

Aerobik MEFOB

Egyetemi - Főiskolás Országos Aerobik Bajnokság Általános Versenykiírás 2025/2026. tanév

1. Általános tudnivalók

A verseny célja:

A 2025/2026-os tanév bajnoki címeinek eldöntése. Az aerobik különböző verseny- és szabadidősport formáinak népszerűsítése, színvonalas versenyzési lehetőség biztosítása egy egészségnap keretein belül.

A versenyen alkalmazott szabályzatok:

- Magyar Torna Szövetség (MATSZ) Alapszabálya és Szabályzatai
- MATSZ Aerobik Szakág Technikai Szabályzata
- FIG Code of Points 2025-2028 és kapcsolódó Hírlevelek
- MATSZ Aerobik Szakág Általános Versenyszabályok 2026, és kapcsolódó Hírlevelek, valamint a fenti szabályzatok érvényes kiegészítései.
- FTL Dance és FTL Step versenyszabályzata lásd: Melléklet

Az FTL Dance és FTL Step típusú közönségórákon való részvétel nem igényel sportági előképzettséget, egyedül a zene és a mozgás szeretetét. Jelentkezhet bárki, nemtől, kortól sportmúlttól függetlenül!

Az FTL Aerobik elnevezés az angol Follow The Leader (FTL) azaz „kövesd az oktatót” kifejezésből ered, és nem jelent mást, mint az óravezető utasításainak végrehajtását, az általa elővezetett aerobik mozgásprogram - koreográfia - elvégzését, megtanulását. A verseny keretében folyamatos óravezetéssel megtartott, 60 perces aerobik óra mozgásanyagának a helyszínen történő elsajátítása a cél, melyet a szabályokban lefektetett kritériumrendszer szerint versenybírók értékelnek. A verseny során a mozgáskoordinációt, a mozgáspontosságot, a mozgástanulási képességet és mozgásminőséget értékelik. Az győz, aki ezeknek a szempontoknak - az adott csoporton belül - a pontszámok alapján a legjobban meg tud felelni.

A verseny rendezője:

A Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség (MEFS) megbízásából, a Magyar Testnevelési Egyetem Sportegyesülete (TFSE).

2. A verseny résztvevői

Az államilag elismert diplomát adó, felsőoktatási intézmények képviselőitében azok a hallgatók vehetnek részt, akik legalább két féléves, oklevelet adó képzésben, illetve iskolarendszerű képzésben vesznek részt a verseny időpontjában, továbbá, akiknek a nevező

felsőoktatási intézményben szerzett végbizonyítványuk kelte a bajnokság időpontjában nem haladja meg az egy évet.

Azok a sportolók vehetnek részt, akik felsőoktatási intézményben, a verseny időpontjában:

- az adott félévre a nevező intézménybe beiratkozott (nappali, levelezős, esti távoktatásban, illetve doktorandusképzésben résztvevő) hallgatók, állampolgárságra és életkorra való tekintet nélkül;
- aerobik sportágban meghatározott érvényes sportorvosi igazolással rendelkeznek.

A versenyen "A" kategóriában a felsőoktatási intézmények azon hallgatói vehetnek részt:

- akik a MATSZ Aerobik Szakág nyilvántartásában is szereplő, tagegyesületei által is igazolt versenyzők,
- vagy
- a MATSZ Aerobik Szakág nyilvántartásában nem szereplő hallgatók.

A versenyen "B" kategóriában a felsőoktatási intézmények csak azon hallgatói vehetnek részt:

- akik a MATSZ Aerobik Szakág nyilvántartásában is szereplő, tagegyesületei által is igazolt versenyzők, de a MATSZ Aerobik Szakág versenyrendszerében még nem indultak Sportaerobik (SA) versenyszámban,
- vagy
- a MATSZ Aerobik Szakág nyilvántartásában nem szereplő hallgatók.

Kategória	Versenyszám	Korcsoport	Egység				
„A” kategória	SPORTAEROBIK (SA)	Felnőtt	Női egyéni	Férfi egyéni	Páros	Trió	Csoport
	AERO DANCE (AD)	Felnőtt					Csoport
	AERO STEP (AS)	Felnőtt					Csoport
„B” kategória	BASIC SUPERIOR AEROBIK (BS)	Felnőtt	Női egyéni	Férfi egyéni	Páros	Trió	Csoport
	BASIC AEROBIK (BA)	Felnőtt	Női egyéni	Férfi egyéni	Páros	Trió	Csoport
	STEP AEROBIK (ST)	Felnőtt					Csoport
	CHALLENGE (CH)	Felnőtt					Csoport
	FOLLOW THE LEADER DANCE (FTL DANCE)	Felnőtt	Női egyéni	Férfi egyéni			
	FOLLOW THE LEADER STEP (FTL STEP)	Felnőtt	Női egyéni	Férfi egyéni			

„A” kategória

Női egyéni: 1 fő női versenyző
Férfi egyéni: 1 fő férfi versenyző
Páros: 2 fő versenyző (1 fő női és 1 fő férfi versenyző)
Trió: 3 fő versenyző (vegyes, vagy azonos neműek)
Csoport: Sportaerobik: 4-5 fő versenyző (vegyes, vagy azonos neműek)
Aerobik Dance: 4-8 fő versenyző (vegyes, vagy azonos neműek)
Aerobik Step: 4-8 fő versenyző (vegyes, vagy azonos neműek)

„B” kategória

Női egyéni: 1 fő női versenyző
Férfi egyéni: 1 fő férfi versenyző
Trió: 3 fő versenyző (vegyes, vagy azonos neműek)
Csoport: 4-10 fő versenyző (vegyes, vagy azonos neműek)

FIGYELEM!

Egy versenyző maximum 4 egységben indulhat, de nem indulhat kétszer azonos egységben, pl. nem lehet indulni két trióban!

5. A kategóriák átjárhatósága

„A” kategória Sportaerobik versenyző nem indulhat „B” kategóriában, kivéve FTL Dance és FTL Step versenyszámban

„A” kategória Aerobik Dance versenyző indulhat „B” kategóriában is, amennyiben Sportaerobikban nem indul.

„A” kategória Aerobik Step versenyző indulhat „B” kategóriában is, amennyiben Sportaerobikban nem indul.

„B” kategóriás versenyző indulhat „A” kategória Aerobik Dance és/vagy Aerobik Step versenyszámban is, de Sportaerobikban nem.

„B” kategóriás versenyző kizárólag vagy BA-ban vagy BS-ben indulhat, vegyesen nem.

„A” és „B” kategóriás versenyző is indulhat FTL versenyszámban

6. A verseny helyszíne

Magyar Testnevelési És Sporttudományi Egyetem (TF), Dr. Koltai Jenő Sportközpont
1123 Budapest, Csörsz utca 2-4.

7. A verseny időpontja

MATSZ Aerobik Szakág Egyetemi- Főiskolás Országos Aerobik Bajnokság 2025/2026.
Aerobik MEFOB **2026. május 9.**

A versenyrendező az időpontok változtatásának jogát fenntartja. A pontos időbeosztás a részletes versenykiírás tartalmazza majd.

8. Nevezés a versenyre

Nevezés a MEFOB versenyszámokra kizárólag a nevezes.mefob.hu oldalon a megadott határidőig.

<https://nevezes.mefob.hu/verseny/mefob-2025-2026-aerobik-mefob-2026>

Nevezési határidők:

„A” és „B” kategória: 2026. április 24. péntek 12.00 óra

Helyszíni nevezésre csak indokolt esetben, korlátozott számban van lehetőség!

9. Regisztráció: 08:00–től 9:30-ig

A regisztrálásnál kell befizetni a verseny nevezési díját.

Nevezési díj:

3.000 Ft/ fő/ versenyaerobik kategória

2.000 Ft/ fő FTL kategória

A regisztrációnál kell leadni a nehézelem dokumentációs lapot (basic, basic superior, sportaerobik kategóriában), illetve a versenyzők zenei anyagait.

A regisztráció folyamán ellenőrizzük a hallgatói jogviszonyokat, mely történhet diákigazolvány vagy jogviszonyigazolással, végzett hallgatók esetében oklevéllel.

A Challenge versenyszámhoz a helyszínen biztosítjuk a zenét, amely számát a regisztrációnál kell bemondani.

Később nincs lehetőség a zenei anyagok kicserélésére.

10. Díjazás

A verseny minden résztvevője oklevélben részesül.

A verseny 1-3. helyezettjei érmet és ajándécsomagot kapnak.

11. kiegészítő információk

Az Aerobik Magyar Egyetemi - Főiskolai Bajnokság, valamint az ezzel együtt megrendezésre kerülő Fitneszaerobik és Egészségnap negyedik alkalommal kerül megrendezésre a XII. kerületben, a Magyar Testnevelési Egyetem Sportegyesülete, a TFSE szervezésében.

A verseny nevezési díja egyben feljogosít az Egészségnap további programjában szereplő aerobik órákon való részvételre.

A színpadai versenyszámok rendkívül szórakoztatóak és a résztvevők komplex, magas szintű felkészültségéről tesznek tanúbizonyságot. Az FTL versenyszámok pedig a sportág "tömegesítését" szolgálják, ahol gyakorlatilag előképzettség nélkül bármely hallgató indulhat. Azonban az FTL versenyszámokon, valamint a programban szereplő nyílt órákon rajtszám nélkül is részt lehet venni, pusztán az aerobik mozgásforma szeretetétől motiválva.

12. További információk

Magyar Testnevelési Egyetem Sportegyesülete
1123 Budapest, Alkotás utca 44.
Tel.: 06-30-634-0114
E-mail: iroda@tfse.hu

Tóth-Hosnyánszki Anita
Tel.: 06.30-303-9695
E-mail: hosnyanszkia@gmail.com

A verseny szervezője a változtatás jogát fenntartja!

MELLÉKLET

FTL AEROBIK DANCE ÉS FTL STEP DANCE

VERSENYSZABÁLYOK

Az FTL Aerobik dance 60 perces, állásban végzett aerobik koreográfia, amelyet vegyesen high impact, low impact és combi impact aerobik mozgáselemekből állítanak össze. A verseny során a versenyzők folyamatosan követik az óravezetőt, aki az általa összeállított koreográfiát tanítja meg. A koreográfia megtanulására mindösszesen 45 perc áll rendelkezésre, folyamatos óravezetés mellett. A versenyzők egyszerre vesznek részt a versenyben.

Az FTL Step dance 60 perces, állásban végzett step aerobik koreográfia, amelyet aerobik mozgáselemekből állítanak össze. Az FTL Step dance versenyszámban való induláshoz step lépcső szükséges. A versenyrendezők biztosítják az eszközt, de saját lépcső használata is megengedett.

A verseny teljes időtartama alatt a versenybírók - minimum 3 fő - folyamatosan értékelik a versenyzőket. A 45 perces gyakorlási fázis végén, a rajtszámok alapján, a legjobb 15 versenyző kerül kiválasztásra. A kiválasztott versenyzőket a versenybírók egyenként a mozgáskoordináció, a mozgáspontosság, a mozgástanulási képesség és a mozgásminőség szempontjából 0-10 pontos skálán értékelik. Fél pontok megengedettek. A versenybírók pontszámait átlagolják, a győztes a legmagasabb pontszámot elérő versenyző.