



Magyar Torna Szövetség Aerobik Szakág

ÁLTALÁNOS VERSENYSZABÁLYOK 2026

Készült: 2026. január 13-án

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

Érvényes 2026. január 1-től

Magyar Torna Szövetség Aerobik Szakág

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Tel: 06-1-460-6941

E-mail: aerobik@tornasport.hu

A SPORTAEROBIK (SA) általános szabályai

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

A versenyen alkalmazott szabályrendszer: A MATSZ Aerobik Szakág saját rendszere, mely a FIG Code of Points (COP) 2025-2028 szabályára épül. Amennyiben az Általános Versenyszabályok 2026 rendelkezései nem adnak egyértelmű választ, akkor a COP az irányadó. (Ezen elv minden kategóriában érvényes.)

A versenyen indulhatnak: A MATSZ versenyengedélyével rendelkező versenyzők.

Korcsoportok:

UP III	7-11 évesek (2019-2015-ben születettek)
UP II	12-14 évesek (2014-2012-ben születettek)
UP I	15-17 évesek (2011-2009-ben születettek)
Felnőtt	18+ (2008-ban és előtte születettek)

Felnevezési lehetőség: nincs

Egységek:

Női egyéni (IW), Férfi egyéni (IM), Vegyes páros (MP)	Nehézelem osztószám: 2
Trió (TR)	Nehézelem osztószám: 2
3 fő férfi összeállításban	Nehézelem osztószám: 1.9
3 fő vegyes (férfi/női) összeállításban	Nehézelem osztószám: 1.8
3 fő női összeállításban	Nehézelem osztószám: 2
Csoport (GR)	Nehézelem osztószám: 1.9
5 fő férfi összeállításban	Nehézelem osztószám: 1.8
5 fő vegyes (férfi/női) összeállításban	
5 fő női összeállításban	

Utánpótlás kategóriákban a nehézelem osztószám: 2

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

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

Megjegyzés:

Válogató versenyt követően a VB, vagy FIG/EG verseny tekintetében tagcsere nem, vagy csak Vezetőségi engedéllyel lehetséges.

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 UP3 korosztályban 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)

Egy versenyző maximum 4 egységben indulhat, de nem indulhat kétszer azonos versenyszámban (pl. nem lehet indulni két SA UP2 trióban).

Versenysterület mérete: 10 x 10 méter, minden korosztály minden versenyszámban.

Ruházat, külső megjelenés:

- Megfelelő alsónemű, amely jól rögzít és tart.
- A haját szorosan a fejhez kell rögzíteni, nem érhet az archoz, vagy a vállakhoz. Rövid copf engedélyezett.
- A versenyzőknek fehér aerobik cipőt és opcionálisan fehér zoknit kell viselniük.
- A ruházat színe, formája nem változhat a gyakorlat során.
- Smink csak nőknek engedélyezett. Színházi maszk és smink nem megengedett.
- Tilos ruhadarabokat eldobni és a versenydresszre különböző kiegészítőket rakni.
- Ékszer viselete tilos.
- Szakadt és tépett ruha viselete tilos. A fehérnemű nem látszódhat ki a versenydressz alól.
- Az aerobik versenyruhának nem átlátszó anyagból kell lennie, kivétel ez alól a női versenyruha ujjja.

- A medence/ágyék területét nem áttetsző, nem testszínű anyaggal kell borítani a csípőcsont vonaláig! (Lásd II. sz. Melléklet "Általános ruházati szabályok" rész.)
- A majdnem teljesen testszínű versenydressz nem megengedett.
- Testfestés nem megengedett.
- Magnézia használata nem megengedett.
- Csak bőrszínű tape engedélyezett.
- A versenyruha nem utalhat háborúra, erőszakra és vallási témákra.

Női versenyruha:

- A női versenyzőknek egyrészes dresszt kell viselniük testszínű harisnyával, vagy kezeslábast (egyrészes, hosszú szárú, nyaktól bokáig érő dresszt).
- Flitter és strassz engedélyezett, megfelelően rögzítve.
- A versenyruha nyakkivágása elől nem lehet a szegycsont fele alatt, és hátul nem lehet a lapocka alsó vonala alatt.
- A versenydressz kivágása a combknál nem érhet a derékvonal fölé és a külső szegélyének a lágyéknál kell lennie. A versenydressznek a lábak elágazási helyét teljes mértékben el kell takarnia.
- A női versenyruha lehet hosszú és rövid ujjú (1 vagy 2 ujjas) vagy ujjatlan. A hosszú ujjú dressz ujjja a csuklónál végződik.
- A versenyruha ujjja lehet átlátszó anyagból.

Férfi versenyruha:

- A férfi versenyzőknek két részes versenyruhát (sort, vagy hosszú nadrág és testhezálló felsőrész), vagy egyrészes kezeslábas versenyruhát kell viselniük.
- A sortnak/nadrágnak bőnek kell lennie (nem lehet feszesen testhez simuló), de az alsónemű nem látszódhat.
- A sortnak takarnia kell a comb 1/3-át
- A versenyruha elején és hátulján nem lehet nyitott kivágás.
- A karkivágás nem lehet a lapocka alatt.
- Semmilyen FLITTER/STRASSZ nem engedélyezett a férfi versenyzők számára.
- Hosszú tornanadrág (tornatrikó+nadrág), vagy ezek egyrészes verziója engedélyezett.

Figyelem! Nemzetközi versenyen kötelező a magyar zászló, vagy az ország 3 betűs rövidítésének (HUN) versenyruházaton való viselése, tetszőleges helyen, minimum 30 cm² méretben!

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

SPORTAEROBIK – SA Versenyszabály 2026				
	UP III (National development)	UP II (Youth)	UP I (Junior)	Felnőtt (Senior)
Korosztály	7-11 évesek, nemzetközi versenyen 9-11 évesek (a verseny évében)	12-14 évesek (a verseny évében)	15-17 évesek (a verseny évében)	18; 18+ (a verseny évében)
Kategóriák	Leány egyéni (IW), Fiú egyéni (IM), Vegyes páros (MP), Trió (TR), Csoport (GR)	Leány egyéni (IW), Fiú egyéni (IM), Vegyes páros (MP), Trió (TR), Csoport (GR)	Leány egyéni (IW), Fiú egyéni (IM), Vegyes páros (MP), Trió (TR), Csoport (GR)	Női egyéni (IW), Férfi egyéni (IM), Vegyes páros (MP), Trió (TR), Csoport (GR)
Tiltott mozdulatok	A COP tiltott mozdulatok, lásd I. számú melléklet Akrobatikus elem variáció fekvőtámaszba érkezéssel	A COP tiltott mozdulatok, lásd I. számú melléklet Akrobatikus elem variáció fekvőtámaszba érkezéssel	A COP tiltott mozdulatok, lásd I. számú melléklet	A COP tiltott mozdulatok, lásd I. számú melléklet
Versenyterület mérete	10 x 10 m: IW – IM – MP – TR – GR	10 x 10 m: IW – IM – MP – TR – GR	10 x 10 m: IW – IM – MP – TR – GR	10 x 10 m: IW – IM – MP – TR – GR
Zene hossza	1 perc 15 másodperc (+/- 5 mp)	1 perc 15 másodperc (+/- 5 mp)	1 perc 25 másodperc (+/- 5 mp)	1 perc 25 másodperc (+/- 5 mp)
Nehézelemek száma	Maximum 7	Maximum 7	Maximum 7	Maximum 8
Akrobatikus elemek (ismétlés nélkül kell bemutatni)	Maximum 2 db, A1 – A2 (lásd I. sz. melléklet) <MP/TR/GR> - Csak ugyanazon akrobatikus elemet, egy időben lehet végrehajtani <Fiú versenyzők IM/MP/TR/GR> - Akrobatikus elemből spárgába érkezés nem engedélyezett	Maximum 2 db, A1 – A4 (lásd I. sz. melléklet) <MP/TR/GR> - Csak ugyanazon akrobatikus elemet, egy időben lehet végrehajtani <Fiú versenyzők IM/MP/TR/GR> - Akrobatikus elemből spárgába érkezés nem engedélyezett	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 <Fiú versenyzők IM/MP/TR/GR> - Akrobatikus elemből spárgába érkezés nem engedélyezett	Nincs limitálva <MP/TR/GR> - Csak ugyanazon akrobatikus elemet, egy időben lehet végrehajtani <Férfi versenyzők IM/MP/TR/GR> - Akrobatikus elemből spárgába érkezés nem engedélyezett
Nehézelemek (D) /Akrobatikus elemek (A) kombinációja <i>Figyelem! Csak különböző elemcsaládból választott nehézelemeket lehet kombinációban bemutatni!</i>	1 kombináció (2 elem kötése) engedélyezett D+D, vagy D+A, vagy A+D, vagy A+A - Kötelező elemek kombinációban nem bemutathatóak	1 kombináció (2 elem kötése) engedélyezett D+D, vagy D+A, vagy A+D, vagy A+A	1 kombináció (2 elem kötése) engedélyezett D+D, vagy D+A, vagy A+D, vagy A+A	<IW/IM> 1 kombináció (2 elem kötése, vagy 3 elem kötése) egy alkalommal engedélyezett D+D, vagy D+A, vagy A+D, vagy A+A, vagy D+D+D, vagy D+D+A, vagy D+A+D, vagy A+D+D, vagy D+A+A, vagy A+D+A, vagy A+A+D, vagy A+A+A <MP/TR/GR> 1 kombináció (2 elem kötése egy alkalommal) engedélyezett D+D, vagy D+A, vagy A+D, vagy A+A
Kötelező elemek (UP III korosztályban egy időben, nehézelem/akrobatikus elem kombináció nélkül kell bemutatni)	1. Fekvőtámasz (A 101) 2. Terpesz ültartás (A 212) 3. 1/1 fordulat a levegőben (Air turn) (B 403) 4. 1/1 forgás (C 702)	Nincs	Nincs	Nincs
Választható nehézelemek értéke	0,1 – 0,4	0,2 – 0,6	0,2 – 0,7	0,3 – 1,0
Elemcsaládok (1-8), Elemtípusok (alapelemek)	Maximum 2 alapelem egy elemcsaládból Maximum 2 elem Wenson helyzettel <IM> 8. elemcsalád elemei nem engedélyezettek	Minimum 4 elemcsalád Maximum 2 alapelem egy elemcsaládból Maximum 2 elem Wenson helyzettel <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 <IW> - Legalább 1 elem kötelező a 7. elemcsaládból	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 <IW> - Legalább 1 elem kötelező a 7. elemcsaládból
Spárgába, Fekvőtámaszba érkezések száma (B elemcsoportból)	< IW/MP/TR/GR > - Maximum 1 elem FEKVŐTÁMASZBA, vagy SPÁRGÁBA érkezéssel <Fiú versenyzők IM/MP/TR/GR> - Spárgába érkezés nem engedélyezett	< IW/MP/TR/GR > - Maximum 2 elem FEKVŐTÁMASZBA, és/vagy SPÁRGÁBA érkezéssel <Fiú versenyzők IM/MP/TR/GR> - Spárgába érkezés nem engedélyezett	< IW/MP/TR/GR > - Maximum 3 elem FEKVŐTÁMASZBA, és/vagy SPÁRGÁBA érkezéssel <Fiú versenyzők IM/MP/TR/GR> - Spárgába érkezés nem engedélyezett	< IW/MP/TR/GR > - Maximum 3 elem FEKVŐTÁMASZBA, és/vagy SPÁRGÁBA érkezéssel <Férfi versenyzők IM/MP/TR/GR> - Spárgába érkezés nem engedélyezett
Talajon végezhető elemek száma	Nincs limitálva			

	UP III (National development)	UP II (Youth)	UP I (Junior)	Felnőtt (Senior)
AMP-k (Nyolcútemek) száma	Minimum 9 AMP (4x8 ütemű kötelező AMP blokkal együtt)			
Együtműködések száma (MP/TR/GR)	Legalább 2 együtműködés	Legalább 2 együtműködés	Legalább 3 együtműködés	Legalább 3 együtműködés
Nehézelem levonások -0,5 pont alkalmanként	0,5, vagy annál magasabb értékű elem - Több, mint 7 nehézelem - Kötelező elem: hiánya, vagy kombinációban bemutatva, vagy nem egyszerre végrehajtva - Több, mint 2 elem egy elemcsaládból - Elemismétlés (alap elem) - Több, mint 2 Wenson helyzet bemutatása 1-nél több ugrás fekvőtámaszba, vagy spárgába érkezéssel - Fiú versenyzők IM/MP/TR/GR: Spárgába érkezés (B csoport) - Több, mint 1 elemkombináció - Több, mint 2 elem kötése egy elemkombinációban - IM: Elem bemutatása a 8. elemcsaládból - MP/TR/GR: Különböző nehézelemek egy időben történő bemutatása, illetve különböző, vagy nem egy időben végrehajtott elemek kombinációja	0,7, vagy annál magasabb értékű elem - Több, mint 7 nehézelem - Kevesebb, mint 4 elemcsalád - Több, mint 2 elem egy elemcsaládból - Elemismétlés (alap elem) - Több, mint 2 Wenson helyzet bemutatása 2-nél több ugrás fekvőtámaszba, és/vagy spárgába érkezéssel - Fiú versenyzők IM/MP/TR/GR: Spárgába érkezés (B csoport) - Több, mint 1 elemkombináció - Több, mint 2 elem kötése egy elemkombinációban - IM: Elem bemutatása a 8. elemcsaládból - MP/TR/GR: Különböző nehézelemek egy időben történő bemutatása, illetve különböző, vagy nem egy időben végrehajtott elemek kombinációja	0,8, vagy annál magasabb értékű elem - Több, mint 7 nehézelem - Kevesebb, mint 4 elemcsalád - Több, mint 2 elem egy elemcsaládból - Elemismétlés (alap elem) - Több, mint 2 Wenson helyzet bemutatása 3-nál több ugrás fekvőtámaszba, és/vagy spárgába érkezéssel - Fiú versenyzők IM/MP/TR/GR: Spárgába érkezés (B csoport) - Több, mint 1 elemkombináció - Több, mint 2 elem kötése egy elemkombinációban - IM: 4. elemcsalád hiánya - IM: Elem bemutatása a 8. elemcsaládból - IW: 7. elemcsalád hiánya - MP/TR/GR: Különböző nehézelemek egy időben történő bemutatása, illetve különböző, vagy nem egy időben végrehajtott elemek kombinációja	- Több, mint 8 nehézelem - Kevesebb, mint 4 elemcsalád - Több, mint 2 elem egy elemcsaládból - Elemismétlés (alap elem) - Több, mint 2 Wenson helyzet bemutatása 3-nál több ugrás fekvőtámaszba, és/vagy spárgába érkezéssel - Férfi versenyzők IM/MP/TR/GR: Spárgába érkezés (B csoport) - Több, mint 1 elemkombináció - IW/IM: Több, mint 3 elem kötése egy elemkombinációban - MP/TR/GR: Több, mint 2 elem kötése egy elemkombinációban - IM: 4. elemcsalád hiánya - IM: Elem bemutatása a 8. elemcsaládból - IW: 7. elemcsalád hiánya - MP/TR/GR: Különböző nehézelemek egy időben történő bemutatása, illetve különböző, vagy nem egy időben végrehajtott elemek kombinációja
Főbírói levonások -0,5 pont alkalmanként	- Akrobatikus elem végrehajtása (A3 - A5) - Több, mint 2 akrobatikus elem - Akrobatikus elem ismétlése - MP/TR/GR: különböző akrobatikus elemek egy időben történő végrehajtása - MP/TR/GR: ugyanazon akrobatikus elem kánonban történő végrehajtása - Fiú versenyzők IM/MP/TR/GR: akrobatikus elem variáció spárgába érkezéssel - Akrobatikus elem fekvőtámaszba érkezéssel - Együtműködésben akrobatikus elemből (A3-A5) érkezés társ segítsége/tartása nélkül - Tiltott mozdulatok	- Akrobatikus elem végrehajtása (A5) - Több, mint 2 akrobatikus elem - Akrobatikus elem ismétlése - MP/TR/GR: különböző akrobatikus elemek egy időben történő végrehajtása - MP/TR/GR: ugyanazon akrobatikus elem kánonban történő végrehajtása - Fiú versenyzők IM/MP/TR/GR: akrobatikus elem variáció spárgába érkezéssel - Akrobatikus elem fekvőtámaszba érkezéssel - Együtműködésben akrobatikus elemből (A5) érkezés társ segítsége/tartása nélkül - Tiltott mozdulatok	- Akrobatikus elem végrehajtása csavarral (A5), beleértve a variációkat is - Több, mint 2 akrobatikus elem - Akrobatikus elem ismétlése - MP/TR/GR: különböző akrobatikus elemek egy időben történő végrehajtása - MP/TR/GR: ugyanazon akrobatikus elem kánonban történő végrehajtása - Fiú versenyzők IM/MP/TR/GR: akrobatikus elem variáció spárgába érkezéssel - Együtműködésben akrobatikus elemből (A5) érkezés társ segítsége/tartása nélkül - Tiltott mozdulatok	- Akrobatikus elem ismétlése - MP/TR/GR: különböző akrobatikus elemek egy időben történő végrehajtása - MP/TR/GR: ugyanazon akrobatikus elem kánonban történő végrehajtása - Férfi versenyzők IM/MP/TR/GR: akrobatikus elem variáció spárgába érkezéssel - Tiltott mozdulatok
További főbírói levonások a II. sz. Melléklet „Általános főbírói levonások” részénél találhatóak				

EGYÜTMŰKÖDÉSEK, AKROBATIKUS ELEMEEK

TILTOTT EGYÜTMŰKÖDÉS EMELESBEN

Együtműködésben az emelés magassága nem haladhatja meg két, függőleges helyzetben egymáson álló ember magasságát (társ emelése magastartásban). Kezdőpóz / végpóz is beleszámít.

AKROBATIKUS ELEMEEK 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.

<MP/TR/GR>

➤ Együtműködésben végrehajtott Akrobatikus elemek engedélyezettek, és nem számítanak Akrobatikus elemnek.

➤ Együtműködésben a propellerezés engedélyezett, minden korosztályban.

Sportaerobik nehézelem technikai követelmények

- Ha a bemutatott nehézelem nem éri el a technikai követelményt, az elem nem kap értéket, de beleszámít a gyakorlatban végrehajtott elemek darabszámba.
- Minden nehézelemet esés/érintés nélkül kell teljesíteni ahhoz, hogy értéket kapjon.
- Minden elemnek rendelkeznie kell "kiinduló helyzettel", "fő fázissal" és "befejező helyzettel"
- 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 – TALAJELEMENK

Elemcsalád 1: Dinamikus erőelemek

- Az 1. elemcsalád minden elemében **levegőfázist** kell bemutatni, kivétel a fekvőtámasz.

Push-Up	A könyöknek egy vonalban kell lennie a vállakkal, a karhajlítás legmélyebb pontján.
A-Frame	A levegő fázisban Pike pozíciót kell bemutatni (min. 90°).
Beterpesztés (Cut)	A beterpesztés előtt a levegőfázisban a vállaknak a csípő magassága felett kell lenniük.
Robbanékony Magas-V	A levegőfázis előtt a csípő min. váll magasságban legyen.
Robbanékony Capoeira	Az alul lévő lábnak legalább párhuzamosnak kell lennie a talajjal.

Elemcsalád 2: Statikus erőelemek

Ülőtartás	Minimum 2 másodpercig kell megtartani.
V-ülőtartás	Minimum 2 másodpercig kell megtartani.
Támaszmérleg	- Minimum 2 másodpercig kell megtartani. - A felsőtest nem emelkedhet vízszint fölé 20°-nál nagyobb mértékben.

Elemcsalád 3: Lábkörzések

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

Flair	- A kiinduló helyzetből lendületszerzés mellső lebegőtámasz helyzetbe, mindkét kézen támaszkodva. - Az elemet kéztámasz cserével kell végrehajtani, közben a test körzést végez.
Helikopter	- Az elem indításakor a lendítő lábnak kereszteznie kell a másikat. - Lábkörzéseket kell bemutatni. - A kezek/karok nem támaszthatják meg a lábakat forgás közben. - Legalább ¾ fordulatot kell végrehajtani.

B CSOPORT – UGRÁSOK

Elemcsalád 4: Dinamikus ugrások

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

Fordulat a levegőben	Mindkét lábnak egyszerre kell a talajra érkeznie.
Axel	Az egyik láb felemelkedik, míg a másik láb előre haladva éri a talajt.
Free Fall	A kezeknek és lábknak egyszerre kell érniük a talajt.
Gainer	A kezeknek és lábknak egyszerre kell érniük a talajt.
Scale	- Az egy lábról történő elrugaszkodás előtt mérleg helyzetet kell bemutatni (törzs és az emelt láb párhuzamos a talajjal). - A kezeknek és a lábknak egyszerre kell érniük a talajt.
Pillangó ugrás	- A test helyzete a vízszintestől nem térhet el 45°-nál nagyobb mértékben (sem felfelé, sem lefelé). - Törzs ½ körös lendítése az elrugaszkodás előtt.
Off Axis	A test helyzete a vízszintestől nem térhet el 45°-nál nagyobb mértékben (sem felfelé, sem lefelé).

Elemcsalád 5: Forma ugrások

- Minden elem végrehajtható 1 lábról, 0,1 pont leminősítéssel.
- MP/TR/GR: az egység minden tagjának azonos módon kell elrugaszkodnia (1, vagy 2 lábról).

Zsugor	A térdeknek legalább párhuzamosnak kell lenniük a talajjal.
Kozák	A lábknak legalább párhuzamosnak kell lenniük a talajjal.
Pike (bicska)	A lábknak legalább párhuzamosnak kell lenniük a talajjal.
Terpeszcuka/Oldalspárga	A lábknak legalább párhuzamosnak kell lenniük a talajjal.

Elemcsalád 6: Spárga ugrások / átufrások

- A 6. elemcsalád összes eleménél a spárgahelyzetnek **minimum 160°-nak** kell lennie.

Olló átufrás (Kadett)	- A lendítő lábat nyújtva minimum 45°-ig kell lendíteni. - A levegőfázisban láb váltást kell bemutatni.
Váltóspárga átufrás	- A lendítő lábat nyújtva minimum 45°-ig kell lendíteni. - A levegőfázisban láb váltást kell bemutatni.
Harántspárga ugrás	A levegőfázisban harántspárga helyzetet kell bemutatni (törzs az elől lévő láb irányában).

C CSOPORT – LAZASÁGI ÉS EGYENSÚLYI ELEMÉK

Elemcsalád 7: Forgások

- IW: Női egyéniben kötelező legalább egy elem bemutatása, a 7. elemcsaládból.
 ➤ **En Dedans** elemek: a támaszlábbal megegyező irányú fordulattal kell végrehajtani.
 ➤ **En Dehors** elemek: a támaszlábbal ellentétes irányú fordulattal kell végrehajtani.
 ➤ A 7. elemcsalád összes elemét **lábujjhegyen, szökkenés nélkül** kell végrehajtani, az illusion kivételével.

Passzé forgás	Az emelt lábnak végig passzé helyzetben kell lenni az elem végrehajtása alatt. (Emelt láb lábfeje a támasz láb térdét érinti.)
Forgás vízszintes lábbal	Az emelet láb nem térhet el a vízszintestől lefelé 15°-nál nagyobb mértékben.
Illusion	A szabad lábnak teljes kört kell leírnia.

Elemcsalád 8: Lazasági elemek

- A 8. elemcsalád elemeinek bemutatása IM kategóriában nem engedélyezett.

Spárga	A lábknak minimum 160°-os szöget kell bezárniuk.
Állóspárga	- A lábknak minimum 160°-os szöget kell bezárniuk. - A támaszlábbal végig kontaktusban kell lennie a talajjal.
Balance	- A lábknak minimum 160°-os szöget kell bezárniuk. - Fordulatos elemet lábujjhegyen, szökkenés nélkül kell végrehajtani. - Fordulat nélküli elem esetén a balance helyzetet minimum 2 másodpercig meg kell tartani.

SPORTAEROBIK ELEMKOMBINÁCIÓK

FELNŐTT

<IW/IM>

1 kombináció (2 elem kötése egy alkalommal, vagy 3 elem kötése egy alkalommal) engedélyezett.

<MP/TR/GR>

1 kombináció (2 elem kötése egy alkalommal) engedélyezett.

Kategória	Bónusz	Példák (D=Nehézelem, A=Akrobatikus elem)
IW / IM	Nincs bónusz	A + A A + A + A
	+ 0.1	D + D / A + D / D + A
	+ 0.2	D + D + D / D + D + A / D + A + D / A + D + D / D + A + A / A + D + A / A + A + D
MP / TR / GR	Nincs bónusz	A + A
	+ 0.1	D + D / A + D / D + A
	Levonás	A + A + A / D + D + D / D + D + A / D + A + D / A + D + D / D + A + A / A + D + A / A + A + D

UP I, UP II, UP III

1 kombináció (2 elem kötése egy alkalommal) engedélyezett.

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

AZ AERODANCE (AD) általános szabályai

A versenyrendszer célja: Versenylehetőség 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 MATSZ Aerobik Szakág saját rendszere, mely a FIG Code of Points (COP) 2025-2028 szabályára épül. Amennyiben az Általános Versenyszabályok 2026 rendelkezései nem adnak egyértelmű választ, akkor a COP az irányadó.

A versenyen indulhatnak: A MATSZ versenyengedélyével rendelkező versenyzők.

Korcsoportok:

UP II	12-14 évesek (2014-2012-ben születettek)
UP I	15-17 évesek (2011-2009-ben születettek)
Felnőtt	18+ (2008-ban és előtte születettek)

Felnevezési lehetőség (Magyar Kupasorozaton):

Felnőtt korosztályba UP I-es versenyző felnevezhető. A felnevezett versenyzők száma nem limitált, de az egységnek legalább egy Felnőtt tagja kell, hogy legyen.

UP I-es korosztályba UP II-es versenyző felnevezhető. A felnevezett versenyzők száma nem limitált, de az egységnek legalább egy UP I-es tagja kell, hogy legyen.

UP II-es korosztályba felnevezési lehetőség nincs.

Egységek:

Aerodance csoport (AD) 6, 7, 8 fő bármilyen összeállításban

Csak Diákolimpián és MEFOB versenyen az Aerodance csoport létszáma 4-8 fő lehet, bármilyen összeállításban.

Megjegyzés:

Válogató versenyen (VB-re, vagy olyan FIG /EG versenyre, ahol az előírt létszám 8 fő) 8 fős korosztályilag tiszta egység részvétele szükséges. Válogató versenyt követően VB, vagy FIG/EG verseny tekintetében tagcsere nem, vagy csak Vezetőségi engedéllyel lehetséges.

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 maximum 4 egységben indulhat, de nem indulhat kétszer azonos versenyszámban (pl. nem lehet indulni két UP2 AD-ban).

Versenyszerület mérete: 10m x 10m

Versenyzene: Bármilyen stílusú zene használható

Külső megjelenésre vonatkozó szabályok

- Sportos megjelenés.
- Kezslábas és kétrészes versenyruha (nadrág, hosszú szárú nadrág, rövidnadrág és testhez álló felsőrész) engedélyezett.
- Az alsónemű nem látszódhat ki a versenyruha alól.
- A csoporttagok versenyruhája lehet különböző, de harmonizálnia kell egymással.
- Túl bő ruha viselete tilos.
- A versenyzőknek aerobik vagy sportcipőt kell viselniük.
- A haját szorosan a fejhez kell rögzíteni, nem érhet az archoz, vagy a vállakhoz. Rövid copf engedélyezett.
- 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 II. sz. Melléklet "Általános ruházati szabályok" rész.)
- A szoknya fazonja (szabás vagy dekoráció) nem megkötött, de az elálló balett „tűtű” megjelenése tilos.
- Testfestés nem megengedett.
- Csak testszínű kötés, vagy tape engedélyezett.
- A medence/ágyék területét nem áttetsző, nem testszínű anyaggal kell borítani a csípőcsont vonaláig! (Lásd II. sz. Melléklet "Általános ruházati szabályok" rész.)
- A szinte teljes egészében testszínű öltözék nem megengedett.
- Smink: UP2 korosztályban csak enyhe smink engedélyezett.

Figyelem! Nemzetközi versenyen kötelező a magyar zászló, vagy az ország 3 betűs rövidítésének (HUN) versenyruházaton való viselése, tetszőleges helyen, minimum 30 cm² méretben!

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: A1-A4 akrobatikus elemek engedélyezettek. Akrobatikus elemeket ismétlés nélkül kell bemutatni. Ha az AD csoport 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 (társ emelése magastartásban). Kezdőpóz / végpóz is beleszámít.

**AERODANCE – AD
Versenyszabály 2026**

	UP II (Youth)	UP I (Junior)	Felnőtt (Senior)
Korosztály	12-14 évesek (a verseny évében)	15-17 évesek (a verseny évében)	18; 18+ (a verseny évében)
Kategóriák	AD (csoport) 6-7-8 fő		
Tiltott mozdulatok	A COP tiltott mozdulatok (lásd I. számú melléklet P1 - P5)		
Versenyterület mérete	10 x 10 m		
Zene hossza	1 perc 15 másodperc (+/- 5 mp)	1 perc 25 másodperc (+/- 5 mp)	1 perc 25 másodperc (+/- 5 mp)
Dance AMP-k (Nyolcütetek) száma	Minimum 6 AMP (2. stíluson kívül)		
Együttműködések száma	Legalább 3 együttműködés	Legalább 3 együttműködés	Legalább 3 együttműködés
Akrobatikus elemek	A1 – A4, lásd. I. sz. melléklet Akrobatikus szett nem engedélyezett	A1 – A5, lásd. I. sz. melléklet Maximum 2 akrobatikus szett A5 (szaltó) csak csavar nélkül hajtható végre.	A1 – A5, lásd. I. sz. melléklet Maximum 3 akrobatikus szett
Főbírói levonások -0,5 pont alkalmanként	- Akrobatikus elem végrehajtása (A5) - Akrobatikus elem ismétlése - Akrobatikus elem kombinációja (szett) - Különböző Akrobatikus elem egy időben történő végrehajtása - Ugyanazon Akrobatikus elem különböző időben történő végrehajtása - Fiú versenyzők: Akrobatikus elem végrehajtása spárgába érkezéssel - Akrobatikus elem fekvőtámaszba érkezéssel - Tiltott együttműködés - Együttműködésben akrobatikus elemből (A5) érzézés társ segítsége/tartása nélkül - Tiltott mozdulatok	- Akrobatikus elem végrehajtása csavarral (A5) - Akrobatikus elem ismétlése 2-nél több Akrobatikus szett 2-nél több elem egy Akrobatikus szettben - Különböző Akrobatikus elem egy időben történő végrehajtása - Fiú versenyzők: Akrobatikus elem végrehajtása spárgába érkezéssel - Tiltott együttműködés - Együttműködésben akrobatikus elemből (A5) érzézés társ segítsége/tartása nélkül - Tiltott mozdulatok	3-nál több Akrobatikus szett 2-nél több elem egy Akrobatikus szettben - Férfi versenyzők: Akrobatikus elem végrehajtása spárgába érkezéssel - Tiltott együttműködés - Tiltott mozdulatok
További főbírói levonások a II. sz. Melléklet „Általános főbírói levonások” részénél találhatóak.			

AZ AEROSTEP (AS) általános szabályai

A versenyrendszer célja: Versenylehetőség 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 MATSZ Aerobik Szakág saját rendszere, mely a FIG Code of Points (COP) 2025-2028 szabályára épül. Amennyiben az Általános Versenyszabályok 2026 rendelkezései nem adnak egyértelmű választ, akkor a COP az irányadó.

A versenyen indulhatnak: A MATSZ versenyengedélyével rendelkező versenyzők.

Korcsoportok:

UP I	15-17 évesek (2011-2009-ben születettek)
Felnőtt	18+ (2008-ban és előtte születettek)

Felnevezési lehetőség (Magyar Kupasorozaton):

Felnőtt korosztályba UP I-es versenyző felnevezhető. A felnevezett versenyzők száma nem limitált, de az egységnek legalább egy Felnőtt tagja kell, hogy legyen.

UP I-es korosztályba UP II-es versenyző felnevezhető. A felnevezett versenyzők száma nem limitált, de az egységnek legalább egy UP I-es tagja kell, hogy legyen.

Egységek:

Aerostep csoport (AS) 6, 7, 8 fő bármilyen összeállításban

Csak MEFOB versenyen az Aerostep csoport létszáma 4-8 fő lehet, bármilyen összeállításban.

Megjegyzés:

Válogató versenyen (VB-re, vagy olyan FIG /EG versenyre, ahol az előírt létszám 8 fő) 8 fős korosztályilag tiszta egység részvétele szükséges. Válogató versenyt követően VB, vagy FIG/EG verseny tekintetében tagcsere nem, vagy csak Vezetőségi engedéllyel lehetséges.

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 maximum 4 egységben indulhat, de nem indulhat kétszer azonos versenyszámban (pl. nem lehet indulni két UP1 AS-ben).

Versenyszerület nagysága: 10m x 10m

Versenyzene: Bármilyen stílusú zene használható

Külső megjelenésre vonatkozó szabályok

- Sportos megjelenés.
- Kezestámasz és kétrészes versenyruha (nadrág, hosszú szárú nadrág, rövidnadrág és testhez álló felsőrész) engedélyezett.
- Az alsónemű nem látszódhat ki a versenyruha alól.
- A csoporttagok versenyruhája lehet különböző, de harmonizálnia kell egymással.
- Túl bő ruha viselete tilos.
- A versenyzőknek aerobik vagy sportcipőt kell viselniük.
- A haját szorosan a fejhez kell rögzíteni, nem érhet az archoz, vagy a vállakhoz. Rövid copf engedélyezett.
- 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 II. sz. Melléklet "Általános ruházati szabályok" rész.)
- 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 medence/ágyék területét nem áttetsző, nem testszínű anyaggal kell borítani a csípőcsont vonaláig! (Lásd II. sz. Melléklet "Általános ruházati szabályok" rész.)
- A szinte teljes egészében testszínű öltözék nem megengedett.

Figyelem! Nemzetközi versenyen kötelező a magyar zászló, vagy az ország 3 betűs rövidítésének (HUN) versenyruházaton való viselése, tetszőleges helyen, minimum 30 cm² méretben!

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 (társ emelése magastartásban). Kezdőpóz / végpóz is beleszámít.

AEROSTEP – AS Versenyszabály 2026		
	UP I (Junior)	Felnőtt (Senior)
Korosztály	15-17 évesek (a verseny évében)	18; 18+ (a verseny évében)
Kategóriák	AS (csoport) 6-7-8 fő	
Tiltott mozdulatok	A COP tiltott mozdulatok (lásd I. számú melléklet P1 - P5)	
Versenyszerület mérete	10 x 10 m	
Zene hossza	1 perc 25 másodperc (+/- 5 mp)	1 perc 25 másodperc (+/- 5 mp)
Step AMP-k (Nyolcütetek) száma	Minimum 9 Step AMP (3x8 ütemű kötelező step lépéssel együtt)	
Együttműködések	Maximum 3	Maximum 3
Főbírói levonások -0,5 pont alkalmanként	▪ Nehézelem/Akrobatikus elem bemutatása (variációk is) ▪ Step lépcső nem megfelelő használata ▪ Több, mint 3 együttműködés ▪ Tiltott együttműködés ▪ Együttműködésben akrobatikus elemből érkezés társ segítsége/tartása nélkül ▪ Fiú versenyzők: akrobatikus elem variáció spárgába érkezéssel ▪ Akrobatikus elem fekvőtámaszba érkezéssel ▪ Tiltott mozdulatok	▪ Nehézelem/Akrobatikus elem bemutatása (variációk is) ▪ Step lépcső nem megfelelő használata ▪ Több, mint 3 együttműködés ▪ Tiltott együttműködés ▪ Együttműködésben akrobatikus elemből érkezés társ segítsége/tartása nélkül ▪ Férfi versenyzők: akrobatikus elem variáció spárgába érkezéssel ▪ Akrobatikus elem fekvőtámaszba érkezéssel ▪ Tiltott mozdulatok
További főbírói levonások a II. sz. Melléklet „Általános főbírói levonások” részénél találhatóak.		

A BASIC AEROBIK SUPERIOR (BS) általános szabályai

A versenyrendszer célja:

Versenylehetőség biztosítása egyesületi formában a Magyar Kupa versenyein BS kategóriában induló versenyzők számára.

A versenyen alkalmazott szabályrendszer:

A MATSZ Aerobik Szakág saját rendszere, mely a FIG Code of Points (COP) 2025-2028 szabályára épül. Amennyiben az Általános Versenyszabályok 2026 rendelkezései nem adnak egyértelmű választ, akkor a COP az irányadó.

A versenyen indulhatnak:

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

Figyelem! Csak Diákolimpián BS versenyzők nevezhetők BA kategóriába is, Páros/Trió/Csoport versenyszámokba, a BA kategóriának megfelelő szabályok szerint. BS egyéni versenyzők Diákolimpián is BS egyéni kategóriában versenyezhetnek, BA egyéniben nem.

Korcsoportok:

UP III	7-11 évesek (2019-2015-ben születettek)
UP II	12-14 évesek (2014-2012-ben születettek)
UP I	15-17 évesek (2011-2009-ben születettek)
Felnőtt	18+ (2008-ban és előtte születettek)

Felnevezési lehetőség (Magyar Kupasorozaton):

Felnőtt korosztályba UP I-es versenyző felnevezhető. A felnevezett versenyzők száma nem limitált (TR, GR), de az egységnek legalább egy Felnőtt tagja kell, hogy legyen.

UP I-es korosztályba UP II-es versenyző felnevezhető. A felnevezett versenyzők száma nem limitált (TR, GR), de az egységnek legalább egy UP I-es tagja kell, hogy legyen.

UP II-es korosztályba UP III-as 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

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

Megjegyzés:

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

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

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

Egy versenyző maximum 4 egységben indulhat, de nem indulhat kétszer azonos versenyszámban (pl. nem lehet indulni két BS UP2 trióban).

Versenyszerület mérete:

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

Ruházat: FIG COP 2025-2028 – a Sportaerobik felnőtt kategóriára vonatkozó szabályok az irányadóak minden korcsoportban.

Kivétel: BS UP2 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.

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

Figyelem! A medence/ágyék területét nem áttetsző, nem testszínű anyaggal kell borítani a csípőcsont vonaláig! (Lásd II. sz. Melléklet "Általános ruházati szabályok" rész.)

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).

Elemkombináció (BS):

- UP2/UP1/Felnőtt: Két elemet lehet **közvetlenül** kombinálni **megállás, hezitálás és átvezetés nélkül**.
- Csak nehézelem + nehézelem, vagy akrobatikus elem + nehézelem köthető (D+D, A+D).
- A kombinációban bemutatott elemek 2 elemnek számítanak. Ezt a két nehézelemet nem lehet megismételni.
- Amennyiben a kombinációban szereplő nehézelemek megfelelnek a technikai követelményeknek, a kombinációért további 0.1 pont jár.
- TR/GR: Minden versenyzőnek ugyanakkor a két elemnek a kombinációját egy időben kell bemutatnia ahhoz, hogy az egység megkapja az elemek értékét és a kombinációért járó plusz 0.1 pontot.

Együttműködés:

Definíció: Az a mozdulatsor, amikor két, vagy több ember együtt dolgozik, partner segítségével/erejével a társat tartják, húzzák, vagy elemelik a talajtól.

Tiltott együttműködés

- Az emelés magassága nem haladhatja meg két, függőleges helyzetben egymáson álló ember magasságát.(társ emelése magastartásban). Kezdőpóz / végpóz is beleszámít.
- 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 kitartott kézállás helyzet (több, mint 2 mp).

Tiltott mozdulatok

- A Tiltott mozdulatok listája az I. sz. Melléklet I. sz. táblázatában található (P1 - P5).
- Propellerezés

Emelésben és fizikai kapcsolatban végrehajtott nehézelemek

Együttműködésben bemutatott nehézelemek nem kerülnek leírásra és nem kapnak értéket.

BASIC AEROBIK SUPERIOR - BS Versenyszabály 2026				
	UP III.	UP II.	UP I.	Felnőtt
Korosztály	7-11 évesek (a verseny évében)	12-14 évesek (a verseny évében)	15-17 évesek (a verseny évében)	18;18+ (a verseny évében)
Kategóriák	Trió (TR), Csoport (GR)	Leány egyéni (IW), Fiú egyéni (IM), Trió (TR), Csoport (GR)	Leány egyéni (IW), Fiú egyéni (IM), Trió (TR), Csoport (GR)	Leány egyéni (IW), Fiú egyéni (IM), Trió (TR), Csoport (GR)
Versenyterület mérete	7 x 7 m	7 x 7 m	7 x 7 m: IW – IM – TR 10 x 10 m: GR	7 x 7 m: IW – IM – TR 10 x 10 m: GR
Tiltott elemek	Levegőből spárgába, fekvőtámaszba érkezés A COP tiltott elemek* lásd I. számú melléklet BS elemtáblázatban nem szereplő elemek	Levegőből fekvőtámaszba érkezés A COP tiltott elemek* lásd I. számú melléklet BS elemtáblázatban nem szereplő elemek	A COP tiltott elemek* lásd I. számú melléklet BS elemtáblázatban nem szereplő elemek	A COP tiltott elemek* lásd I. számú melléklet BS elemtáblázatban nem szereplő elemek
Zene hossza	1 perc 15 másodperc (+/- 5 mp)	1 perc 15 másodperc (+/- 5 mp)	1 perc 25 másodperc (+/- 5 mp)	1 perc 25 másodperc (+/- 5 mp)
Nehézelemek maximális száma	6	7	7	8
Akrobatikus elemek (ismétlés nélkül kell bemutatni)	Maximum 1 db, A2 (lásd I. sz. melléklet) <TR/GR> • Csak ugyanazon akrobatikus elemet, egy időben lehet végrehajtani	Maximum 2 db, A1 – A3 (lásd I. sz. melléklet) <TR/GR> • Csak ugyanazon akrobatikus elemet, egy időben lehet végrehajtani	Maximum 2 db, A1 – A3 és A5 (lásd I. sz. melléklet) A5: csak az Arábel (kéz nélküli cigánykerék), vagy az előre szaltó ülésbe hajtható végre <TR/GR> • Csak ugyanazon akrobatikus elemet, egy időben lehet végrehajtani	Maximum 2 db, A1 – A3 és A5 (lásd I. sz. melléklet) A5: csak az Arábel (kéz nélküli cigánykerék), vagy az előre szaltó ülésbe hajtható végre <TR/GR> • Csak ugyanazon akrobatikus elemet, egy időben lehet végrehajtani
Elem kombináció	Nincs kombináció	Maximum 1 alkalommal (2 elem kötése engedélyezett) D+D / A+D <i>Figyelem! BS-ben D+A kötésért nem jár bónusz pont!</i>		
Kötelező elemek (UP III korosztályban egy időben, nehézelem/akrobatikus elem kombináció nélkül kell bemutatni)	1. Fekvőtámasz (A 101) 2. Terpesz ültartás (A 212) 3. 1/1 fordulat a levegőben (Air turn) (B 403) 4. 1/1 forgás (C 702)	Nincs	Nincs	Nincs
Bemutatható nehézelemek	Lásd külön táblázat	Lásd külön táblázat	Lásd külön táblázat	Lásd külön táblázat
Választható nehézelemek értéke	0,1 – 0,4	0,2 – 0,4, de max. 4 db 0,4 értékű	0,2 – 0,6, de max. 1 db 0,6 és 1 db 0,5 értékű, vagy max. 2 db 0,5 értékű	0,2 – 0,6, de max. 1 db 0,6 és 2 db 0,5 értékű, vagy max. 3 db 0,5 értékű
Elemcsaládok (1-8), Alapelemek	Minimum 4 elemcsalád Maximum 2 alapelem egy elemcsaládból	Minimum 4 elemcsalád Maximum 2 alapelem egy elemcsaládból <IM> • 8. elemcsalád elemei nem engedélyezettek	Minimum 4 elemcsalád Maximum 2 alapelem egy elemcsaládból <IM> • 8. elemcsalád elemei nem engedélyezettek	Minimum 4 elemcsalád Maximum 2 alapelem egy elemcsaládból <IM> • 8. elemcsalád elemei nem engedélyezettek
Fekvőtámaszba / spárgába érkezések száma (Csak a B elemcsoport elemei)	Nem megengedett	Maximum 1 spárgába érkezés	Maximum 1 (1 fekvőtámaszba, vagy 1 spárgába érkezés)	Maximum 2 (1 fekvőtámaszba, és 1 spárgába érkezés)
Talajon végezhető elemek száma	Nincs limitálva			
AMP-k (Nyolcütetek) száma	9 AMP (4x8 ütemű kötelező AMP blokkal együtt)			
Együtműködések száma (TR/GR)	Legalább 1 együtműködés	Legalább 2 együtműködés	Legalább 3 együtműködés	Legalább 3 együtműködés

	UP III.	UP II.	UP I.	Felnőtt
Nehézelem levonások - 0,5 pont/ alkalom	- BS elemtáblázatban nem szereplő elem bemutatása - Több, mint 6 nehézelem 0,4-nél magasabb értékű elem - Kötelező elem: hiánya, vagy nem egyszerre végrehajtva - Több, mint 2 elem egy elemcsaládból - Elemisméltés (alap elem) - Több, mint 2 Wenson helyzet bemutatása - Ugrás fekvőtámaszba, vagy spárgába érkezéssel - Fiú versenyzők TR/GR: Spárgába érkezés (B csoport) - Elemkombináció - TR/GR: Különböző nehézelemek egy időben történő bemutatása	- BS elemtáblázatban nem szereplő elem bemutatása - Több, mint 7 nehézelem 0,4-nél magasabb értékű elem - Több, mint 4 db 0,4 értékű elem - Több, mint 2 elem egy elemcsaládból - Elemisméltés (alap elem) - Több, mint 2 Wenson helyzet bemutatása - Több, mint 1 spárgába érkezés - Fekvőtámaszba érkezés - Fiú versenyzők IM/TR/GR: Spárgába érkezés (B csoport) - Több, mint 1 elemkombináció - IM: Elem bemutatása a 8. elemcsaládból - MP/TR/GR: Különböző nehézelemek egy időben történő bemutatása	- BS elemtáblázatban nem szereplő elem bemutatása - Több, mint 7 nehézelem 0,6-nál magasabb értékű elem - Több, mint 1 db 0,6 értékű + 1 db 0,5 értékű elem - Több, mint 2 elem egy elemcsaládból - Elemisméltés (alap elem) - Több, mint 2 Wenson helyzet bemutatása - Több, mint 1 spárgába, vagy fekvőtámaszba érkezés - Fiú versenyzők IM/TR/GR: Spárgába érkezés (B csoport) - Több, mint 1 elemkombináció - IM: Elem bemutatása a 8. elemcsaládból - MP/TR/GR: Különböző nehézelemek egy időben történő bemutatása	- BS elemtáblázatban nem szereplő elem bemutatása - Több, mint 8 nehézelem 0,6-nál magasabb értékű elem - Több, mint 1 db 0,6 értékű + 2 db 0,5 értékű elem - Több, mint 3 db 0,5 értékű elem - Több, mint 2 elem egy elemcsaládból - Elemisméltés (alap elem) - Több, mint 2 Wenson helyzet bemutatása - Több, mint 1 spárgába, és 1 fekvőtámaszba érkezés - Fiú versenyzők IM/TR/GR: Spárgába érkezés (B csoport) - Több, mint 1 elemkombináció - IM: Elem bemutatása a 8. elemcsaládból - MP/TR/GR: Különböző nehézelemek egy időben történő bemutatása
Főbírói levonások -0,5 pont/ alkalom	- Akrobatikus elem végrehajtása (A1, A3 - A5) - Több, mint 1 akrobatikus elem - Akrobatikus elem ismétlése - TR/GR: különböző akrobatikus elemek egyidőben történő végrehajtása - TR/GR: ugyanazon akrobatikus elem kánonban történő végrehajtása - Fiú versenyzők TR/GR: akrobatikus elem variáció spárgába érkezéssel - Akrobatikus elem fekvőtámaszba érkezéssel - Propellerezés - Tiltott mozdulatok	- Akrobatikus elem végrehajtása (A4-A5) - Több, mint 2 Akrobatikus elem - Akrobatikus elem ismétlése 2 Akrobatikus elem kombinációja - Nehézelem és akrobatikus elem kombinációja - TR/GR: Különböző akrobatikus elemek végrehajtása egy időben - TR/GR: Ugyanazon akrobatikus elemek nem egy időben történő végrehajtása - Fiú versenyzők IM/TR/GR: akrobatikus elem variáció spárgába érkezéssel - Akrobatikus elem fekvőtámaszba érkezéssel - Propellerezés - Tiltott mozdulatok	- Akrobatikus elem végrehajtása (A4, A5 nem megengedett szaltók) - Több, mint 2 Akrobatikus elem - Akrobatikus elem ismétlése 2 Akrobatikus elem kombinációja - Nehézelem és akrobatikus elem kombinációja - TR/GR: Különböző akrobatikus elemek végrehajtása egy időben - TR/GR: Ugyanazon akrobatikus elemek nem egy időben történő végrehajtása - Akrobatikus elem fekvőtámaszba érkezéssel - Fiú versenyzők IM/TR/GR: akrobatikus elem variáció spárgába érkezéssel - Propellerezés - Tiltott mozdulatok	- Akrobatikus elem végrehajtása (A4, A5 nem megengedett szaltók) - Több, mint 2 Akrobatikus elem - Akrobatikus elem ismétlése 2 Akrobatikus elem kombinációja - Nehézelem és akrobatikus elem kombinációja - TR/GR: Különböző akrobatikus elemek végrehajtása egy időben - TR/GR: Ugyanazon akrobatikus elemek nem egy időben történő végrehajtása - Akrobatikus elem fekvőtámaszba érkezéssel - Fiú versenyzők IM/TR/GR: akrobatikus elem variáció spárgába érkezéssel - Propellerezés - Tiltott mozdulatok
További főbírói levonások a II. sz. Melléklet „Általános főbírói levonások” részénél találhatóak.				

ELEMCSALÁDOK

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

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

Elemcsoport	Elemcsalád		Alapelem	Elemek
A CSOPORT /TALAJELEMÉK/	1. Elemcsalád:	Dinamikus erőelemek	Fekvőtámasz	A 101, A 102, A 112, A 113, A 122, A 123
			A-frame	A 114, A 115, A 126
			Capoera	A 174
	2. Elemcsalád:	Statikus erőelemek	Ülőtartás	A 202, A 204, A 206, A 212, A 214, A 216
			Terpesz V-ülőtartás	A 243, A 245
	3. Elemcsalád:	Lábkörzések	Helikopter és Cserebogár	A 331, A 332, A 334, A 336, A 345, A 355
B CSOPORT /UGRÁSOK/	4. Elemcsalád:	Dinamikus ugrások	Fordulat a levegőben	B 403, B 404, B 405
			Free fall	B 424, B 426
			Mérleg (Scale)	B 444, B 446
			Pillangó (Butterfly)	B 455
	5. Elemcsalád:	Forma ugrások	Zsugor	B 502, B 504, B 513, B 514, B 515
			Kozák	B 533, B 544, B 535, B 545, B 546
			Pike (bicska)	B 564
			Terpeszcsuka/Oldalspárga	B 591, B 593, B 594, B 596, B 5116
	6. Elemcsalád:	Spárga ugrások/átugrások, Olló ugrás	Váltóspárga átugrás	B 605
			Spárga ugrás/átugrás	B 663, B 664, B 675, B 666, B 676
			Olló ugrás	B 672
C CSOPORT /LAZASÁGI ÉS EGYENSÚLYI ELEMÉK/	7. Elemcsalád:	Forgások / Fordulatok	Passzé forgás	C 701, C 702, C 703, C 704, C 705, C 706
			Forgás vízszintes lábtartással	C 715
			Illusion	C 724, C 735, C 726
	8. Elemcsalád:	Lazasági elemek / Balance	Spárga	C 802, C 803
			Állóspárga	C 811, C 813
			Balance	C 822

A csoport (Talajelemek)

0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6
A 101 Fekvőtámasz	A 102 Fekvőtámasz 1 láb emeléssel				
	A 112 Hinge fekvőtámasz	A 113 Hinge fekvőtámasz 1 láb emeléssel	A 114 A-frame	A 115 A-frame wensonba	A 126 1/2 fordulat A-frame
	A 122 Wenson fekvőtámasz	A 123 Wenson hinge fekvőtámasz			
			A 174 Explosive (Robbanékony) Capoeira ¼ csavar fekvőtámaszba		
	A 202 L-ülőtartás		A 204 L-ülőtartás 1/1 fordulattal		A 206 L-ülőtartás 2/1 fordulattal
	A 212 Terpesz ülőtartás		A 214 Terpesz ülőtartás 1/1 fordulattal		A 216 Terpesz ülőtartás 2/1 fordulattal
		A 243 Terpesz V-ülőtartás		A 245 Zárt V-ülőtartás	
A 331 Cserebogár	A 332 Cserebogár 1/2 fordulattal		A 334 Helikopter		A 336 Helikopter 1/1 fordulattal
				A 345 Helikopter spárgába	
				A 355 Helikopter wensonba	

B elemcsoport (Ugrások)

0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6
		B 403 1/1 fordulat a levegőben	B 404 1/1 fordulat a levegőben, érkezés spárgába**	B 405 2/1 fordulat a levegőben	
			B 424 Free Fall *		B 426 Free Fall 1/1 csavarral *
			B 444 Mérleg állásból ugrás fekvőtámaszba *		B 446 Mérleg állásból ugrás 1/1 csavarral fekvőtámaszba *
				B 455 Pillangó ugrás (Butterfly)	
	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 515 1/1 fordulat Zsugor ugrás spárgába**	
		B 533 Kozák ugrás		B 535 1/1 fordulat Kozák ugrás	
			B 544 Kozák ugrás spárgába**	B 545 ½ fordulat Kozák ugrás spárgába**	B 546 1/1 fordulat Kozák ugrás spárgába**
			B 564 Pike ugrás		
B 591 Terpesz felugrás (Air Jack)		B 593 1/1 fordulat Terpesz felugrás	B 594 Terpeszcuka ugrás		B 596 1/1 fordulat Terpeszcuka ugrás
					B 5116 Terpeszcuka ugrás fekvőtámaszba*
				B 605 Váltóspárga átugrás	
	B 672 Olló ugrás	B 663 Harántspárga átugrás	B 664 Harántspárga ugrás		B 666 1/1 fordulat Harántspárga ugrás
				B 675 Harántspárga ugrás spárgába**	B 676 1/2 fordulat Harántspárga ugrás spárgába**

C elemcsoport (Lazasági és egyensúlyi elemek)

0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6
C 701 1/1 forgás (En dehors)	C 702 1/1 forgás (En dedans)	C 703 2/1 forgás (En dehors)	C 704 2/1 forgás (En dedans)	C 705 3/1 forgás (En dehors)	C 706 3/1 forgás (En dedans)
				C 715 1/1 forgás vízszintes lábtartással (En dedans)	
			C 724 Illusion (egy kéztámasz a talajon)	C 735 Free illusion (kéztámasz nélkül)	C 726 Dupla illusion (egy kéztámasz a talajon)
	C 802 Angolspárgán átcsúszás	C 803 Guruló spárga			
C 811 Állóspárga		C 813 Free állóspárga (kéztámasz nélkül)			
	C 822 Statikus balance magas lábemeléssel előre, vagy oldalra			C 825 Balance 1/1 fordulattal	

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

* A csillaggal megjelölt elemek csak BS UP I és Felnőtt korosztályban hajthatók végre. (Fekvőtámaszba érkezéssel végrehajtott ugrás elemek.)

** A két csillaggal megjelölt elemeket csak női versenyzők, csak BS UP II, UP I és Felnőtt korosztályban hajthatják végre, IW/TR/GR versenyszámokban. (Spárgába érkezéssel végrehajtott ugrás elemek.)

A kötelező elemek és a COP által nem definiált, de a BS 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 EMELÉssel

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 összehúzott 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 EMELÉssel

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 243 TERPESZ 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 444 MÉRLEG ÁLLÁSBÓL UGRÁS FEKVŐTÁMASZBA**Érték 0.4**

1. Mérleg állás, a törzs és az emelt láb párhuzamos a talajjal.
2. Elrugaszkodás a támasz lábról, levegőben lábzáras vízszintes testhelyzetben.
3. Érzés fekvőtámaszba (karok és lábak egyszerre).

B 591 TERPESZ FELUGRÁS (AIR JACK)**Érték 0.1**

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

B 593 1/1 FORDULAT TERPESZ 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. Elrugaszkodás egy lábról.
2. A levegőfázisban spárpa helyzet bemutatása.
3. Érzés az elől lévő lábra.

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

BASIC AEROBIK SUPERIOR AKROBATIKUS ELEMÉK

- **BS UP III:** Csak az **A-2** (bógni előre/bógni hátra) engedélyezett, maximum 1 alkalommal.
- **BS UP II:** Az **A-1** (rundel), az **A-2** (bógni előre/bógni hátra) és az **A-3** (kézenátfordulás előre) engedélyezettek, maximum 2 alkalommal, ismétlés nélkül.
- **BS UP I - Felnőtt:** Az **A-1** (rundel), az **A-2** (bógni előre/bógni hátra), az **A-3** (kézenátfordulás előre), és az **A-5** (szaltó) akrobatikus elemek közül csak az Arábel (kéz nélküli cigánykerék), valamint az előre szaltó ülésbe engedélyezett, maximum 2 alkalommal, ismétlés nélkül.
- Átvezetésként használt Akrobatikus elemek, és egyéb variációk nem minősülnek Akrobatikus elemnek.
- TR/GR: Az egység minden tagjának ugyanazon Akrobatikus elemet egy időben kell végrehajtaniuk.
- Fiú versenyzők IM/TR/GR: Akrobatikus elem végrehajtása spárgába érkezéssel **NEM megengedett.**
- Akrobatikus elemből érkezés fekvőtámaszba: **NEM megengedett.**
- 2 Akrobatikus elem kombinációja (A+A) **NEM megengedett.**
- Nehézelem és Akrobatikus elem kombinációja (D+A) **NEM megengedett.**
- A cigánykerék nem minősül Akrobatikus elemnek.
- Együttműködésben végrehajtott Akrobatikus elemek engedélyezettek, és nem számítanak Akrobatikus elemnek.

BASIC AEROBIK SUPERIOR ELEMKOMBINÁCIÓK

UP II, UP I, FELNÖTT

1 kombináció (2 elem kötése egy alkalommal) engedélyezett.

Kategória	Bónusz	Példák (D=Nehézelem, A=Akrobatikus elem)
IW / IM / TR / GR	+ 0.1	D + D / A + D
	Levonás	A + A / D + A / A + A + A / D + D + D / D + D + A / D + A + D / A + D + D / D + A + A / A + D + A / A + A + D

UP III

Elem kombináció nem engedélyezett.

Basic Aerobik Superior nehézelem technikai követelmények

- Ha a bemutatott nehézelem nem éri el a technikai követelményt, az elem nem kap értéket, de beleszámít a gyakorlatban végrehajtott elemek darabszámaiba.
- Minden Nehézelemet Esés/Érintés nélkül kell teljesíteni ahhoz, hogy értéket kapjon.
- Minden elemnek rendelkeznie kell "kiinduló helyzettel", "fő fázissal" és "befejező helyzettel"
- 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

Elemcsoport 1: Dinamikus erőelemek

- Az 1. elemcsoport minden elemében **levegőfázist** kell bemutatni, kivétel a fekvőtámasz.

Fekvőtámasz	- A könyöknek egy vonalban kell lennie a vállakkal, a karhajlítás legmélyebb pontján. Fekvőtámasz hinga/Wenson hinga: - Szabályos hinga mozdulat (laterál irány nem elfogadható).
A-Frame	A levegő fázisban Pike pozíciót kell bemutatni (min. 90°).
Robbanékony Capoeira	Az alul lévő lábnak legalább párhuzamosnak kell lennie a talajjal.

Elemcsoport 2: Statikus erőelemek

Ülőtartás	Minimum 2 másodpercig kell megtartani.
V-ülőtartás	- Minimum 2 másodpercig kell megtartani. Terpesz V-ülőtartás: - Megengedett arcirányok: bírónak oldalt, háttal, vagy rézsút háttal

Elemcsoport 3: Lábkörzések

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

Cserebogár	- Az elem indításakor a lendítő lábnak kereszteznie kell a másikat. - Lábkörzés alatt a lábak nem üthetnek össze. - Cserebogár ½ fordulattal elemnél a kiinduló és befejező helyzet irányának ellentétesnek kell lennie (45° tolerancia).
Helikopter	- Az elem indításakor a lendítő lábnak kereszteznie kell a másikat. - Lábkörzéseket kell bemutatni. - A kezek/karok nem támaszthatják meg a lábakat forgás közben. - Legalább ¾ fordulatot kell végrehajtani.

B CSOPORT – UGRÁSOK

Elemcsoport 4: Dinamikus ugrások

Fordulat a levegőben	Mindkét lábnak egyszerre kell a talajra érkeznie.
Free Fall	A kezeknek és lábakkal egyszerre kell érniük a talajt.
Mérleg (Scale)	- Az egy lábról történő elrugaskodás előtt mérleg helyzetet kell bemutatni (törzs és az emelt láb párhuzamos a talajjal). - A kezeknek és a lábakkal egyszerre kell érniük a talajt.
Pillangó ugrás (Butterfly)	- A test helyzete a vízszintestől nem térhet el 45°-nál nagyobb mértékben (sem felfelé, sem lefelé). - Törzs ½ körös lendítése az elrugaskodás előtt.

Elemcsoport 5: Forma ugrások

Zsugor	A térdeknek legalább párhuzamosnak kell lenniük a talajjal.
Kozák	A lábakkal legalább párhuzamosnak kell lenniük a talajjal.
Pike (bicska)	A lábakkal legalább párhuzamosnak kell lenniük a talajjal.
Terpeszcsera/ Oldalspárga	- A lábakkal legalább párhuzamosnak kell lenniük a talajjal. Terpesz felugrás (Air Jack): - A levegő fázisban a terpesznek minimum 60°-nak kell lennie.

Elemcsoport 6: Spárga ugrások / átuugrások

- A 6. elemcsoport összes eleménél a spárgahelyzetnek **minimum 160°-nak** kell lennie, kivéve olló ugrás.

Spárga ugrás	A levegőfázisban harántspárga helyzetet kell bemutatni (törzs az elől lévő láb irányában).
Váltóspárga átuugrás	- A lendítő lábat nyújtva minimum 45°-ig kell lendíteni. - A levegőfázisban lábváltást kell bemutatni.
Olló ugrás	A lendítő lábnak minimum vízszintesnek (talajjal párhuzamosnak) kell lennie.

C CSOPORT – LAZASÁGI ÉS EGYENSÚLYI ELEMÉK

Elemcsalád 7: Forgások

- **En Dedans** elemek: a támaszlábbal megegyező irányú fordulattal kell végrehajtani.
- **En Dehors** elemek: a támaszlábbal ellentétes irányú fordulattal kell végrehajtani.
- A 7. elemcsalád összes elemét **lábujjhegyen, szökkenés nélkül** kell végrehajtani, az illusion kivételével.

Passzé forgás	• Az emelt lábnak végig passzé helyzetben kell lenni az elem végrehajtása alatt. (Emelt láb lábfeje a támasz láb térdét érinti.)
Forgás vízszintes lábbal	• Az emelet láb nem térhet el a vízszintestől lefelé 15°-nál nagyobb mértékben.
Illusion	• A szabad lábnak teljes kört kell leírnia.

Elemcsalád 8: Lazasági elemek

- A 8. elemcsalád elemeinek bemutatása IM kategóriában nem engedélyezett.

Spárga	• A lábaknak minimum 160°-os szöget kell bezárniuk.
Állóspárga	• A lábaknak minimum 160°-os szöget kell bezárniuk. • A támaszlábnak végig kontaktusban kell lennie a talajjal.
Balance	• A lábaknak minimum 160°-os szöget kell bezárniuk. • Fordulatos elemet lábujjhegyen, szökkenés nélkül kell végrehajtani. • Fordulat nélküli elem esetén, a balance helyzetet minimum 2 másodpercig meg kell tartani.

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 MATSZ Aerobik Szakág saját rendszere, mely a FIG Code of Points (COP) 2025-2028 szabályára épül. Amennyiben az Általános Versenyszabályok 2026 rendelkezései nem adnak egyértelmű választ, akkor a COP az irányadó.

A versenyen indulhatnak:

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

Korcsoportok:

UP IV	7-9 évesek (2019-2017-ben születettek)
UP III	7-11 évesek (2019-2015-ben születettek)
UP II	12-14 évesek (2014-2012-ben születettek)
UP I	15-17 évesek (2011-2009-ben születettek)
Felnőtt	18+ (2008-ban és előtte születettek)

Felnevezési lehetőség (Magyar Kupasorozaton):

Felnőtt korosztályba UP I-es versenyző felnevezhető. A felnevezett versenyzők száma nem limitált (TR, GR), de az egységnek legalább egy Felnőtt tagja kell, hogy legyen.

UP I-es korosztályba UP II-es versenyző felnevezhető. A felnevezett versenyzők száma nem limitált (TR, GR), de az egységnek legalább egy UP I-es tagja kell, hogy legyen.

UP II-es korosztályba UP III-as 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 maximum 4 egységben indulhat, de nem indulhat kétszer azonos versenyszámban (pl. nem lehet indulni két BA UP2 trióban).

Versenyszerület nagysága: 7m x 7m

Ruházat: FIG COP 2025-2028 – a Sportaerobik felnőtt kategóriára vonatkozó szabályok az irányadók minden korcsoportban.

Kivétel: BA UP2 UP1 és Felnőtt korosztály női versenyzői számára az alábbi öltözék engedélyezett:

- Dressz + testhez simuló nadrág (hosszú nadrág, térdnadrág, vagy short). Bő száru, trapéz és egyéb lobogó nadrág viselése nem megengedett.
- Hosszú nadrág esetén a fehér színű látható zokni nem kötelező.

Figyelem! A medence/ágyék területét nem áttetsző, nem testszínű anyaggal kell borítani a csípőcsont vonaláig! (Lásd II. sz. Melléklet "Általános ruházati szabályok" rész.)

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 kombinációban bemutatott elemek 2 elemnek számítanak. Ezt a két nehézelemet nem lehet megismételni.
- Amennyiben a kombinációban szereplő mindkét nehézelem megfelel a technikai 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.

Együttműködés:

Definíció: Az a mozdulatsor, amikor két, vagy több ember együtt dolgozik, partner segítségével/erejével a társat tartják, húzzák, vagy elemelik a talajtól.

Tiltott együttműködés

- Az emelés magassága nem haladhatja meg két, függőleges helyzetben egymáson álló ember magasságát. (társ emelése magastartásban). Kezdőpóz / végpóz is beleszámít.
- 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 kitartott kézállás helyzet (több, mint 2 mp).

Tiltott mozdulatok

- A Tiltott mozdulatok listája az I. sz. Melléklet I. sz. táblázatában található (P1 - P5).
- Propellerezés

Emelésben és fizikai kapcsolatban végrehajtott nehézelemek

Együttműködésben bemutatott nehézelemek nem kerülnek leírásra és nem kapnak értéket.

BASIC-AEROBIK - BA Versenyszabály 2026				
	UP IV. / UP III.	UP II.	UP I.	Felnőtt
Korosztály	7-9; 7-11 évesek (a verseny évében)	12-14 évesek (a verseny évében)	15-17 évesek (a verseny évében)	18;18+ (a verseny évében)
Kategóriák	Trió (TR), Csoport (GR)	Leány egyéni (IW), Fiú egyéni (IM), Trió (TR), Csoport (GR)	Leány egyéni (IW), Fiú egyéni (IM), Trió (TR), Csoport (GR)	Leány egyéni (IW), Fiú egyéni (IM), Trió (TR), Csoport (GR)
Versenyterület mérete	7 x 7 m			
Tiltott elemek	Levegőből spárgába, fekvőtámaszba érkezés A COP tiltott elemek* lásd I. számú melléklet BA elemtáblázatban nem szereplő elemek	Levegőből spárgába, fekvőtámaszba érkezés A COP tiltott elemek* lásd I. számú melléklet BA elemtáblázatban nem szereplő elemek	Levegőből fekvőtámaszba érkezés A COP tiltott elemek* lásd I. számú melléklet BA elemtáblázatban nem szereplő elemek	A COP tiltott elemek* lásd I. számú melléklet BA elemtáblázatban nem szereplő elemek
Zene hossza	1 perc 15 másodperc (+/- 5 mp)	1 perc 15 másodperc (+/- 5 mp)	1 perc 25 másodperc (+/- 5 mp)	1 perc 25 másodperc (+/- 5 mp)
Nehézelemek maximális száma	4	6	7	7
Akrobatikus elemek * (ismétlés nélkül kell bemutatni)	Maximum 1 db, A2 (lásd I. sz. melléklet) <TR/GR> • Csak ugyanazon akrobatikus elemet, egy időben lehet végrehajtani	Maximum 2 db, A2 – A3 (lásd I. sz. melléklet) <TR/GR> • Csak ugyanazon akrobatikus elemet, egy időben lehet végrehajtani	Maximum 2 db, A2 – A3 (lásd I. sz. melléklet) <TR/GR> • Csak ugyanazon akrobatikus elemet, egy időben lehet végrehajtani	Maximum 2 db, A2 – A3 (lásd I. sz. melléklet) <TR/GR> • Csak ugyanazon akrobatikus elemet, egy időben lehet végrehajtani
Elem kombináció	Nincs kombináció	Maximum 1 alkalommal (2 nehézelem kötése engedélyezett)		
Kötelező elemek	1. Jumping Jack 4 db 2. High leg Kick 4 db	1. Jumping Jack 4 db 2. High leg Kick 4 db	1. Jumping Jack 4 db 2. High leg Kick 4 db	1. Jumping Jack 4 db 2. High leg Kick 4 db
Bemutatható nehézelemek	Lásd külön táblázat	Lásd külön táblázat	Lásd külön táblázat	Lásd külön táblázat
Választható nehézelemek értéke	UP4: 0,0 – 0,2 UP3: 0,0 – 0,3, de max. 2 db 0,3 értékű	0,0 – 0,4, de max. 2 db 0,3 értékű + 2 db 0,4 értékű, vagy max. 3 db 0,3 értékű + 1 db 0,4 értékű, vagy max. 4 db 0,3 értékű	0,0 – 0,4, de max. 4 db 0,4 értékű	0,0 – 0,4, de max. 6 db 0,4 értékű
Elemcsaládok (1-8), Alapelemek	4 elemcsalád	Minimum 4 elemcsalád Maximum 2 alapelem egy elemcsaládból <IM> • 8. elemcsalád elemei nem engedélyezettek	Minimum 4 elemcsalád Maximum 2 alapelem egy elemcsaládból <IM> • 8. elemcsalád elemei nem engedélyezettek	Minimum 4 elemcsalád Maximum 2 alapelem egy elemcsaládból <IM> • 8. elemcsalád elemei nem engedélyezettek
Fekvőtámaszba / spárgába érkezések száma (Csak a B elemcsoport elemei)	0/ 0	0/ 0	Maximum 0/ 1	Maximum 1/ 1
Talajon végezhető elemek száma	Nincs limitálva			
AMP-k (Nyolcütetek) száma	9 AMP (4x8 ütemű kötelező AMP blokkal együtt)			
Együttműködések száma (TR/GR)	Legalább 1 együttműködés	Legalább 2 együttműködés	Legalább 3 együttműködés	Legalább 3 együttműködés

	UP IV. / UP III.	UP II.	UP I.	Felnőtt
Nehézelem levonások - 0,5 pont/ alkalom	- BA elemtáblázatban nem szereplő elem bemutatása 0,2-nél magasabb értékű elem (UP4) 0,3-nál magasabb értékű elem (UP3) - Több, mint 2 db 0,3 értékű elem (UP3) - Spárgába érzézés - Fekvőtámaszba érzézés - Elemismétlés - Hiányzó kötelező elem - Több, mint 4 nehézelem - Elemkombináció	- BA elemtáblázatban nem szereplő elem bemutatás 0,4-nél magasabb értékű elem - Több, mint 4 db 0,3 értékű elem - Több, mint 3 db 0,3 értékű +1 db 0,4 értékű elem - Több, mint 2 db 0,3 értékű +2 db 0,4 értékű elem - Spárgába érzézés - Fekvőtámaszba érzézés - Elemismétlés - Hiányzó kötelező elem - Több, mint 6 nehézelem - Több, mint 1 elemkombináció	- BA elemtáblázatban nem szereplő elem bemutatása 0,4-nél magasabb értékű elem - Több, mint 4 db 0,4 értékű elem - Fekvőtámaszba érzézés - Több, mint 1 spárgába érzézés - Elemismétlés - Hiányzó kötelező elem - Több, mint 7 nehézelem - Több mint 1 elemkombináció - IM; Spárgába érzézés	- BA elemtáblázatban nem szereplő elem bemutatása 0,4-nél magasabb értékű elem - Több mint 6 db 0,4 értékű elem - Több, mint 1 spárgába érzézés - Több, mint 1 fekvőtámaszba érzézés - Elemismétlés - Hiányzó kötelező elem - Több, mint 8 nehézelem (IW/IM) - Több, mint 7 nehézelem (TR/GR) - Több mint 1 elemkombináció - IM; Spárgába érzézés
Főbírói levonások -0,5 pont/ alkalom	- Akrobatikus elem végrehajtása (A1, A3-A5) - Több, mint 1 Akrobatikus elem - TR/GR; az A2 Akrobatikus elem nem egy időben történő végrehajtása - Fiú versenyzők IM/TR/GR: akrobatikus elem variáció spárgába érzéssel - Akrobatikus elem fekvőtámaszba érzéssel - Propellerezés - Tiltott mozdulatok	- Akrobatikus elem végrehajtása (A1, A4-A5) - Több, mint 2 Akrobatikus elem - Akrobatikus elem ismétlése - Akrobatikus elem kötése nehézelemmel 2 Akrobatikus elem kombinációja - TR/GR; Különböző akrobatikus elemek végrehajtása egy időben - TR/GR; Ugyanazon akrobatikus elemek nem egy időben történő végrehajtása - Fiú versenyzők IM/TR/GR: akrobatikus elem variáció spárgába érzéssel - Akrobatikus elem fekvőtámaszba érzéssel - Propellerezés - Tiltott mozdulatok	- Akrobatikus elem végrehajtása (A1, A4-A5) - Több, mint 2 Akrobatikus elem - Akrobatikus elem ismétlése - Akrobatikus elem kötése nehézelemmel 2 Akrobatikus elem kombinációja - TR/GR; Különböző akrobatikus elemek végrehajtása egy időben - TR/GR; Ugyanazon akrobatikus elemek nem egy időben történő végrehajtása - Fiú versenyzők IM/TR/GR: akrobatikus elem variáció spárgába érzéssel - Akrobatikus elem fekvőtámaszba érzéssel - Propellerezés - Tiltott mozdulatok	- Akrobatikus elem végrehajtása (A1, A4-A5) - Több, mint 2 Akrobatikus elem - Akrobatikus elem ismétlése - Akrobatikus elem kötése nehézelemmel 2 Akrobatikus elem kombinációja - TR/GR; Különböző akrobatikus elemek végrehajtása egy időben - TR/GR; Ugyanazon akrobatikus elemek nem egy időben történő végrehajtása - Fiú versenyzők IM/TR/GR: akrobatikus elem variáció spárgába érzéssel - Akrobatikus elem fekvőtámaszba érzéssel - Propellerezés - Tiltott mozdulatok
További főbírói levonások a II. sz. Melléklet „Általános főbírói levonások” részénél találhatóak				

*AKROBATIKUS ELEMEEK

- **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.
- Átvezetésként használt Akrobatikus elemek, és egyéb variációk nem minősülnek Akrobatikus elemnek.
- TR/GR: Az egység minden tagjának ugyanazon nehézelemeket egy időben kell végrehajtaniuk.
- Fiú versenyzők IM/TR/GR: Akrobatikus elem végrehajtása spárgába érzéssel **NEM megengedett.**
- Akrobatikus elemből érzézés fekvőtámaszba: **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.
- Együttműködésben végrehajtott Akrobatikus elemek engedélyezettek, és nem számítanak Akrobatikus elemnek.

ELEMCSALÁDOK

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

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

Elemcsoport	Elemcsalád		Alapelem	Elemek
A CSOPORT /TALAJELEMOK/	1. Elemcsalád:	Dinamikus erőelemek	Fekvőtámasz	A 101, A 102, A 112, A 113, A 122, A 123
			A-frame	A 114
			Capoera	A 174
	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
B CSOPORT /UGRÁSOK/	4. Elemcsalád:	Dinamikus ugrások	Fordulat a levegőben	B 403, B 404
			Free fall	B 424
			Mérleg (Scale)	B 444
	5. Elemcsalád:	Forma ugrások	Zsugor	B 502, B 504, B 513, B 514
			Kozák	B 533, B 544
			Pike (bicska)	B 564
			Terpeszcsuka/Oldalspárga	B 591, B 593, B 594
	6. Elemcsalád:	Spárga ugrások/átugrások, Olló ugrás	Spárga ugrás/átugrás	B 663, B 664
			Olló ugrás	B 672
C CSOPORT /LAZASÁGI ÉS EGYENSÚLYI ELEMOK/	7. Elemcsalád:	Forgások / Fordulatok	Passzé forgás	C 701, C 702, C 703, C 704
			Illusion	C 724
	8. Elemcsalád:	Lazasági elemek / Balance	Spárga	C 802, C 803
			Állóspárga	C 811, C 813
			Balance	C 822

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 112 Hinge fekvőtámasz	A 113 Hinge fekvőtámasz 1 láb emeléssel	A 114 A-frame
		A 122 Wenson fekvőtámasz	A 123 Wenson hinge fekvőtámasz	
				A 174 Explosive (Robbanékony) Capoera ¼ csavar fekvőtámaszba
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 214 Terpesz ülőtartás 1/1 fordulattal
			A 243 Terpesz V-ülőtartás	
	A 331 Cserebogár	A 332 Cserebogár 1/2 fordulattal		A 334 Helikopter

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 424 Free Fall *
				B 444 Mérleg állásból ugrás fekvőtámaszba *
		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 591 Terpesz felugrás (Air Jack)		B 593 1/1 fordulat Terpesz felugrás	B 594 Terpeszcscuka ugrás
		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 701 1/1 forgás (En dehors)	C 702 1/1 forgás (En dedans)	C 703 2/1 forgás (En dehors)	C 704 2/1 forgás (En dedans)
				C 724 Illusion (egy kéztámasz a talajon)
		C 802 Angolspárgán átcsúszás	C 803 Guruló spárga	
	C 811 Állóspárga		C 813 Free állóspárga (kéztámasz nélkül)	
		C 822 Statikus balance magas lábemeléssel előre, vagy oldalra		

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

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

** 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: Elemcsalád 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 bemutatatható (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 EMELÉssel

Érték 0.2

4. Mellső fekvőtámasz helyzet 1 lábon.
5. Karhajlítás és nyújtás fázisának bemutatása a testhelyzet megtartásával.
6. Mellső fekvőtámasz helyzet.

A 112 HINGE FEKVŐTÁMASZ

Érték 0.2

5. Mellső fekvőtámasz helyzet. A lábak a teljes mozdulat alatt összezárt helyzetben vannak.
6. 4 fázisú fekvőtámasz végrehajtása. Karhajlítás mozdulatakor a súlypont lefelé és hátra mozdul.
7. A könyök a lábfejek irányában érinti a talajt, miközben a sarok haránt irányban hátra mozdul.
8. Majd a test előre mozdul és visszatér a kiinduló helyzetbe.

A 113 HINGE FEKVŐTÁMASZ 1 LÁB EMELÉssel

Érték 0.3

5. Mellső fekvőtámasz helyzet 1 lábon.
6. 4 fázisú fekvőtámasz végrehajtása. Karhajlítás mozdulatakor a súlypont lefelé és hátra mozdul.
7. A könyök a lábfejek irányában érinti a talajt, miközben a sarok haránt irányban hátra mozdul.
8. Majd a test előre mozdul és visszatér a kiinduló helyzetbe.

A 123 WENSON HINGE FEKVŐTÁMASZ

Érték 0.3

5. Wenson helyzet.
6. Mindkét láb nyújtott és párhuzamos a talajjal, a hát egyenes.
7. Ebben a helyzetben hinge karhajlítás-nyújtás végrehajtása.
8. Befejezés Wenson helyzetben.

A 200.1 NYÚJTOTT ÜLÉS PÁROS LÁBEMELÉssel KÉZTÁMASZ KÉTOLDALT A COMB MELLETT

Érték 0.0

1. Nyújtott ülés, törzs függőleges (+/- 10 fok eltérés engedélyezett), kéztámasz a lábak mellett.
2. A tenyér kontaktusban van a talajjal.
3. 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 TERPESZÜLÉS PÁROS LÁBEMELÉssel, KÉZTÁMASZ ELŐL

Érték 0.0

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

A 243 TERPESZ V-ÜLŐTARTÁS**Érték 0.3**

5. Nyújtott ülés / hajlított ülés / törökülés.
6. Kéztámasz helyzete: kezek a test mellett a talajon, közel a csípőhöz helyezkednek el.
7. Kiemelésnél a testet a két kar támasztja meg úgy, hogy csak a tenyér érintkezik a talajjal.
8. 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**

4. Függőleges felugrás páros lábról.
5. 360°-os fordulat végrehajtása a levegőben. A törzs enyhén előredől és felkészül az érkezésre.
6. Érzés harántspárgába.

B 444 MÉRLEG ÁLLÁSBÓL UGRÁS FEKVŐTÁMASZBA**Érték 0.4**

4. Mérleg állás, a törzs és az emelt láb párhuzamos a talajjal.
5. Elrugaszkodás a támasz lábról, levegőben lábzarás vízszintes testhelyzetben.
6. Érzés fekvőtámaszba (karok és lábak egyszerre).

B 591 TERPESZ FELUGRÁS (AIR JACK)**Érték 0.1**

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

B 593 1/1 FORDULAT TERPESZ FELUGRÁS**Érték 0.3**

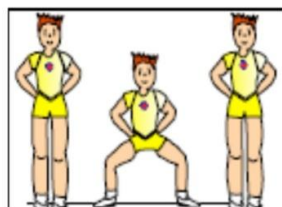
1. Függőleges felugrás páros lábról.
2. 360°-os fordulat közben lábterpesztés (minimum 60°) bemutatása.
3. Érzés páros lábra.

B 663 HARÁNTSPÁRGA ÁTUGRÁS**Érték 0.3**

4. Elrugaszkodás egy lábról.
5. A levegőfázisban spárga helyzet bemutatása.
6. Érzés az elől lévő lábra.

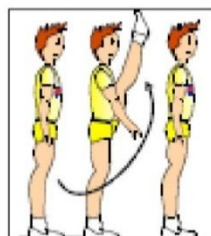
4. Elrugaszkodás egy lábról, láblendítés előre, úgy, hogy a lendítő/vezető láb a vízszintes helyzetnél magasabb helyzetbe kerül.
 5. A hátul lévő láb előre ollózik, illetve felváltja a másikat, a levegő helyzetben történő magas láblendítés bemutatásához.
 6. Érkezés a lendítő/vezető lábra.

JUMPING JACK



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

HIGH LEG KICKS (4 egymást követő magas láblendítés előre)



Nyújtott láb lendítése az arc irányába.

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

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

Basic Aerobik nehézelem technikai követelmények

- Ha a bemutatott nehézelem nem éri el a technikai követelményt, az elem nem kap értéket, de beleszámít a gyakorlatban végrehajtott elemek darabszámba.
- Minden Nehézelemet Esés/Érintés nélkül kell teljesíteni ahhoz, hogy értéket kapjon.
- Minden elemnek rendelkeznie kell "kiinduló helyzettel", "fő fázissal" és "befejező helyzettel"
- 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 - TALAJELEMEN

Elemcsalád 1: Dinamikus erőelemek

- Az 1. elemcsalád minden elemében **levegőfázist** kell bemutatni, kivétel a fekvőtámasz.

Fekvőtámasz	A könyöknek egy vonalban kell lennie a vállakkal, a karhajlítás legmélyebb pontján.
	Fekvőtámasz hinga/Wenson hinga:
	Szabályos hinga mozdulat (laterál irány nem elfogadható).
A-Frame	A levegő fázisban Pike pozíciót kell bemutatni (min. 90°).
Robbanékony Capoeira	Az alul lévő lábnak legalább párhuzamosnak kell lennie a talajjal.

Elemcsalád 2: Statikus erőelemek

Ülőtartás	Minimum 2 másodpercig kell megtartani.
Terpesz V-ülőtartás	- Minimum 2 másodpercig kell megtartani. - Megengedett arcirányok: bírónak oldalt, háttal, vagy részsút háttal

Elemcsalád 3: Lábkörzések

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

Cserebogár	- Az elem indításakor a lendítő lábnak kereszteznie kell a másikat. - Lábkörzés alatt a lábak nem üthetnek össze. - Cserebogár ½ fordulattal elemnél a kiinduló és befejező helyzet irányának ellentétesnek kell lennie (45° tolerancia).
Helikopter	- Az elem indításakor a lendítő lábnak kereszteznie kell a másikat. - Lábkörzéseket kell bemutatni. - A kezek/karok nem támaszthatják meg a lábakat forgás közben. - Legalább ¾ fordulatot kell végrehajtani.

B CSOPORT – UGRÁSOK

Elemcsalád 4: Dinamikus ugrások

Fordulat a levegőben	Mindkét lábnak egyszerre kell a talajra érkeznie.
Free Fall	A kezeknek és lábaknak egyszerre kell érniük a talajt.
Mérleg (Scale)	- Az egy lábról történő elrugaskodás előtt mérleg helyzetet kell bemutatni (törzs és az emelt láb párhuzamos a talajjal). - A kezeknek és a lábaknak egyszerre kell érniük a talajt.

Elemcsalád 5: Forma ugrások

Zsugor	A térdeknek legalább párhuzamosnak kell lenniük a talajjal.
Kozák	A lábaknak legalább párhuzamosnak kell lenniük a talajjal.
Pike (bicska)	A lábaknak legalább párhuzamosnak kell lenniük a talajjal.
Terpeszcsuka/ Oldalspárga	- A lábaknak legalább párhuzamosnak kell lenniük a talajjal. Terpesz felugrás (Air Jack): - A levegő fázisban a terpesznek minimum 60°-nak kell lennie.

Elemcsalád 6: Spárga ugrások / átu grások

- A 6. elemcsalád összes eleménél a spárgahelyzetnek **minimum 160°-nak** kell lennie, kivéve olló ugrás.

Spárga ugrás	A levegőfázisban harántspárga helyzetet kell bemutatni (törzs az elől lévő láb irányában).
Váltóspárga átu grás	- A lendítő lábat nyújtva minimum 45°-ig kell lendíteni. - A levegőfázisban lábváltást kell bemutatni.
Olló ugrás	A lendítő lábnak minimum vízszintesnek (talajjal párhuzamosnak) kell lennie.

C CSOPORT – LAZASÁGI ÉS EGYENSÚLYI ELEMÉK

Elemcsalád 7: Forgások

- **En Dedans** elemek: a támaszlábbal megegyező irányú fordulattal kell végrehajtani.
- **En Dehors** elemek: a támaszlábbal ellentétes irányú fordulattal kell végrehajtani.
- A 7. elemcsalád összes elemét **lábujjhegyen, szökkenés nélkül** kell végrehajtani, az illusion kivételével.

Passzé forgás	• Az emelt lábnak végig passzé helyzetben kell lenni az elem végrehajtása alatt. (Emelt láb lábfeje a támasz láb térdét érinti.)
Forgás vízszintes lábbal	• Az emelet láb nem térhet el a vízszintestől lefelé 15°-nál nagyobb mértékben.
Illusion	• A szabad lábnak teljes kört kell leírnia.

Elemcsalád 8: Lazasági elemek

- A 8. elemcsalád elemeinek bemutatása IM kategóriában nem engedélyezett.

Spárga	• A lábaknak minimum 160°-os szöget kell bezárniuk.
Állóspárga	• A lábaknak minimum 160°-os szöget kell bezárniuk. • A támaszlábnak végig kontaktusban kell lennie a talajjal.
Balance	• A lábaknak minimum 160°-os szöget kell bezárniuk. • Fordulatos elemet lábujjhegyen, szökkenés nélkül kell végrehajtani. • Fordulat nélküli elem esetén a balance helyzetet minimum 2 másodpercig meg kell tartani.

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/CH 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 MATSZ Aerobik Szakág saját rendszere, mely a FIG Code of Points (COP) 2025-2028 szabályára épül. Amennyiben az Általános Versenyszabályok 2026 rendelkezései nem adnak egyértelmű választ, akkor a COP az irányadó.

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

Korcsoportok:

UP III	7-11 évesek (2019-2015-ben születettek)
UP II	12-14 évesek (2014-2012-ben születettek)
UP I	15-17 évesek (2011-2009-ben születettek)
Felnőtt	18+ (2008-ban és előtte születettek)

Felnevezési lehetőség (Magyar Kupasorozaton):

Felnőtt korosztályba UP I-es versenyző felnevezhető. A felnevezett versenyzők száma nem limitált, de az egységnek legalább egy Felnőtt tagja kell, hogy legyen.

UP I-es korosztályba UP II-es versenyző felnevezhető. A felnevezett versenyzők száma nem limitált, de az egységnek legalább egy UP I-es tagja kell, hogy legyen.

UP II-es korosztályba UP III-as versenyző felnevezhető. A felnevezett versenyzők száma nem limitált, de az egységnek legalább egy UP II-es tagja kell, hogy legyen.

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 maximum 4 egységben indulhat, de nem indulhat kétszer azonos versenyszámban (pl. nem lehet indulni két UP2 ST-ben).

Versenyszerület nagysága: 7m x 7m

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

Zene maximális sebessége: 145 BPM

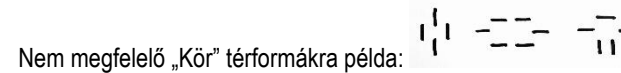
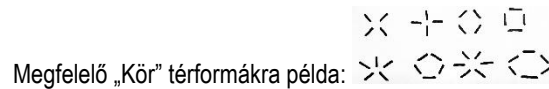
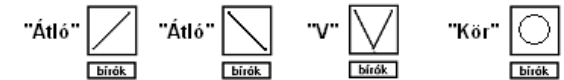
Ruházat:

- Sportos megjelenés, mely különbözik a Női Egyéni, Férfi Egyéni, Vegyes Páros, Trió és Csoport kategóriáktól.
 - Kezslábas és kétrészes versenyruha (nadrág, hosszú szárú nadrág, rövidnadrág és testhez álló felsőrész) engedélyezett.
 - Hagyományos sportaerobik dressz nem megengedett. Versenydressz + nadrág / sort engedélyezett.
 - Az alsónemű nem látszódhat ki a versenyruha alól.
 - A csoporttagok versenyruhája lehet különböző, de harmonizálnia kell egymással.
 - Túl bő ruha viselete tilos.
 - A versenyzőknek fehér vagy fekete egyszínű aerobik vagy sportcipőt kell viselniük. A zokni színe megegyező legyen a cipő színével, zokni nem kötelező.
 - A haját szorosan a fejhez kell rögzíteni, nem érhet az archoz, vagy a vállakhoz. Rövid copf engedélyezett.
 - 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.
 - A medence/ágyék területét nem áttetsző, nem testszínű anyaggal kell borítani a csípőcsont vonaláig! (Lásd II. sz. Melléklet "Általános ruházati szabályok" rész.)
- 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 lábukon kívül más testrészükkel is érintik a talajt, vagy a step-lépcsőt. Minden versenyzőnek egy időben, kánonban, vagy rögtön egymás után (köztes ütemek nélkül) kell végrehajtania a „leменet”-et, amelyből fel is kell állniuk. A talajon vagy lépcsőn végrehajtott kezdőpóz és/vagy végpóz nem számít lemenetnek.*
- "Átló" vagy "V" térformát (az ábra alapján!) kötelező jelleggel kell bemutatni. Az átló nem lehet kettős átló, de egy átlón belül a step-lépcsők iránya változhat.
- "Kör" térformát kötelező jelleggel kell bemutatni, ahol a step-lépcsők sugar 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 nem lehet tiltott mozdulatot bemutatni. A propellerezés tiltott. Az emelés nem kötelező!

Step lépcső használata:

- A gyakorlat alatt max. 4-szer lehet a lépcsők helyzetét változtatni.
- A kezdőpóz nem tartozik a lépcsők helyzetének változtatásába! (Első alakzattal együtt tehát összesen 5 térforma mutatható be.)
- Egy vagy több lépcső mozdítása, egyik oldalának felemelése helyzetváltoztatásnak minősül.
- A gyakorlat alatt egyszer lábbal szándékosan mozdítható, tolható (!) a lépcső, mely helyváltoztatás a 4 helyzetváltoztatásba beletartozik.
- Egy step-lépcsőt egyszerre több csoporttag is használhat.
- Nem telhet el úgy 16 ütem, hogy a versenyző nincs kontaktusban a lépcsővel
- Tilos a lépcsőt fej fölé emelni, rugni, 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 hátrahúzóttak
 - kerüljük a lordotikus testtartást
 - térdízület ne legyen túlfeszített
- a lépcsőről leugrani és lendületszerző elrugaszkodást végezni tilos
- tilos egyik lépcsőről a másikra átszökkeni

Tiltott mozdulatok:

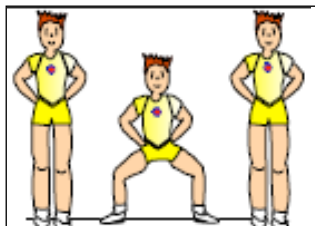
- COP-ban felsorolt akrobatikus elemek (A1 - A5) és tiltott mozdulatok (P1 - P5)
- Nehézelemek (SA, BS, BA)
- Bukfenc, kézállás

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 2026				
	UP III.	UP II.	UP I.	Felnőtt
Korosztály	7-11 évesek (a verseny évében)	12-14 évesek (a verseny évében)	15-17 évesek (a verseny évében)	18;18+ (a verseny évében)
Zene hossza	1 perc 20 másodperc (+/- 5 mp)			
Emelés	0	Maximum 1, de nem kötelező		
Kötelező elemek	• 4 db Jumping Jack • „Lemenet” a talajra • „Átló”, vagy „V” térforma • „Kör” térforma			
Együtműködések száma	Nincs darab szám követelmény. Együtműködések túlzott mértékű használata a gyakorlatban NEM ajánlott!			
Step AMP-k (Nyolcütetek) száma	Minimum 9 Step AMP (3x8 ütemű kötelező step lépéssel együtt) (A 3x8 ütemű folyamatos step lépés egy alkalommal kötelező.)			
Tiltott elemek, mozdulatok	• COP akrobatikus elemek (A1 - A5) és tiltott mozdulatok (P1 - P5) • Step lépcső nem megfelelő használata • Nehézelemek (SA, BS, BA) • Bukfenc, kézállás • Cigánykerék nem egy időben bemutatva, vagy több, mint 1 alkalommal bemutatva • Harántspárga, vagy oldalspárga nem kezdőpózként, vagy végpózként bemutatva, nem egy időben bemutatva, vagy több, mint 1 alkalommal bemutatva			
Nehézelem levonások 0,5 pont/ alkalom	• Hiányzó kötelező elem	• Hiányzó kötelező elem		
Főbírói levonások 0,5 pont/ alkalom	• Tiltott elemek, mozdulatok • Emelés	• Tiltott elemek, mozdulatok • Több, mint 1 emelés		
További főbírói levonások a II. sz. Melléklet „Általános főbírói levonások” részénél találhatóak				

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

JUMPING JACK



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

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 MATSZ Aerobik Szakág saját rendszere, mely a FIG Code of Points (COP) 2025-2028 szabályára épül. Amennyiben az Általános Versenyszabályok 2026 rendelkezései nem adnak egyértelmű választ, akkor a COP az irányadó.

A versenyen indulhatnak: A MATSZ versenyengedélyével rendelkező versenyzők, akik még nem indultak BA, BS, SA, AD, AS 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, BS, SA, AD, AS kategóriákban!

Korcsoportok:

UP IV	7-9 évesek (2019-2017-ben születettek)
UP III	7-11 évesek (2019-2015-ben születettek)
UP II	12-14 évesek (2014-2012-ben születettek)
UP I	15-17 évesek (2011-2009-ben születettek)
Felnőtt	18+ (2008-ban és előtte születettek)

Felnevezési lehetőség (Magyar Kupasorozaton):

Felnőtt korosztályba UP I-es versenyző felnevezhető. A felnevezett versenyzők száma nem limitált, de az egységnek legalább egy Felnőtt tagja kell, hogy legyen.

UP I-es korosztályba UP II-es versenyző felnevezhető. A felnevezett versenyzők száma nem limitált, de az egységnek legalább egy UP I-es tagja kell, hogy legyen.

UP II-es korosztályba UP III-as versenyző felnevezhető. A felnevezett versenyzők száma nem limitált, de az egységnek legalább egy UP II-es tagja kell, hogy legyen.

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 maximum 4 egységben indulhat, de nem indulhat kétszer azonos versenyszámban (pl. nem lehet indulni két UP2 CH-ban).

Versenyszerület nagysága: 7 m x 7 m

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 nem kötelező.
 - A haját szorosan a fejhez kell rögzíteni, nem érhet az archoz, vagy a vállakhoz. Rövid copf engedélyezett.
 - 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.
 - A medence/ágyék területét nem áttetsző, nem testszínű anyaggal kell borítani a csípőcsont vonaláig! (Lásd II. sz. Melléklet "Általános ruházati szabályok" rész.)
- Smink: UP4 / UP3 korosztályban nem megengedett. UP2 korosztályban csak enyhe smink engedélyezett.

CH zenehasználat:

A gyakorlatot a szövetség által a 2026. évre elkészített, sorszámmal ellátott zenék valamelyikére kell bemutatni, ellenkező esetben **kizárást** von maga után. A CH zenéket Magyar Kupa és Diákolimpia versenyeken a szövetség biztosítja. Hat zene két különböző verziója áll rendelkezésre, 148 Bpm és 145 Bpm sebességekkel. (Pl.: 1/A = 148 Bpm, 1/B = 145 Bpm, 2/A = 148 Bpm, 2/B = 145 Bpm, stb.)

Versenygyakorlat:

UP IV. és UP III. korosztályoknál előírt a 2026-tól érvényes 24X8 ütemű CH gyakorlat.

UP II., UP I., Felnőtt korosztályoknál előírt a 2026-tól érvényes 24X8 ütemű CH gyakorlat.

A gyakorlatok Youtube linkjei a Magyar Torna Szövetség honlapján elérhetőek:

<https://matsz.hu/aerobik/challenge>

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

A CH gyakorlat tartalmaz koreográfiai részt, **4 db Jumping Jack-et és négy db elemet** (1: Könnyített fekvőtámasz térden, csípőben nyújtva, 2: Terpeszlés páros lábemeléssel, kéztámasz elől / csak felnőtt korosztályban terpeszlés 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 koreográfiai részben nehézelem bemutatása nem megengedett, sem egy, sem több versenyző által!) Ebben az esetben a nehézelem bemutatása tiltott elemnek minősül. Tiltott elemért a főbíró 0,5 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:

- koreográfiai 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 nem 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 és BS 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.

TERPESZÜLÉS PÁROS LÁBEMELÉSSSEL, 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.

TERPESZÜLÉS CSÍPŐEMELÉSSSEL (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.

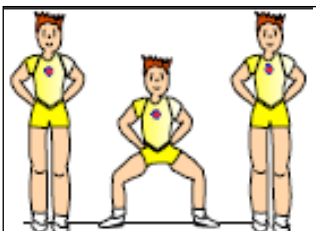
TERPESZ FELUGRÁS (AIR JACK)

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 válszélességnél 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, válszélességnél 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 mozgatsor alatt tetszőleges karmunka.

Challenge aerobik kötelező elemek takarásban is végrehajthatóak.

Visszaminősítés szabályai:

A visszaminősítés folyamata:

Az egyesületek vezetői minden év március 1-ig elküldik a MATSZ Aerobik Szakág részére (aerobik@tornasport.hu email címen) az adott évben versenyeztetni kívánt sportolók kategóriáját (SA/BS/BA/ST/CH) egy előre kiküldött táblázatban. Ez a dokumentum megkönnyíti a visszaminősítés folyamatát, valamint segítségével jobban nyomon követhető az átjárhatósági követelmények betartása. Szükség esetén a táblázatot minden nevezéskor az egyesület vezetője köteles frissíteni.

A táblázatban szereplő visszaminősítéseket a MATSZ Aerobik Szakág Szakmai Bizottsága véleményezi, és a bizottság javaslatára a Szakági Vezetőség jóváhagyásával az indulási jog megszerezhető.

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

a) Magyar Kupán:

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

FIGYELEM!

A mindenkor 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 Superior (BS) Trió (TR) és Csoport (GR), illetve Step Aerobik (ST) versenyszámokban nevezhető. Basic Aerobik Superior (BS) 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.

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

a) Magyar Kupán:

A mindenkor 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 mindenkor 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.

3. Visszaminősítés BS-ből BA-ba:

a) Magyar Kupán:

A mindenkor aktuális versenyévadot megelőző évben Basic Aerobik Superior (BS) versenyszámában indult versenyző egyesülete kérvényezheti a visszaminősítést, ezzel a Basic Aerobik versenyszámában való indulást az aktuális év Magyar Kupa fordulón.

FIGYELEM!

A mindenkor aktuális versenyévadot megelőző évben UP1, vagy Felnőtt korosztályban Basic Aerobik Superior (BS) versenyszámában indult versenyző az aktuális évben csak Basic Aerobik (BA) Trió (TR) és Csoport (GR) versenyszámokban nevezhető. Basic Aerobik (BA) egyéni versenyszámában való nevezés csak egy év elteltével engedélyezett.

4. Visszaminősítés BA-ból CH-ba:

a) Magyar Kupán:

A mindenkor aktuális versenyévadot megelőző évben Basic Aerobik (BA), vagy Diákolimpia/Egyetemi Bajnokság „B” kategóriában BA versenyszámban indult versenyző egyesülete írásban kérvényezheti a visszaminősítést, ezzel a Challenge (CH) versenyszámban 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 versenyszámban indulni.

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.



Magyar Torna Szövetség Aerobik Szakág

ÁLTALÁNOS VERSENYSZABÁLYOK 2026

I. SZ. MELLÉKLET

Magyar Torna Szövetség Aerobik Szakág
1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.
Tel: 06-1-460-6941
E-mail: aerobik@tornasport.hu

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. - MP / TR / GR: Ugyanazt az akrobatikus elemet kell bemutatni, ugyanabban az időben, azonos irányba (előre/hátra/oldalra) - Együttműködésben, fizikai kontakttal végrehajtott Akrobatikus elemek nem számítanak Akrobatikus elemnek.	A-1) Rundel 		A-2) Bógni (előre/ hátra) 	
	A-3) Kézenátfordulás (előre) 		A-4) Flick 	
	A-5) Szaltó 360° (előre/ hátra/ oldalra) maximum 1 csavarral vagy anélkül 			
TILTOTT MOZDULATOK				
- P-1) Statikus mozdulatok extra lazassággal (pl.: nagyfokú hátrahajlás, híd) - P-2) Kézállás kitarva több mint 2 másodpercig - P-3) Tigrisbukfenc csavarral - P-4) Szaltó több mint 360° fordulattal, csavarral vagy anélkül, beleértve a variációkat is - P-5) Akrobatikus elemek alkaron végrehajtva Fiú versenyzők (minden versenyszámban): Akrobatikus elem variáció spárgába érkezéssel tiltott mozdulatnak minősül	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) Akrobatikus elemek alkaron végrehajtva

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

BS UP III versenyszámokban csak az A-2 (bógni előre/bógni hátra), BS UP II versenyszámban az A-1 (rundel), az A-2 (bógni előre/bógni hátra) és az A-3 (kézenátfordulás előre), BS UP I – Felnőtt versenyszámokban valamennyi akrobatikus elem (A-1 – A-5) engedélyezett, de A-5 (szaltó) akrobatikus elemek közül csak az Arábel (kéz nélküli cigánykerék), valamint az előre szaltó ülésbe.

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

CHALLENGE 2026-2029
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 és nehézelemet nem tartalmazhat!								
haladás	szabadon választható								
2.	- mint a videón, futás tetszőleges lábbal indítva						- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón		
haladás	tetszőleges, törzsrány változtatása nélkül								
3. Lemenetel a talajra	- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón								
haladás	helyben, törzsrány változtatása nélkül								
4. Kötelező elem	- kötelező elem végrehajtása a videón látottaknak megfelelően								
haladás	helyben								
5.	- mint a videón						- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón		
haladás	helyben								
6. Felállás a talajról	- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón								
haladás	helyben A: törzsrány a videón látottaknak megfelelően B: törzsrány a videóval ellentétesen								
7.	- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón				-A: mint a videón -B: ellenkezőleg, mint a videón				
haladás	helyben				A: jobbra, a törzsrány változtatása nélkül B: balra, a törzsrány változtatása nélkül				
8.	- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón				- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón				
haladás	előre/hátra vagy helyben, a törzsrány változtatása nélkül				A: jobbra, a törzsrány változtatása nélkül B: balra, a törzsrány változtatása nélkül				
9.	- A: mint a videón - B: ellenkezőleg				- A: mint a videón - B: ellenkezőleg				
haladás	előre/hátra vagy helyben				balra/jobbra vagy helyben				
10.	- A: mint a videón - B: ellenkezőleg								
haladás	szabadon választható (haránt irányú sasszé előre, törzsrány szabadon változtatható)								
11. Kötelező JJ	- kötelező JJ végrehajtása tetszőleges karmunkával								
haladás	helyben, a törzsrány változtatása nélkül								
12.	- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón				- futás tetszőleges lábbal indítva				
haladás	mint a videón				tetszőleges irányba, a törzsrány változtatása nélkül (bíróknak háttal)				

Komplett 8 ütem	1. ütem	2. ütem	3. ütem	4. ütem	5. ütem	6. ütem	7. ütem	8. ütem
13.	- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón							
haladás	helyben							
14.	- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón				- A: mint a videón - B: amennyiben a kiinduló helyzet törzsiránya ellentétes, akkor ellenkezőleg, mint a videón			
haladás	előre/hátra, de a bírónak oldalt				helyben			
15. Kötelező elem	- kötelező elem (tetszőleges térd emelésével, kar oldalsó középtartásban)						- lép-zár	
haladás	helyben						előre/hátra, a törzsirány változtatása nélkül	
16.	- A; mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón				- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón			
haladás	tetszőleges haladás, a törzsirány változtatása nélkül				helyben, a törzsirány változtatása nélkül			
17. Lemenetel a talajra	-A: mint a videón -B: ellenkezőleg, mint a videón							
haladás	helyben							
18. Kötelező elem	- A: kötelező „A” elem, mint a videón - B: kötelező „A” elem ellenkezőleg, mint a videón				- A: mint a videón - B: amennyiben a kiinduló helyzet törzsiránya ellentétes, akkor ellenkezőleg, mint a videón			
haladás	mint a videón				A: mint a videón B: ellenkezőleg, mint a videón			
19.	A: mint a videón, bal, majd jobb láblendítés B: videótól ellentétes arcirányban jobb, majd bal láblendítés							
haladás	helyben							
20. Felállás a talajról	- A: mint a videón - B: amennyiben a kiinduló helyzet törzsiránya ellentétes, akkor ellenkezőleg, mint a videón							
haladás	helyben							
21.	- futás tetszőleges lábbal indítva						- mint a videón	
haladás	tetszőleges						helyben, törzsirány változtatása nélkül	
22. Kötelező elem	- A: mint a videón - B: ellenkezőleg mint a videón				- kötelező elem végrehajtása (előre lépés tetszőleges lábbal)			
haladás	előre/hátra vagy helyben				mint a videón			
23.	- mint a videón				- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón			
haladás	helyben							
24. Szabadon választható 8 ütem	- szabadon választható kar-láb mozdulatok - akrobatikus elemet és nehézelemet nem tartalmazhat!							
haladás	szabadon választható							

3. számú táblázat

CHALLENGE 2026-2029
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 és nehézelemet nem tartalmazhat!							
haladás	szabadon választható							
2.	- kar-láb mozdulatok bal és jobb oldal használatával végrehajthatóak							
haladás	tetszőleges a törzsrány változtatása nélkül							
3.	- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón				- A: mint a videón - B: ellenkezőleg, mint a videón			
haladás	részútosan előre és/vagy hátra; balra és/vagy jobbra				helyben			
4. Lemenetel a talajra	- A: mint videón - B: ellenkezőleg, minta videón							
haladás	A: balra B: jobbra							
5. Kötelező elem	- kötelező elem, végrehajtása a videón látottaknak megfelelően							
haladás	helyben							
6. Felállás a talajról	- mint a videón - ellenkezőleg, mint a videón							
haladás	helyben							
7. Kötelező elem	- mint a videón - ellenkezőleg, mint a videón				- kötelező elem végrehajtása (előre lépés tetszőleges lábbal)			
haladás	helyben				a videón látottaknak megfelelően			
8.	- mint a videón - ellenkezőleg, mint a videón				- mint a videón - ellenkezőleg, mint a videón			
haladás	jobbra vagy balra a törzsrány változtatása nélkül				mint a videón			
9.	- mint a videón - ellenkezőleg, mint a videón				- a videón látottaknak megfelelően, vagy ellenkezőleg			
haladás	előre vagy hátra a törzsrány változtatása nélkül				helyben			
10. Kötelező elem	- kötelező elem (tetszőleges térd emelésével)						lép-zár	
haladás	helyben				előre vagy hátra			
11.	- mint a videón - ellenkezőleg, mint a videón				- mint a videón - ellenkezőleg, mint a videón			
haladás	jobbra vagy balra				helyben			
12.	- A: videón látottaknak megfelelően - B: ellenkezőleg, mint a videón							
haladás	jobbra vagy balra							

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

Versenyszámok közötti átjárhatóság

	SA	AD	AS	BS	BA	ST	CH
SA-ban versenyző	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗
AD-ban versenyző	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗
AS-ben versenyző	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗
BS-ben versenyző	✗	✓	✓	✓	✗	✓	✗
BA-ban versenyző	✗	✓	✓	✗	✓	✓	✗
ST-ben versenyző	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓
CH-ban versenyző	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓

Magyar Kupa versenyeken egy versenyző maximum 4 versenyszámban nevezhető.

Nevezett kategóriákra példák:

1. SA UP1 IW
1. SA UP1 IM
1. BA UP3 TR
1. ST UP2
1. BA UP2 IW
1. CH UP1
1. BA UP2 TR
1. SA UP3 GR

2. SA UP1 TR
2. SA UP1 MP
2. ST UP3
2. ST UP1
2. BA UP1 TR
2. ST UP2
2. BA UP1 IW
2. SA UP2 TR

3. AD UP1
3. SA UP1 TR
3. BA UP2 TR
3. CH UP2
3. BA UP1 GR
3. AD UP2

4. AD Felnőtt
4. SA UP1 GR
4. BA UP2 GR
4. CH UP1
4. AD UP2

ENGEDÉLYEZETT
ENGEDÉLYEZETT
ENGEDÉLYEZETT
ENGEDÉLYEZETT
ENGEDÉLYEZETT
NEM ENGEDÉLYEZETT
NEM ENGEDÉLYEZETT
NEM ENGEDÉLYEZETT



Magyar Torna Szövetség Aerobik Szakág

ÁLTALÁNOS VERSENYSZABÁLYOK 2026

II. SZ. MELLÉKLET

Útmutató a kivitel és művészihatás pontozáshoz
Általános főbírói levonások
Általános ruházati szabályok

Magyar Torna Szövetség Aerobik Szakág
1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.
Tel: 06-1-460-6941
E-mail: 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:

1. Aerobik mozdulatok (AMP-k)
2. Elemek (Nehézelemek & Akrobatikus elemek)
3. Átvezetések és kötések
4. Partnerkapcsolatok és együttműködések
5. Szinkronitás (MP/TR/GR)

B. PONTOZÁS

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

Testhelyzet	Felismerhető testhelyzet. (Pl.: Kozák, zsugor, L-ülőtartás, spárga, térdemelés, Jumping Jack stb.)
Testtartás	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, térdéhez és csípőízülethez képest. - Teljesen megfeszített lábak (térdék, lábfejek)
Precizitás	- Minden mozdulatnak tiszta kezdő és véghelyzete van. - A mozdulatok minden egyes fázisa (beleértve a kezdő és véghelyzetet) tökéletesen kontrollált. - Megfelelő ugrás magasság bemutatása

C. HIBÁK

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

D. LEVONÁSOK

> Minden mozdulat eséssel vagy többszöri talajérintéssel végrehajtva: -1.0

> Minden mozdulat „1 érintéssel” végrehajtva: -0.5

D.1. 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
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.2. Nehézelemek / Akrobatikus elemek

> Minden bemutatott elem technikai végrehajtását értékeli a bíró

Kicsi	Közepes	Nagy	Esés
-0.1	-0.3	-0.5	-1.0
Egy elemért adható maximális levonás: -0.8			
Ha eséssel kerül bemutatásra az elem, maximális levonás: -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 időben, azonos mozgáskiterjedéssel.

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

PÉLDÁK ÁLTALÁNOS HIBÁKRA

(a lista nem terjed ki az összes lehetőségre)

- Minden mozdulatot tökéletes kivittel és maximális precizitással kell bemutatni. Az ettől való eltérésért levonás jár.
- 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

Példa	Kis hiba	Közepes hiba	Nagy hiba
Túlzott előkészület	0.1		
Megállás, hezitálás vagy plusz lépés/mozdulat az elemek között	0.1		
Helytelen testtartás	0.1	0.3	
Helytelen testhelyzet	0.1	0.3	0.5
Kézmozgás korrigálása	0.1		
Lábfej nincs összezárva érkezéskor	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	
Egyensúlyvesztés	0.1	0.3	
A mozdulat folyamatosságának megszakítása	0.1	0.3	
Helytelen technika			0.5
Érintés			0.5
Befejezetlen fordulat/forgás	0.1 (0°-45°)	0.3 (> 45°)	
Helytelen/ kontrollálatlan fekvőtámasz vagy spárga helyzet érkezésnél	0.1	0.3	0.5
MP/TR/GR: ütközés, vagy együttműködés esetén kontroll/kontakt vesztes			0.5

PÉLDÁK SPECIFIKUS HIBÁKRA

Példa	Kis hiba	Közepes hiba	Nagy hiba
Wensonba érkezés esetén a láb nem azonnal veszi fel a wenson helyzetet	0.1 (<45°)	0.3 (45°-120°)	0.5 (> 120°)
Wenson helyzet: a feltett láb helyzete a triceps alatt helyezkedik el	0.1	0.3	
Elemek fordulattal: hiányos vagy túlzott fordulat/forgás	0.1 (<45°)	0.3 (> 45°)	
Fekvőtámaszba érkezésnél a karok és a lábak nem egy időben érkeznek a talajra	0.1	0.3	

SPECIFIKUS HIBÁK – A csoport

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

“1. elemcsalád” Dinamikus erőelemek (Fekvőtámasz, A-Frame, Beterpesztés (Cut), Robbanékony magas-V, Robbanékony Capoeira)	Kis hiba	Közepes hiba	Nagy hiba
Fekvőtámasz: A karhajlítás fázisában a váll és könyök nem egy vonalban helyezkedik el	0.1	0.3	0.5
Levegőfázis nélküli elembemutatás			0.5
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 (a lábak által bezárt szög kisebb, mint 90°)		0.3	
Beterpesztés nem került bemutatásra		0.3	
Beterpesztés: csípő magasabban van a vállak vonalánál		0.3	
Robbanékony magas-V: a csípő és a vállak egy szintben / a lábak nem párhuzamosak a talajjal	0.1		
Robbanékony magas-V: a csípő a vállak vonala alatt helyezkedik el		0.3	
Robbanékony magas-V: Pike pozíció (törzs és a lábak szöge)	0.1 (0°- 45°)	0.3 (> 45°)	
Robbanékony Capoeira: az alul lévő láb a párhuzamos alatt helyezkedik el	0.1		
Cserebogár (BA): A lábak a lábkör ideje alatt súrolják a földet			0.5
Cserebogár (BA): Elem végrehajtásakor a lábfejek összeütköznek		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: a csípő alacsonyabb a vállak szintjénél		0.3	
Magas-V: plusz előkészület		0.3	
Támaszmérleg: test és lábak nem párhuzamosak a talajjal	0.1 (<20°)	0.3 (20°- 45°)	0.5 (>45°)
Támaszmérleg: a karok nem nyújtottak	0.1	0.3	
Terpesz támaszmérleg: lábak nagyobb, mint 120°-t zárnak			0.5

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

SPECIFIKUS HIBAK – B csoport

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

“4.elemcsalád” Dinamikus ugrások (Fordulat a levegőben, Axel, Free Fall, Gainer, Mérleg, Pillangó ugrás, Off Axis)	Kis hiba	Közepes hiba	Nagy hiba
Fordulat a levegőben: a lábfejek nem egy időben hagyják el/érkeznek a talajra	0.1		
Axel: hiányzik az előre irányultság az elrugaszkodás előtt		0.3	
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	0.1 (0°- 45°)	0.3 (> 45°)	
Mérleg: Nincs bemutatva a mérleg helyzet az elugrás előtt		0.3	
Pillangó ugrás: nincs ½ fordulat a talajon elrugaszkodás előtt		0.3	
Pillangó ugrás: a levegőfázisban nem nyújtott a testhelyzet	0.1	0.3	
Pillangó ugrás: a vízszintes feletti vagy alatti a bemutatott testhelyzet (45°-nál nagyobb eltérés)		0.3	
Off Axis: vízszintes alatti lábak, test	0.1	0.3	0.5
Off Axis: test tengelyszöge eltér a vízszintestől 45°-nál nagyobb mértékben		0.3	

“5.elemcsalád” Forma ugrások (Zsugor, Kozák, Pike, Terpeszcsuka/angolspárga ugrás)	Kis hiba	Közepes hiba	Nagy hiba
Zsugor, Kozák, Pike, Terpeszcsuka, Angolspárga: a lábak vízszintesnél lejjebb vannak	0.1 (0°- 10°)	0.3 (>10°)	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°- 45°)	0.3 (>45°)	
Spárga elemek: a lábak kevesebb, mint 180°-t zárnak	0.1 (170°)	0.3 (120°-170°)	0.5 (<120°)
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 elvart: en dedans) irányától függetlenek

"7.elemcsalád" Forgások (Forgás, Forgás vízszintes lábbal, Illusion)	Kis hiba	Közepes hiba	Nagy hiba
Egyensúlyvesztés, elem befejezése lábfej zárás nélkül	0.1	0.3	
A fordulat folytonossága megszakad elem közben	0.1	0.3	
Szökkenés elem közben		0.3	
Nem lábujjhegyen végrehajtott fordulat/ forgás		0.3	
Passzé forgás: passzé láb a térd alatt helyezkedik el		0.3	
Plusz előkészület		0.3	
Forgás vízszintes lábbal: emelt láb nem vízszintes	0.1 (0°- 10°)	0.3 (> 10°)	
Illusion: nem teljes a lábkörzés		0.3	
Illusion: plusz fordulat		0.3	
Illusion: a felemelt láb nem a függőleges síkban fejezi be a forgást	0.1	0.3	
Illusion: szökkenés, csúszás		0.3	
Illusion: megszakad a folyamatosság	0.1	0.3	
Illusion: érintés			0.5

"8.elemcsalád" Lazasági elemek (Spárga/Álló spárga, Balance)	Kis hiba	Közepes hiba	Nagy hiba
Free Állóspárga: A kéz a lábon támaszkodik			0.5
Spárga elemek: a lábak kevesebb, mint 180°-t zárnak	0.1 (170°)	0.3 (120°-170°)	0.5 (<120°)
Állóspárga: állóláb nincs kontaktusban a talajjal			0.5
Balance: Kevesebb, mint 2 másodperc			0.5
Balance: szökkenés / nem lábujjhegyen történik a forgás		0.3	

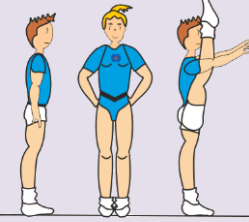
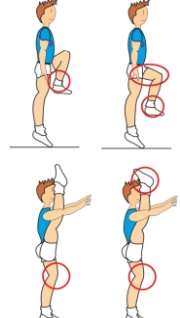
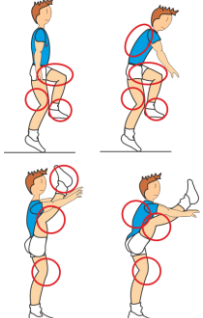
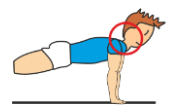
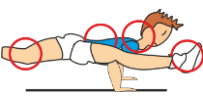
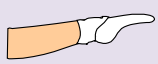
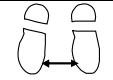
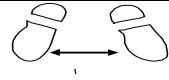
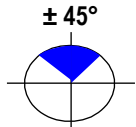
Eséssel (-1.0) végrehajtott nehézelem értéke 0.

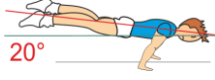
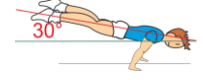
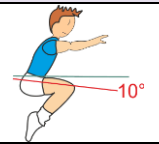
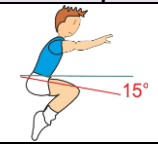
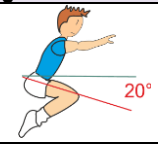
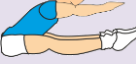
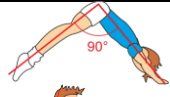
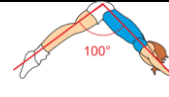
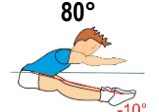
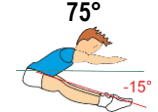
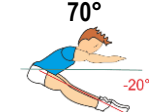
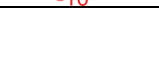
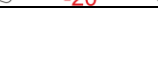
Egy elemért adható maximális levonás: -0.8 (kivéve esés)

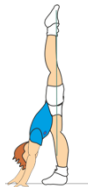
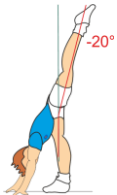
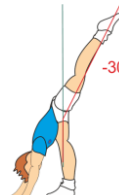
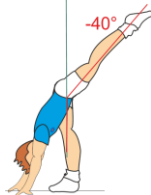
SPECIFIKUS HIBÁK – Kötelező elemek

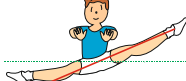
Kötelező elemek (BA / ST / CH)	Kis hiba	Közepes hiba	Nagy hiba
High Leg Kicks (BA): Nem a bírónak oldalt kerül bemutatásra (kiinduló és befejező helyzettel együtt)	0.1 (0°- 45°)	0.3 (45°-90°)	0.5 (> 90°)
High Leg Kicks (BA): A kiinduló és befejező helyzet nem zárt állás			0.5
High Leg Kicks (BA): A láblendítés 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 bírónak szembe 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
Könnyített fekvőtámasz (CH): A karhajlítás fázisában a váll és könyök nem egy vonalban helyezkedik el		0.3	0.5
Könnyített 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
 AMP (8 ütemek)	Helytelen testtartás	
	1 vagy 2 testrész	3 vagy több testrész
		
		
	Helytelen lábfej pozíció	
	Lábfejek nincsenek összezárva	
	 ≤ csípő szélesség	 > csípő szélesség
	Befejezetlen fordulat / forgás	
	 ± 45°	 + 45° or more
	Shoulders Not In Line With Upper Arm	
		

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

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

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

MŰVÉSZIHATÁS (SA, BS, BA)

A. FUNKCIÓ

A művészihatas elbírálása a COP művészihatas fejezetében leírt 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) :

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

Előadásmód (4 pont):

- Művészi gyakorlat (max. 2 pont)
 - 4.1 Koreográfia összeállítása / Eredetiség (1 pont)
 - 4.2 Zenehasználat – Zeneiség (1 pont)
- Művészi előadásmód (max. 2 pont)
 - 5.1 Kifejezésmód/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

Kritérium	Indoklás	Levonás
Aerobik Tartalom	hiányzó AMP szettek	-0.5 / szett
	hiányzó AMP Blokk	-0.5
Általános tartalom	kevesebb, mint 3 együtműködés	-0.5
	hiányzó zóna	-0.5
Művészi gyakorlat	hiányzó intro	-0.5
	gyakorlat befejezése elemmel	-0.5
Művészi előadásmód	touch és/vagy eséssel bemutatott gyakorlat	-0.5

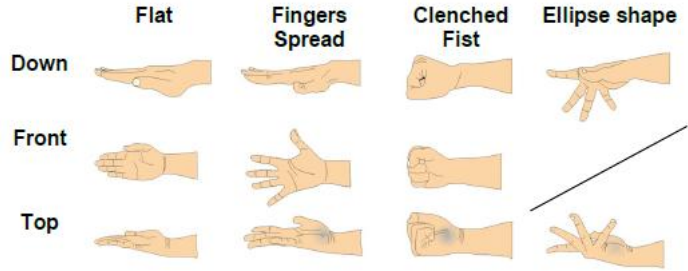
Összpontszám (A)	Gyakorlatok
9.6 – 10.0	Kiváló gyakorlatok
9.0 – 9.5	Nagyon jó gyakorlatok
8.0 – 8.9	Jó gyakorlatok
7.0 – 7.9	Átlagos gyakorlatok
6.0 – 6.9	Szegényes gyakorlatok
5.0 – 5.9	Elfogadhatatlan gyakorlatok

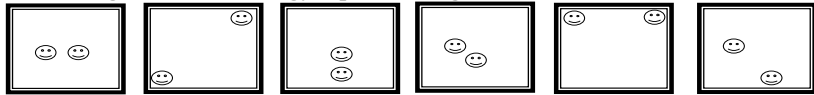
1. ZENE - Max. 2 pont	
A gyakorlat teljes egészét zenére kell bemutatni. Versenyaerobikra alkalmas, bármilyen típusú zene használható. Ez azt jelent, hogy a versenyzők által használt zenének a versenyaerobik legfőbb jellemzőit kell tükröznie, valamint a sport sajátosságát és annak jellegét.	
Zeneválasztás / Zene összeállítása / Zene szerkesztésének minősége	
<Zeneválasztás> •A jó zeneválasztás megalapozza a gyakorlat felépítését, tempóját és témáját. Ez segíti és kihangsúlyozza az előadást. A jó zene sugallja a teljes koreográfiát és hozzájárul a kivitelezés stílusához és minőségéhez, valamint a versenyzők kifejezőmódjához. •Minden gyakorlatnak legyen története vagy stílusa és a kiválasztott zenének képviselnie kell azt, amit a történet vagy a zenei stílus által a versenyző és a koreográfus kifejezésre szeretne juttatni. •A kiválasztott zene adjon előnyt az egyéni versenyző karakterének és stílusának. A kiválasztott zene a kategóriához megfelelő legyen, és emelje ki a gyakorlatot. •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. •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. <Zene összeállítása> •A versenyzene kiválasztásakor a versenyaerobik természetét és karakterisztikáját figyelembe kell venni és tiszteletben kell tartani, azaz a zenének dinamikusnak, változatosnak, nem monotonnak, ritmusosnak, eredetinek (kreatívnek), energikusnak, számolhatónak kell lennie (ütem szerint, vagy anélkül, de az időzítés kritériumát ellenőrizni lehessen). •Elvárás, hogy az előadók a monotonitás elkerülése érdekében megfelelő szerkezetű és különböző részeket (zenei variánsokat) tartalmazó zenét válasszanak. Pl: Talajrészekre, elemekre és a haladás koreográfiára alkalmas zenei részek folyamatos váltakozása. •A zene eredeti összetételének és a később bele szerkesztett esetleges effektnek/alapoknak egyensúlyban kell lenniük. Az adott zene dallamának érvényesülnie kell a gyakorlat során. •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.)	<Zene szerkesztése> •A zenének technikailag tökéletesnek kell lennie, a zene lehet eredeti, vagy annak egy aláütemezett változata, extra felütések és extra hangsúlyok túlzott használata nélkül, vagy a háttérként használt ritmusalap túlzott felhangosítása nélkül (túl hangos / hangosabb, mint a dallam). A zene dallama legyen hallható az alap vagy a háttérként hozzáadott zene fölött, és nem fordítva. •A zenei felvételnél és a mixelésnek professzionális minőségűnek és jól összeillesztettnek kell lennie, nem tartalmazhat éles vágásokat, azt az érzést kell keltenie, mintha egy teljes zenei mű lenne. •A zenének folyamatosnak kell lennie, tiszta kezdéssel és befejezéssel, jól beépített hangeffektekkel (amennyiben vannak), a zenei frázisokat betartva. •A választott zene szerkezete: ✓ Dallam / Stílus / Téma (salsa, tangó, népzene, disco, rock, érzelmes, drámai, stb.) ✓ A zene kezdete és vége, frázisok, hangsúlyos részek ✓ Ritmus, tempó / sebesség ✓ Téma vagy zenei darabok (egy vagy több, mint egy egyveleg) •Ahhoz, hogy az aerobik mozdulatsorokat (Nyolcütemeket) el lehessen különíteni, ajánlott olyan zenét használni, melynek szerkezete szintén 8 ütemekből épül fel (zenei alappal vagy anélkül), így segítve az aerobik mozdulatsorok felismerését. •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)
Zenehasználat / Zeneiség	
•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 fejezni 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.

1. Zene / Összegzés		
Kritérium	Főbb pontok	Kiválótól való eltérés (példák)
Zeneválasztás / Zene összeállítása / Zene szerkesztésének minősége	• Segíti és kiemeli az előadást és előnyt ad • Versenyaerobikra alkalmas, nem monoton zene • Technikailag tökéletes, túl sok hozzáadott effektől mentes • Erős kohézió a teljes előadás és a választott zene között. • A zene értelmezése: A mozgásoknak tükrözniük kell a zene dinamikáját, ritmusát és érzelmi tartalmát, amely kifejezőbbé teszi az előadást. • A zene különböző részeinek használata és jelentésének megőrzése: Az előadás épüljön a zene változásaira, kiemelve annak hangulati és szerkezeti elemeit, hogy azok szerves részei legyenek az összképnek.	• A választott zene és a versenyző karaktere és stílusa nem egyezik, és/vagy nem felel meg az életkorának és választott kategóriájának. • A választott zene nem illik a versenyaerobikhoz. • A választott zene nem érdekes. • A ritmus alapot túlzottan használja, mint háttér (hangosabb, mint a dallam). • A zenei effektek és extra hangsúlyok túlzott és/vagy indokolatlan használata. • A zene ritmusa túl lassú, vagy túl gyors és nem biztosít megfelelő intenzitást a versenyaerobik gyakorlatnak. • A választott zenében nincs elég váltás és monotonná válik. • A zene összeállítása (mixelése) durva, még ha egy dalt is használ fel. • A zene nem professzionális minőségű. • Néhány dal szükségtelen összekapcsolása.
Zenehasználat (zeneiség)	• A teljes előadás (mozdulatok) és a választott zene között erős kapcsolatnak kell lennie • A zene értelmezése Különböző részek használata a zene ésszerű alkalmazásával	• A gyakorlat stílusa nem mutat kapcsolatot a zene ötletével és a zene nem volt érdemben használva. • A koreográfia elkülönül a zenétől és a zene csak háttérzeneként funkcionál. • Ütem melletti mozdulatok (időzírtési hiba) a gyakorlat folyamán. • Nem a zenei frázisokra bemutatott mozdulatok a gyakorlat folyamán. • A mozdulatok nem felelnek meg a zene felépítésének és/vagy témájának (dallamának).

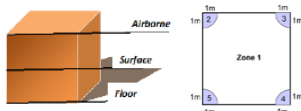
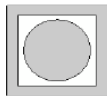
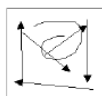
2. AEROBIK TARTALOM - Max. 2 pont	
Az Aerobik Tartalom faktorban a megfelelő intenzitású aerobik mozdulatokat (AMP) értékeljük az egész gyakorlatban. Az aerobik mozdulatok sorozatai (Nyolcütemek) képezik a versenyaerobik gyakorlat alapját. Az aerobik mozdulatok minősége (tökéletes technikája) nagyon 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. Az aerobik mozdulatsor (Nyolcütem) tartalmazhat alacsony intenzitású mozdulatokat (Low impact), amelyek során a lábak maximum 3 egymást követő ütemen keresztül nem mozognak. Az ismétlődően helyben végrehajtott Nyolcütemek azonban befolyásolhatják a minőség/változatosság értékelését, valamint az általános tartalmat (folyamatosság) is. A Nyolcütemeknek a versenyaerobik gyakorlatnak megfelelő intenzitást kell biztosítaniuk.	
Mennyiség / Nyolcütemek (AMP-k) száma	
•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)	•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 jegyzetelni, melynek jele: A

Mennyiségi követelmények (AMP-k száma): Minden kategóriában: 9 db AMP szett, ebből 4x8 összefüggő = AMP Blokk	Követelmények hiánya: - Ha <i>nincs 9 teljes AMP szett</i> a gyakorlatban, <i>a Művészhatás bírók -0.5 pontot vonnak le</i> minden hiányzó AMP szett után. - Ha a gyakorlat <i>nem tartalmaz Blokkot</i> (4x8 összefüggő AMP szett), <i>a Művészhatás bírók -0.5 pontot vonnak le</i>.	
AMP Blokk (4x8 ütem), és AMP szett (Nyolcütem) közben engedélyezett / nem engedélyezett műveletek		
Művelet	Blokk	Nyolcütem
Különböző karmozdulatok egy időben történő bemutatása	✓	✓
Különböző alaplépések egy időben történő bemutatása	✗	✓
Ugyanazon alaplépések egy időben történő bemutatása ellentétes irányban (pl. balra / jobbra)	✓	✓
Ugyanazon alaplépések egy időben történő bemutatása különböző irányban (pl. térdhúzás előre és oldalra , nyújtott lábemelés előre és hátra)	✓	✓
Partnerség / Fizikai érintkezés	✓	✓
Egymásnak ütközés	✓	✓
Megállás (statikus lábak) maximum 3 ütemig	✓	✓
Megállás (statikus lábak) több, mint 3 ütemig	✗	✗
Talaj érintése kézzel	✗	✓
Talaj érintése térdrel	✗	✗
Koreográfikus ugrás	✗	✓
Hitch kick	✗	✓
Hitek kick különböző irányokban	✗	✓
Átugrások	✗	✓
AMP Minőség / Változatosság		
- 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.	- Ha változatos Nyolcütemeket szeretnék létre hozni, akkor arányaiban megfelelően használjunk különböző aerobik alaplépéseket, táncleépéseket, 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 (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 szinkronitásra.	

<u>Változatos Nyolcütemeket (aerobik mozgatsorokat) az alábbiak segítségével állíthatjuk össze:</u> ✓ Több testrész bevonása (fej, vállak, stb.) ✓ Különböző ízületi 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 •A gyakorlat folyamán a Nyolcütemeknek változatosnak kell lenniük, 8 ütemben való azonos láb/kar mozdulatok, és a gyakorlatban azonos, vagy hasonló jellegű Nyolcütemek ismétlése nélkül. A gyakorlatban minden alaplépést használni kell. •A Nyolcütemeknek 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. <u>Példák a karmozdulatok variációira:</u> ▪ Szimmetrikus/aszimmetrikus mozdulatok használata ▪ Különböző szintek használata (rövid, közép, hosszú) ▪ Egyenes és körkörös mozdulatok használata ▪ Különböző ritmusok használata ▪ Különböző síkok használata ▪ Különböző ízületi mozgások használata (hajítás, nyújtás, közelítés, távolítás, hanyintás, borintás, stb.) ▪ Különböző kézfej tartások (nyitott tenyér, zárt tenyér, ököl, stb.) •A túlzott karmozdulat használat (sok ütemfelezés a karral) nem egyenlő a magasabb intenzitással, illetve a minőséggel. •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.		<u>Példák a 7 alaplépés variációira:</u> ▪ 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 ▪ Kitörés: síkok, szög, sebesség, ritmusváltás, alacsony vagy magas intenzitás ▪ Lábszárlendítés: síkok, szög és irányok, sebesség, ritmus váltás, alacsony/magas intenzitás • Rebound technika: Amplitúdóval bemutatott alaplépések, amely a súlypont függőleges irányú mozgására épül. Ez a technika alapvető fontosságú az aerobikban, mivel biztosítja a mozgások légiességét, folyamatosságát és dinamikáját.
		PÉLDÁK A KÉZFEJTARTÁSOKRA  NEM MEGFELELŐ UJJMOZDULATOK (KÉZFEJTARTÁSOK) (NEM AJÁNLOTT ALKALMAZNI) 
2. Aerobik tartalom / Összegzés		
Kritérium	Főbb pontok	Kiválótól való eltérés (példák)
AMP Mennyiség - Nyolcütemek száma	• Aerobik mozgatsorok száma	▪ A gyakorlatban 9 -nél kevesebb teljes AMP-sorozat található, illetve hiányzik az adott kategóriának előírt AMP számot tartalmazó AMP Blokk.
Minőség / Változatosság	• A koordináció kritériumának használata • Tökéletes technika (minőség) • A változatosság kritériumának használata • Rebound technika	▪ Nem megfelelő szintű testkoordináció ▪ Futólépések/ sasszék túlzott használata ▪ Alaplépések hiánya ▪ A kar és lábmozdulatok kombinációjának hiánya ▪ Karmozdulatok végrehajtása minden esetben 2 ütem alatt (túl lassú) ▪ A karmozdulatok komplexek, de a lábkombinációk egyszerűek, vagy fordítva ▪ Ismétlődő kar/lábmozdulatok ▪ Nem megfelelő ujjmozdulatok használata ▪ Csak kis mozgáskiterjedésű karmozdulatok

3. ÁLTALÁNOS TARTALOM - Max. 2 pont	
Az Általános Tartalom mozdulatai az alábbiak: ✓ Átvezetések ✓ Partnerség / Partnerkapcsolatok (emelések, együttműködések) ✓ Akrobatikus elemek (átvezetésként használva)	
Komplexitás / Változatosság / Mennyiség	
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 Művészihatis Bíró azt veszi figyelembe, hogy az általános tartalom mozdulatai <u>ismétlés nélkül</u>, 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. (Kerülendők a hasonlóan ismétlődő lemenetek/ felállások a talajról, kézenállásos/cigánykerekes/bukfences átvezetések állandó használata, stb.) •Elvárás, hogy a mozdulatok egyenletesen és folyamatosan kapcsolódjanak egymáshoz. A gyakorlatban bemutatott valamennyi mozdulat indokolatlan szünetek nélkül kapcsolódjon, zökkenőmentesen és könnyedén legyen előadva, fáradtság (döcögősség/bizonytalanság) látszata, vagy nehézség 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 az adott kategóriához meghatározott darabszámú együttműködés a gyakorlatban, a Művészihatis bírók -0.5 pontot vonnak le. 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)
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 Nyolcütetek 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.	➤ Lehetséges térformák Vegyes páros kategóriában:  ➤ Lehetséges térformák Trió kategóriában: 

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

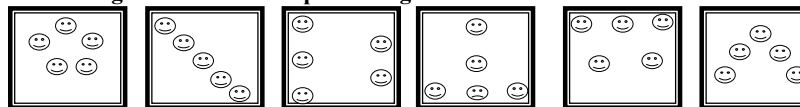


<Térformaváltások>

•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.

➤ Lehetséges térformák Csoport kategóriában:



<Gyakorlat összetevőinek elhelyezése>

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

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

•A mozdulatokat a versenyterületen egyensúlyban kell elhelyezni és mind az 5 zónát ki kell használni. Amennyiben a gyakorlat során hiányzó zónák figyelhetők meg (a tér nem megfelelő kihasználása), a Művészhatás bírók -0,5 pontot vonnak le.

3. Általános tartalom / Összegzés

Kritérium	Főbb pontok	Kiválótól való eltérés (példák)
Komplexitás/ Változatosság	- Komplex vs. egyszerű mozdulatok - Ismétlődő mozdulatok	- Komplexitás hiánya az általános tartalomban, egyszerű mozdulatok bemutatása - Talajon végrehajtott mozdulatok (kötések a talajon) nem növelik a művészhatás értékét - Mozdulatok egymás után tétele bármilyen kapcsolat nélkül az átvezetésekben - A versenyző próbál nehéz és bonyolult mozdulatokat bemutatni, de nem képes rá - Megismételt, vagy azonos típusú kötések/átvezetések - Felesleges szünetek/megállások és elemek/átvezetések előtti rákészülés bemutatása - Az akrobatikus elemek használata bármilyen „jelentés” nélkül (pl. egyedül egy AMP közepén)
Területhasználat	- Haladás Nyolcütemek használatával (hosszú és rövid távolságok) - Versenyszerület használata és szintek - Különböző térformák / távolságok - Egyensúlyban lévő elemelhelyezés a területben - A gyakorlat egyenletes felépítése - Mozdulatok helye	- A versenyző(k) aerobik mozdulatokkal történő különböző irányú haladásai nem változatos távolságokban valósul(nak) meg - Hiányzó haladási pálya - Kör irányú haladások túlsúlya - A terület bejárásához túlnyomó részt futás/kocogás használata - A csoportok a versenyterület egészén csak elhelyezkednek, és alakzatválásokat használnak, de nem haladnak - Versenyzők különböző helyzetének hiánya - Több, mint 4 AMP-sorozat (Nyolcütem) egymás utáni végrehajtása (kivéve a kötelező Blokk) - Több, mint 3 nehézelem egymás utáni végrehajtása köztes Nyolcütem nélkül, vagy több, mint 32 ütem AMP-sorozat (Nyolcütem) nélkül - Kis kiterjedésű területen történő előadás a versenyterület hatékony használata nélkül - A nehézelemek és az általános tartalom mozdulatai a versenyterület ugyanazon zónájában kerülnek bemutatásra - A versenyterület egy részének túlzott használata - Hosszú ideig azonos szinten történő előadás

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 Művészihatas bírók az egész gyakorlat összhatasát pontozzák. Ha nincs Intro a gyakorlatban, vagy éppen elemmel ér véget az, a Művészi gyakorlat rész nem lehet „Nagyon jó” vagy „Kiváló”.		
Koreográfia összeállítás / Szerkezet		
•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 stílus/ témája 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 Művészihatas bírók -0.2 pontot vonnak a Művészi gyakorlat faktorból.
4.Művészi gyakorlat / Összegzés		
Kritérium	Főbb pontok	Kiválótól való eltérés (példák)
Koreográfia összeállítás / Szerkezet	• A gyakorlat, mint egy műalkotás sportos köntösben • A gyakorlatnak stílust vagy témát kell feldolgoznia • Emlékezetes gyakorlatok • Eredeti és különleges mozdulatok használata	• Nincs stílus vagy témája a gyakorlatnak. • Hiányzik a Nyitány (intro) és/ vagy a Befejezés. Hiányzó intro esetén a Művészihatas bírók -0,5 pontot vonnak le. Ha a gyakorlat elem végrehajtásával ér véget, anélkül hogy megfelelő zárast mutatna, a Művészihatas bírók szintén -0,5 pont levonást alkalmaznak. • Ismétlődő, „már látott” mozdulatok a gyakorlatban.

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 <u>saját nemüknek és életkoruknak megfelelően kell viselkedniük a színpadon.</u> 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.

Előadás minősége / Kifejezőmód		
•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. Előadásmód / Összegzés		
Kritérium	Főbb pontok	Kiválótól való eltérés (példák)
Előadás minőség / Kifejezőmód	○ Hatásos gyakorlatok és tökéletesség ○ Emlékezetes gyakorlatok ○ Partnerek közötti kapcsolat ○ Közönség megérintése ○ Előadás ○ Hozzáállás ○ Érzelmek ○ Rendkívüliség	- Az előadás nem felel meg az egyéni tulajdonságoknak és a kategóriának. - A mozdulatok olyan határozatlanok, hogy az élesség benyomását sem keltik - Az aerobik versenyhez illő sportolói benyomás hiánya. - A mozdulatok pontatlanok, vagy úgy tűnnek, mintha elfelejtették volna őket, rossz érzést keltve ezzel a közönségben - Nincs önálló, eredeti előadásmód (Utánzás) - Hiányzik az előadáshoz való elkötelezettség, a szenvedély és az energia. - Több mozdulat jelentéktelen, hiányzik a lelkesedés kimutatása a közönség felé - Nem természetes arckifejezésekkel történő előadás, és/vagy túlságosan eltúlzott mimikák - Önbizalomhiány a gyakorlat során, idegesség megjelenése - Vegyes Páros/Trió/Csoport kategóriák esetén az előadás egyéni, a csapatmunka előnyei nem mutatkoznak meg - Amennyiben a gyakorlat során esés történt, a Művészihatós bírók -0.5 vonnak le.

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)
Minőség / Változatosság	○ A koordináció kritériumának használata ○ Tökéletes technika (minőség) ○ A változatosság kritériumának használata ○ Zenehasználat (ütem/ritmus)	- Nem megfelelő szintű testkoordináció - Futólépések/ sasszék túlzott használata - Alaplépések hiánya - A kar és lábmozdulatok kombinációjának hiánya - A karmozdulatok nem precízek és nem felismerhetők - Nem megfelelő ujjmozdulatok használata - Csak kis mozgáskiterjedésű karmozdulatok - Aerobik 8 ütemek nem zenére történő végrehajtása

3.Általános tartalom / Összegzés max. 2.0 pont		
Kritérium	Főbb pontok	Kiválótól való eltérés (példák)
Komplexitás/ Változatosság	○ Komplex vs. egyszerű mozdulatok ○ Ismétlődő mozdulatok ○ Pózolások ○ Jumping Jack karmunka	- Komplexitás hiánya az első és utolsó 8 ütem mozdulatainak bemutatása közben - Megismételt, vagy hasonló mozdulatok a gyakorlat első és utolsó 8 ütemében - Felesleges pózolások a gyakorlat első és utolsó 8 ütemében - Kötelező Jumping Jack-nél a változatos, szimmetrikus és aszimmetrikus karok egyensúlyban történő használatának hiánya
Területhasználat	○ Haladás Nyolcütemek használatával (hosszú és rövid távolságok) ○ Versenyterület használata és szintek ○ Különböző térformák / távolságok ○ Egyensúlyban lévő elemelhelyezés a területben ○ A gyakorlat egyenletes felépítése ○ Mozdulatok helye	- A versenyző(k) aerobik mozdulatokkal történő különböző irányú haladásai nem változatos távolságokban valósul(nak) meg - Hiányzó haladási pálya - Kör irányú haladások túlsúlya - A terület bejárásához túlnyomó részt futás/kocogás használata - A csoportok a versenyterület egészén csak elhelyezkednek, és alakzatválásokat használnak, de nem haladnak - Versenyzők különböző helyzetének hiánya - Kis kiterjedésű területen történő előadás a versenyterület hatékony használata nélkül - A kötelező elemek a versenyterület ugyanazon zónájában kerülnek bemutatásra - A versenyterület egy részének túlzott használata

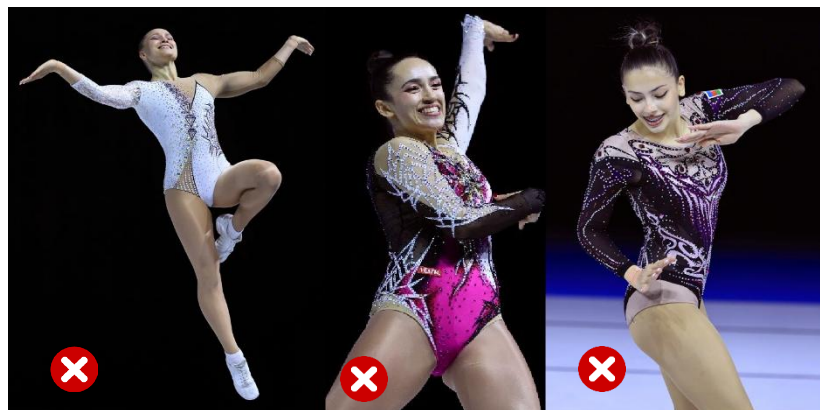
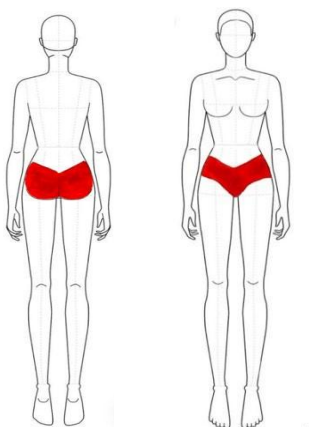
5.Előadás / Összegzés max. 2.0 pont		
Kritérium	Főbb pontok	Kiválótól való eltérés (példák)
Előadás minőség / Kifejezőmód	○ Hatásos gyakorlatok és tökéletesség ○ Közönség megérintése ○ Előadás ○ Hozzáállás ○ Érzelmek ○ Rendkívüliség	- Az előadás nem felel meg az egyéni tulajdonságoknak és a kategóriának. - A mozdulatok olyan határozatlanok, hogy az élesség benyomását sem keltik - Az aerobik versenyhez illő sportolói benyomás hiánya. - A mozdulatok pontatlanok, vagy úgy tűnnek, mintha elfelejtették volna őket, rossz érzést keltve ezzel a közönségben - Hiányzik az előadáshoz való elkötelezettség, a szenvedély és az energia. - Több mozdulat jelentéktelen, hiányzik a lelkesedés kimutatása a közönség felé - Nem természetes arckifejezésekkel történő előadás, és/vagy túlságosan eltúlzott mimikák - Önbizalomhiány a gyakorlat során, idegesség megjelenése

ÁLTALÁNOS FŐBÍRÓI LEVONÁSOK (MINDEN KATEGÓRIA)

Vétség	Levonások
Prezentációs hiba a versenyterületen	- 0.3
Hibás öltözet	- 0.3
Versenyterületen való kései megjelenés (20 mp-en túl)	- 0.5
Tiltott együttműködés (emelés magasság)	- 0.5 (alkalmanként)
Tiltott mozdulatok (P1 - P5)	- 0.5 (alkalmanként)
A gyakorlat bemutatásának megszakítása 2-10 mp-re.	- 0.5 (alkalmanként)
A gyakorlat megállítása (több, mint 10 mp)	- 5.0
Az Olimpiai Kartának és az Etikai Kódexnek nem megfelelő téma bemutatása	- 5.0
Fegyelmezetlen viselkedés/magatartás	- 0.5 (alkalmanként)
Megjelenés hiánya (Walk-over)	Kizárás
A FIG Alapszabály, Technikai Szabályzat és a Szabálykönyv súlyos megszegése	Kizárás

ÁLTALÁNOS RUHÁZATI SZABÁLYOK

1. A medence/ágyék területét nem áttetsző, nem testszínű anyaggal kell borítani a csípőcsont vonaláig:



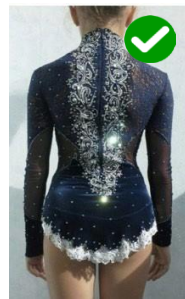
A pirossal jelzett terület nem lehet testszínű!



2. Aerodance/ Aerostep szoknya:

Szoknya engedélyezett, de nem lehet a dressz ülepénél hosszabb, vagy a medence vonalánál mélyebb.
A szoknya fazonja (szabás, vagy dekoráció) nem megkötött, de az elálló balett „tütü” megjelenése tilos.

a.) A szoknya érjen körbe a derékon, és egy folyamatos anyag rétegből álljon! Ne legyen pl. dupla rétegű, vagy több, egymást fedő anyagból!



b.) Fél szoknya nem megengedett. A szoknya nem lehet felhasítva, vagy nem állhat csikokból, rojtokból!



3. Kivágások női ruházaton megengedettek, az alábbiak szerint:

- A dressz / unitard elülső részén a kivágás nem nyúlhat túl a szegycsont felénél.
- A dressz / unitard hátulján a kivágás nem nyúlhat a lapockák alsó vonala alá.

