy a kompozíciót egy jól felépített gyakorlatból művészi előadássá alakítsa.

A versenyzőnek ezért a hibátlan kivitelezés mellett **tökéletes zenehasználatot**, Önkifejezést és Partnerséget kell mutatnia. A minőségi gyakorlat bemutatásához elengedhetetlen, hogy nemcsak a nehézelemek és az akrobatikus mozdulatok kivitelezése magas szintű és tökéletes, hanem a koreográfiai mozdulatok (AMP-k, átvezetések/kötések, emelések, partnerkapcsolatok stb.) során is helyes a technikai kivitelezés.

A versenyzőknek a saját nemüknek és életkoruknak megfelelően kell viselkedniük a színpadon.

Vegyes párosban/ Trióban és Csoportban egy egységként kell dolgozniuk a versenyzőknek, hogy a csapatmunka szépségét meg tudják mutatni a gyakorlat közben.

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

#### 5.1. Előadás minősége / Kifejezőmód (2 pont)

•A mód, ahogy a versenyző, vagy a versenyzők csoportja általánosságban előadja magát a bírónak és a közönségnek.

•Saját érzéseiket osztják meg a gyakorlat közben a közönséggel, különböző kifejezési formákkal, minőségi mozdulatokkal, mindezeket folyamatosságban végrehajtva.

•A mód, ahogy a versenyző, vagy a versenyzők csoportja általánosságban előadja magát a bírónak és a közönségnek. Hozzáállás és érzelmek sora, ami nem csak mimikával, hanem a versenyzők testével kerül kifejezésre.

•**Vegyes páros/ Trió és Csoport** kategóriában: A versenyzőknek muszáj egységként bemutatniuk magukat és pozitívan használni azt az adottságot, hogy többen vannak a színpadon. Ez magába foglalja azt, hogy (verbális vagy fizikai) kapcsolatban legyenek egymással a gyakorlat nagy részében. A mozdulatoknak mindenkinek a saját nemét kell hűen tükröznie. (nő= nőies, férfi= férfias)

•Amikor férfiak és nők egy egységben együtt szerepelnek (Vegyes Páros, Trió, Csoport) lehetséges férfiak és nők számára szándékosan különböző mozdulatokat használni a gyakorlat néhány részébe, a szinkronitás elvesztése nélkül.

#### 5.Előadás / Összegzés

Kritérium	Főbb pontok	Kiválótól való eltérés (példák)
<b>5.1.Előadás minőség / Kifejezőmód</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hatásos gyakorlatok és tökéletesség</li> <li>○ Emlékezetes gyakorlatok</li> <li>○ Partnerek közötti kapcsolat</li> <li>○ Közönség megérintése</li> <li>○ Előadás</li> <li>○ Hozzáállás</li> <li>○ Érzelmek</li> <li>○ Rendkívüliség</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Az előadás nem felel meg az egyéni tulajdonságoknak és a kategóriának.</li> <li>- A mozdulatok olyan határozatlanok, hogy az élesség benyomását sem keltik</li> <li>- Az aerobik versenyhez illő sportolói benyomás hiánya.</li> <li>- A mozdulatok pontatlanok, vagy úgy tűnnek, mintha elfelejtették volna őket, rossz érzést keltve ezzel a közönségben</li> <li>- Nincs önálló, eredeti előadásmód (Utánzás)</li> <li>- Hiányzik az előadáshoz való elkötelezettség, a szenvedély és az energia.</li> <li>- Több mozdulat jelentéktelen, hiányzik a lelkesedés kimutatása a közönség felé</li> <li>- Nem természetes arckifejezésekkel történő előadás, és/vagy túlságosan eltúlzott mimikák</li> <li>- Önbizalomhiány a gyakorlat során, idegesség megjelenése</li> <li>- Vegyes Páros/Trió/Csoport kategóriák esetén az előadás egyéni, a csapatmunka előnyei nem mutatkoznak meg</li> </ul>

## Művészhatás pontozás Challenge kategóriában

**Maximálisan adható pontszám: 6.0**

#### **Faktorok:**

Az 5 faktorból 3 kerül értékelésre, az alábbiak szerint:

1. ~~Zene~~
2. Aerobik tartalom
3. Általános tartalom
4. ~~Művészi gyakorlat~~
5. Művészi előadás

2.Aerobik tartalom / Összegzés max. 2.0 pont		
Kritérium	Főbb pontok	Kiválótól való eltérés (példák)
<b>2.2. Minőség / Változatosság</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ A koordináció kritériumának használata</li> <li>○ Tökéletes technika (minőség)</li> <li>○ A változatosság kritériumának használata</li> <li>○ Zenehasználat (ütem/ritmus)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nem megfelelő szintű testkoordináció</li> <li>- Futólépések/ sasszék túlzott használata</li> <li>- Alaplépések hiánya</li> <li>- A kar és lábmozdulatok kombinációjának hiánya</li> <li>- A karmozdulatok nem precízek és nem felismerhetőek</li> <li>- Nem megfelelő ujjmozdulatok használata</li> <li>- Csak kis mozgáskiterjedésű karmozdulatok</li> <li>- Aerobik 8 ütemek nem zenére történő végrehajtása</li> </ul>

3.Általános tartalom / Összegzés max. 2.0 pont		
Kritérium	Főbb pontok	Kiválótól való eltérés (példák)
<b>3.1.Komplexitás/ Változatosság</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Komplex vs. egyszerű mozdulatok</li> <li>○ Ismétlődő mozdulatok</li> <li>○ Pózolások</li> <li>○ Jumping Jack karmunka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Komplexitás hiánya az első és utolsó 8 ütem mozdulatainak bemutatása közben</li> <li>- Megismételt, vagy hasonló mozdulatok a gyakorlat első és utolsó 8 ütemében</li> <li>- Felesleges pózolások a gyakorlat első és utolsó 8 ütemében</li> <li>- Kötelező Jumping Jack-nél a változatos, szimmetrikus és aszimmetrikus karok egyensúlyban történő használatának hiánya</li> </ul>
<b>3.2.Területhasználat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Haladás Nyolcütetek használatával (hosszú és rövid távolságok)</li> <li>○ Versenyterület használata és szintek</li> <li>○ Különböző térformák / távolságok</li> <li>○ Egyensúlyban lévő elemelhelyezés a területben</li> <li>○ A gyakorlat egyenletes felépítése</li> <li>○ Mozdulatok helye</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A versenyző(k) aerobik mozdulatokkal történő különböző irányú haladásai nem változatos távolságokban valósul(nak) meg</li> <li>- Hiányzó haladási pálya</li> <li>- Kör irányú haladások túlsúlya</li> <li>- A terület bejárásához túlnyomó részt futás/kocogás használata</li> <li>- A csoportok a versenyterület egészen csak elhelyezkednek, és alakzatválásokat használnak, de nem haladnak</li> <li>- Versenyzők különböző helyzetének hiánya</li> <li>- Kis kiterjedésű területen történő előadás a versenyterület hatékony használata nélkül</li> <li>- A kötelező elemek a versenyterület ugyanazon zónájában kerülnek bemutatásra</li> <li>- A versenyterület egy részének túlzott használata</li> </ul>

5.Előadás / Összegzés max. 2.0 pont		
Kritérium	Főbb pontok	Kiválótól való eltérés (példák)
<b>5.1.Előadás minőség / Kifejezőmód</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hatásos gyakorlatok és tökéletesség</li> <li>○ Közönség megérintése</li> <li>○ Előadás</li> <li>○ Hozzáállás</li> <li>○ Érzelmek</li> <li>○ Rendkívüliség</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Az előadás nem felel meg az egyéni tulajdonságoknak és a kategóriának.</li> <li>- A mozdulatok olyan határozatlanok, hogy az élesség benyomását sem keltik</li> <li>- Az aerobik versenyhez illő sportolói benyomás hiánya.</li> <li>- A mozdulatok pontatlanok, vagy úgy tűnnek, mintha elfelejtették volna őket, rossz érzést keltve ezzel a közönségben</li> <li>- Hiányzik az előadáshoz való elkötelezettség, a szenvedély és az energia.</li> <li>- Több mozdulat jelentéktelen, hiányzik a lelkesedés kimutatása a közönség felé</li> <li>- Nem természetes arckifejezésekkel történő előadás, és/vagy túlságosan eltúlzott mimikák</li> <li>- Önbizalomhiány a gyakorlat során, idegesség megjelenése</li> </ul>