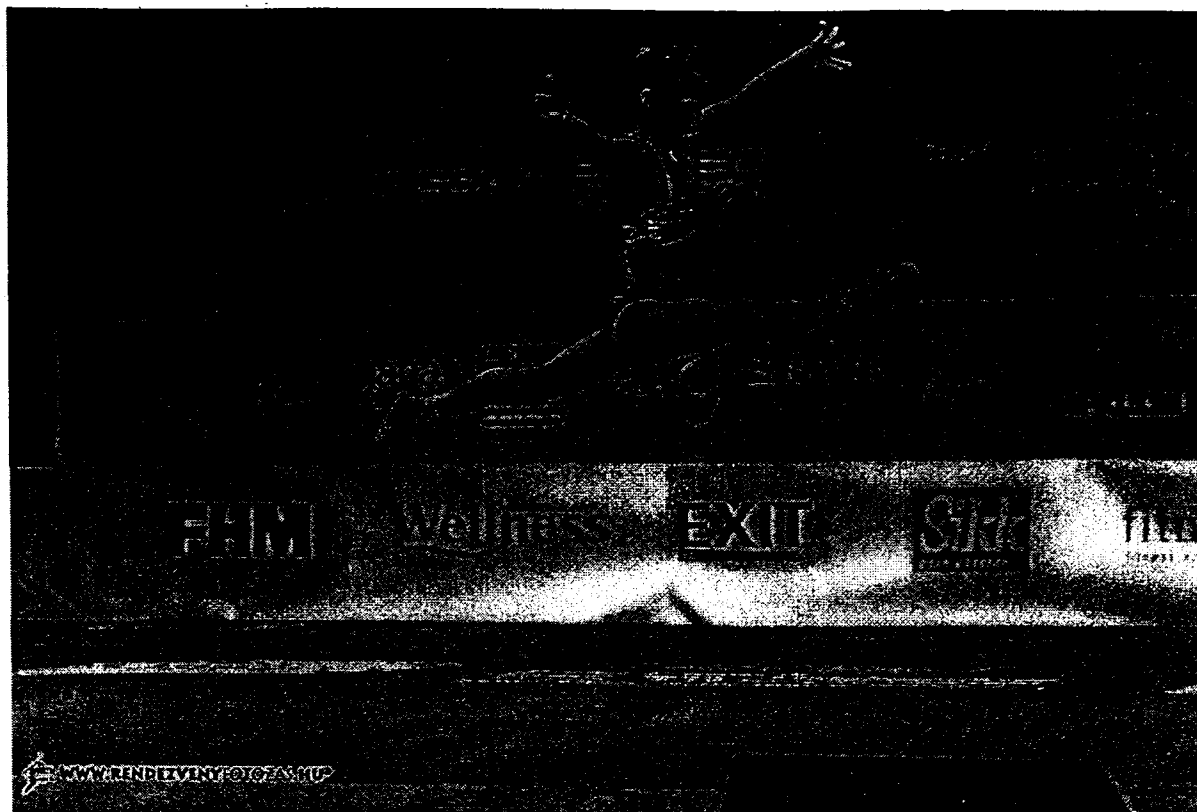


**ÉVA FUNKY HIP-HOP FITNESS SE.
RITMUS CSAPATOK
SZABÁLYKÖNYVE**

**AERO-KIDS
AERO-DANCE
AERO-STEP
SHOW
LÁTVÁNYTÁNC
AKORBATIKUS SPORTTÁNC**



Szabálykönyvet készítette:

*Király Béla
aerobic-fitness edző és koreográfus
színpadi táncművész*

AERO-KIDS

Verseny célja:

- Aerobic sportág népszerűsítése!
- Színvonalas versenyzési lehetőség, biztosítása

Bírók: Éva Funky Hip-Hop Fitness SE által felkért szakmailag elismert bírók

Kategóriák:

- Egyéni (fiú, lány)
- Páros
- Trió
- Csapat (4-8 fő)

Korcsoportok:

- Mini (8-10 év)
- Gyerek (10-13 év)
- Junior (14-17 év)
- Felnőtt (17 évtől)

Gyakorlatok időtartama: 1-2 perc

Ruházat: aerobic sportnak megfelelő öltözék

- Lányok: - egyberészes vagy különrészes dressz
- hosszú szűk nadrág toppal
- Fiúk: - fiú aerobic egyberészes ruha
- rövid nadrág trikóval
- hosszú szűk nadrág trikóval

Hajviselet:

- hosszú haj esetén a hajat fel kell kötni kontyba!

Zene:

- szabadon választott aerobic specifikus zene, melynek a versenyen leadott CD-n egy számként kell szerepelnie! Más zene nem lehet a CD-n!!!

Kötelező elemek:

- 4 db Jumping Jack
- 4 db High Leg Kick (láblendítés)
- Harántspárga
- Spárgaugrás (futó)
- Tricepsz fekvőtámasz
- Könyökmérleg

Pontozás:

A bírók összbenyomás szerint pontoznak 0-10 pontig. A felmutatott pontszám tartalmazza a gyakorlat művészi hatását, valamint a technikai végrehajtást.

Művészi hatás:

- Fontos, hogy a gyakorlat az aerobic alaplépéseiből épüljön fel. Változatos módon szerepeljenek a gyakorlatban a High Impact és Low Impact lépéskombinációk
- A koreográfia, mozdulatok stílusa egyezzen meg a zene stílusával.
- A versenyző használja ki a színpadot, mozogjon 3 dimenzióban (talajon, állásban, levegőben).
- Izgalmas, figyelem felkeltő előadásmódot mutasson.
- A koreográfia kövesse a zene hangsúlyváltozásait, dinamikáját.
- A versenyruha legyen összhangban a zenével.

Technika:

- Teljes mozgáskiterjedés és izomkontroll a gyakorlat folyamán.
- A versenyző technikai tudásához mért kombinációk.
- Túlfeszített ízületekért levonás jár.
- Tisztán nagy kiterjedésben mozogjon.
- Nehéz elemek emelik a pontszámot a technikai elbírálásnál, amennyiben tisztán vannak végrehajtva!
- Páros, trió, csapatoknál szinkronitás

Kötelező elemek végrehajtása

- 4 Jumping Jack: Folyamatosan egymás után megszakítás nélkül kell bemutatni. Lehet közben haladni, elfordulni, de a 4 Jumping Jack egyikével a bírókkal szembe kell lenni. Karmunka szabadon választott.
- 4 High Leg Kick: Folyamatosan egymás után megszakítás nélkül kell bemutatni. Megengedett, hogy a kötelező elem végrehajtása közben elforduljanak, de legalább az egyik High Leg Kick-et a bíróknak oldalnézetből kell bemutatni. Haladás nem engedélyezett.

- Harántspárga: a bírónak oldalnézetből jobb vagy bal lábbal kell bemutatni. Hiányos spárga helyzet -0,2 pont levonás bírónként.
- Spárgaugrás: az elugrás egy lábról történik a bírónak oldalnézetből, vagy diagonál irányban. Elugrás után a levegőben spárga helyzetet kell mutatni (180°). Ha az elem nem felismerhető (vagy kicsi a nyitási szög), akkor -0,2 pont levonás jár a bírónkénti pontszámból.
- Könyökmérleg: Egy vagy két könyök betámasztásával a statikus erő elemet 2 mp-ig kell tartani. A test és a lábak vízszintesek a talajjal. Ha az elem nincs 2 mp-ig fixálva, abban az esetben a bírónkénti pontszámból -0,2 levonás jár!
- Tricepsz fekvőtámasz: a bírónak oldalnézetből kell bemutatni vállszélességű támasztóban zárt lábbal könyék hajlítása majd nyújtása. Minimum hajlítási szög: Amennyiben ez nincs meg -0,2 pont levonás jár bírónként!
- Emelések: (páros-trió-csapat) emelések engedélyezettek a gyakorlatban maximum háromszor.

Felnevezések:

A versenyző egy adott versenyen 1 korcsoportot nevezhet fel. Felnevezési lehetőség csak páros, trió és csapat kategóriában engedélyezett.

Egyéni kategóriában mindenkinek a saját korcsoportjában kell indulnia.

Aki pl. 17 éves annak lehetősége van az év első pontszerző versenyén eldöntenie, hogy a junior vagy a felnőtt korcsoportban kíván indulni. Majd az egész évet a választott korcsoportban kell végigversenyeznie!

Levonások:

- 1,0 pont Hiányzó kötelező elemért
- 0,2 pont Szabálytalan kötelező elemekért
- 0,2 pont Több mint 3 emelésért
- 0,2 pont Szabálytalan ruha és hajviseletért

AERO-DANCE

Verseny célja:

- Sportág népszerűsítése!
- Színvonalas versenyzési lehetőség, biztosítása

Bírók: Éva Funky Hip-Hop Fitness SE által felkért szakmailag elismert bírók

Kategóriák:

- Egyéni (fiú, lány)
- Páros
- Trió
- Csapat (4-8 fő)

Korcsoportok:

- Mini (8-10 év)
- Gyerek (10-13 év)
- Junior (14-17 év)
- Felnőtt (17 évtől)

Gyakorlatok időtartama: 1-2 perc

Ruházat: aerobic sportnak megfelelő öltözék

- Lányok: - egyberészes vagy különrészes dressz
- hosszú szűk nadrág toppal
- Fiúk: - fiú aerobic egyberészes ruha
- rövid nadrág trikóval
- hosszú szűk nadrág trikóval

Hajviselet: Szabadon választott

Zene:

- szabadon választott aerobic specifikus zene, melynek a versenyen leadott CD-n egy számként kell szerepelnie! Más zene nem lehet a CD-n!!!

Pontozás:

A bírók összbenyomás szerint pontoznak 0-10 pontig. A felmutatott pontszám tartalmazza a gyakorlat művészi hatását, valamint a technikai végrehajtást.

Gyakorlat lényege:

Az aerobic alaplépéseire épülő jó hangulatú gyakorlat. Aki aerobic órákra jár csak az is nyugodtan elindulhat a versenyen, hiszen a koreográfia az alapokra épül. Nincsenek kötelezők, emelések csak érezd jól magad aerobicozz és máris az aero dance-nek megfelelő gyakorlatot állítottál össze!

AERO STEP

Verseny célja:

- Aero step népszerűsítése!
- Színvonalas versenyzési lehetőség, biztosítása

Bírók: Éva Funky Hip-Hop Fitness SE által felkért szakmailag elismert bírók

Kategóriák:

- Egyéni (fiú, lány)
- Páros
- Trió
- Csapat (4-8 fő)

Korcsoportok:

- Mini (8-10 év)
- Gyerek (10-13 év)
- Junior (14-17 év)
- Felnőtt (17 évtől)

Gyakorlatok időtartama: 1-2 perc

Ruházat: aerobic sportnak megfelelő öltözék

- Lányok: - egyberészes vagy különrészes dressz
- hosszú szűk nadrág toppal
- Fiúk: - fiú aerobic egyberészes ruha
- rövid nadrág trikóval
- hosszú szűk nadrág trikóval

Szerhasznált: Nem engedélyezett

Hajviselet:

Szabadon választott.

Zene:

- Aerobic specifikus zene
- Ajánlott BPM 135-ös

Kötelező elemek: Nincsenek

Térforma váltások:

A gyakorlat során legalább 2 alakzat váltásnak kell lenni, ahol a step lépcsőket is áthelyezik a versenyzők.

Művészi hatás:

- Fontos, hogy a gyakorlat az aerobic alaplépéseiből épüljön fel.
- A koreográfia kövesse a zene dinamikáját, hangsúlyváltásait.

Technika:

- Lépcső használat során, amikor a versenyzők fellépnek a step-re teljes talpuknak a lépcsőn kell lenni. Sarok, lábfej nem lóghat le.
Tilos: a lépcsőről leugrani, valamint előre lépni!
- Nagy mozgáskiterjedéssel és izomkontrollal mutassák be a gyakorlatot.

Pontozás:

A bírók összbemérés szerint pontoznak 0-10 pontig. A felmutatott pontszám tartalmazza a gyakorlat művészi hatását, valamint a technikai végrehajtást.

Levonások:

- 1,0 pont Step-ről való leugrásért, vagy előre lépésért
- 0,5 pont Kevesebb mint 2 térforma
- 0,5 pont Túl gyors zenéért
- 0,2 pont Szabálytalan, nem a sportnak megfelelő öltözék

Felnevezések:

A versenyző egy adott versenyen 1 korcsoportot nevezhet fel. Felnevezési lehetőség csak páros, trió és csapat kategóriában engedélyezett.

Egyéni kategóriában mindenkinek a saját korcsoportjában kell indulnia.

Aki pl. 17 éves annak lehetősége van az év első pontszerző versenyén eldöntenie, hogy a junior vagy a felnőtt korcsoportban kíván indulni. Majd az egész évet a választott korcsoportban kell végigversenyeznie!

SHOW

Verseny célja:

- Színvonalas versenyzési lehetőség biztosítása
- Külön táncstílus népszerűsítése

Bírók: Éva Funky Hip-Hop Fitness SE által felkért szakmailag elismert bírók

Kategóriák:

- Egyéni (fiú, lány)
- Páros
- Trió
- Csapat (4-8 fő)

Korcsoportok:

- Mini (8-10 év)
- Gyerek (10-13 év)
- Junior (14-17 év)
- Felnőtt (17 évtől)

Gyakorlatok időtartama: 1-4 perc

Zene: A választott zenének összhangban kell lennie a show tánc stílusával.

Pontozás, követelmények:

A show táncnak története van, vagy pedig mondanivalója van.

- Pl.:
- Jó és rossz küzdelme
 - Bennszülött
 - Szerelem stb.

Nem minősülnek show táncnak azok a koreográfiák, melyek ezen feltételeknek nem felelnek meg.

- Nem hasonlít fitness gyakorlathoz
- A nagy akrobatikus elemek nem megengedettek (pl: flikk, szaltó, szuplé, oldalszaltó)

Pontozás:

A bírók összbemérés szerint pontoznak 0-10 pontig. A felmutatott pontszám tartalmazza a gyakorlat művészi hatását, valamint a technikai végrehajtást.

Felnevezések:

A versenyző egy adott versenyen 1 korcsoportot nevezhet fel. Felnevezési lehetőség csak páros, trió és csapat kategóriában engedélyezett.

Egyéni kategóriában mindenkinek a saját korcsoportjában kell indulnia.

Aki pl. 17 éves annak lehetősége van az év első pontszerző versenyén eldöntenie, hogy a junior vagy a felnőtt korcsoportban kíván indulni. Majd az egész évet a választott korcsoportban kell végigversenyeznie!

Fontos:

Amennyiben a versenyzők nem a Show tánc elvárásainak felel meg, így a bírói testület áthelyezi a megfelelő kategóriába

Levonások:

-1,0 pont Tiltott akrobatikus elemért

Emelések: Engedélyezettek.

LÁTVÁNYTÁNC

Verseny célja:

- Színvonalas versenyzési lehetőség biztosítása
- Külön táncstílus népszerűsítése

Bírók: Éva Funky Hip-Hop Fitness SE által felkért szakmailag elismert bírók

Kategóriák:

- Egyéni (fiú, lány)
- Páros
- Trió
- Csapat (4-8 fő)

Korcsoportok:

- Mini (8-10 év)
- Gyerek (10-13 év)
- Junior (14-17 év)
- Felnőtt (17 évtől)

Gyakorlatok időtartama: 1-4 perc

Zene: A választott zenének összhangban kell lennie a show tánc stílusával.

Pontozás követelményei:

A látványtánc szó magába foglalja az elvárás követelményét is. Látványtáncban lehet használni akrobatikus elemeket, ugrásokat, lazasági elemeket, de a gyakorlat összetétele nem hasonlíthat az akrobatikus sporttáncéra.

Látványtáncnak minősül egy adott zenére, jazz vagy moderntánc kombinációkból álló koreográfia is.

Az akrobatika nem kötelező!

Tilos a gyakorlatban erőelemeket csinálni, valamint a kézenállásban való támlázás.

Emelések: Engedélyezettek.

Levonások:

-1,0 pont Tiltott akrobatikus elemért.

Felnevezések:

A versenyző egy adott versenyen 1 korcsoportot nevezhet fel. Felnevezési lehetőség csak páros, trió és csapat kategóriában engedélyezett.

Egyéni kategóriában mindenkinek a saját korcsoportjában kell indulnia.

Aki pl. 17 éves annak lehetősége van az év első pontszerző versenyén eldöntenie, hogy a junior vagy a felnőtt korcsoportban kíván indulni. Majd az egész évet a választott korcsoportban kell végigversenyeznie!

AKROBATIKUS SPORTTÁNC

Verseny célja:

- Akrobatikus sporttánc népszerűsítése!
- Színvonalas versenyzési lehetőség, biztosítása

Bírók: Éva Funky Hip-Hop Fitness SE által felkért szakmailag elismert bírók

Kategóriák:

- Egyéni (fiú, lány)
- Páros
- Trió
- Csapat (4-8 fő)

Korcsoportok:

- Mini (8-10 év)
- Gyerek (10-13 év)
- Junior (14-17 év)
- Felnőtt (17 évtől)

Gyakorlatok időtartama: 1-2 perc

Ruházat: A sportágnak megfelelő szabadon választott öltözék

Szerhasználat: Megengedett

Hajviselet: Szabadon választott

Zene:

- szabadon választott, sportág stílusára jellemző zenék. A versenyen leadott CD-n első számként kell szerepelnie! Más zene nem lehet a CD-n!!!

Kötelező elemek:

- Kézenátfordulás előre
- Állóspárga oldalra (2 mp.)
- V magas ülőtartás
- Susonova

Szabadon választott elemek:

A 4 kötelezőn kívül szerepelhetnek még a sportágra jellemző elemek a gyakorlatban! Gimnasztikai ugrások, akrobatikus elemek, lazasági és erőelemek, valamint forgáskombinációk mellyel emelik az összpontszámot.

Emelések:

Engedélyezettek a gyakorlat folyamán!

Pontozás:

A bírók összbenyomás szerint pontoznak 0-10 pontig. A felmutatott pontszám tartalmazza a gyakorlat művészi hatását, valamint a technikai végrehajtást.

Művészi hatás:

- *Fontos, hogy a választott zene összhangban legyen a koreográfiával és az öltözéssel.*
- *A versenyző használja ki a színpadot, mozogjon 3 síkban (lent, fent, levegőben).*
- *A gyakorlat ne hasonlítson más sportágak gyakorlataira pl.: aerobic, RG, torna.*
- *Változatos tánclépés kombinációk alkalmazása.*
- *Versenyző előadásmódja legyen magával ragadó, a közönség részére megnyerő előadás.*
- *A koreográfia kövesse a zene adta dinamikai hangsúlyokat, váltásokat.*
- *A versenyruha legyen összhangban a zenével*

Technika:

- *Teljes mozgáskiterjedés és izomkontroll a gyakorlat alatt.*
- *A versenyző technikai tudásához mért kombinációk.*
- *Nehéz elemek emelik a pontszámot, amennyiben pontosan vannak végrehajtva!*
- *Páros, trió, csapatoknál szinkronitás*

Emelések: *engedélyezettek a gyakorlat során.*

Felnevezések:

A versenyző egy adott versenyen 1 korcsoportot nevezhet fel. Felnevezési lehetőség csak páros, trió és csapat kategóriában engedélyezett.

Egyéni kategóriában mindenkinek a saját korcsoportjában kell indulnia.

Aki pl. 17 éves annak lehetősége van az év első pontszerző versenyén eldöntenie, hogy a junior vagy a felnőtt korcsoportban kíván indulni. Majd az egész évet a választott korcsoportban kell végigversenyeznie!

Levonások:

-1,0 pont Hiányzó kötelező elemért

-0,5 pont Nem a sportágra jellemző gyakorlat bemutatásáért

-0,2 pont Szabálytalan, nem a sportágnak megfelelő öltözék