



KID FITNESS VERSENYSZABÁLYZAT

KATEGÓRIA ELVÁRÁSOK

- ❖ A kategória egy forduló, mely a szabadon választott gyakorlat bemutatásából áll.
- ❖ A szabadon választott gyakorlat fordulóban a versenyzők a saját maguk által választott zenére show jellegű, táncos, gimnasztikai és akrobatikus elemeket tartalmazó gyakorlatot mutatnak be, melynek időtartama 8 év alatt, valamint 8-9 év között 60 és 90 másodperc között (+,- 5 mp), 10 év és felette 90 másodperc (+,- 5 mp).
- ❖ A szabadon választott gyakorlatban a versenyző bemutatja az életkorához megfelelő fittséget, ügyességet, erő-, állóképességet show jellegű, táncos formában.

A KID FITNESS KATEGÓRIA KORCSOPORTJAI

A versenyzői korcsoportok besorolása a születési évszám, az adott évben betöltött életkor alapján történik. A versenyzőknek a helyszíni regisztrációkor hitelt érdemlően igazolniuk kell az életkorukat.

Korcsoportok:

1. 8 év alatt (1. korcsoport: 2017-2019.)
2. 8-9 év között (2. korcsoport: 2015-2016.)
3. 10-11 év között (3. korcsoport: 2013-2014.)
4. 12-13 év között (4. korcsoport: 2011-2012.)
5. 14-15 év között (5. korcsoport: 2009-2010.)
6. Junior: 16-17 év között (6. korcsoport: 2007-2008.)

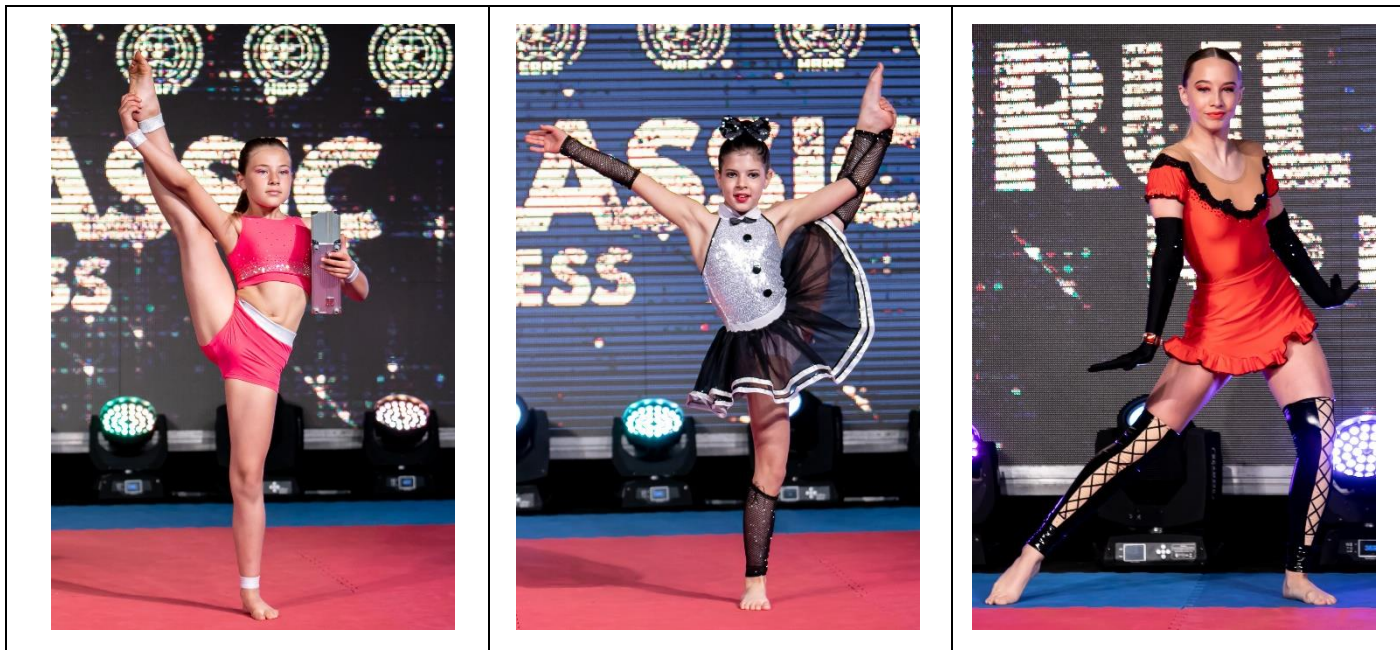
KATEGÓRIÁK

A korcsoportokon belül további két kategóriában indulhatnak a versenyzők: (A kategória korlátozásai csak az akrobatikus elemek nehézségi értékében jelentkeznek.)

1-es kategória: Ebben a kategóriában megengedett minden A, B és C nehézségi értékű akrobatikus elem végrehajtása a korcsoportnak megfelelő mennyiségben.

2-es kategória: Az arábel és a flick ebben a kategóriában is megengedett, azonban **TILOS a C nehézségi értékű**, repülő fázist tartalmazó akrobatikus elem végrehajtása, mint például a forvercek, szuplék, szaltók és ezek változatai. Amennyiben a gyakorlat tartalmaz ilyen elemeket, nem jár érte pont, továbbá minden ilyen elemért, a nagy hiba értékének megfelelő 1,5 pont levonásra kerül az összpontszámból.

A KATEGÓRIA ÁLTAL MEGKÍVÁNT VERSENYRUHÁZAT



- ❖ A szabadon választott gyakorlatok során a versenyzők mezítláb mutatják be a gyakorlatukat, de viselhetnek lábbelit (sportcipő) is.
- ❖ A kötelező gyakorlatban olyan ruházatot célszerű viselniük, amelyek a gyakorlatok végrehajtását nem gátolják, sérülésveszély nem merül fel általuk és jól láthatóak bennük a test mozdulatai. A fitness ruházat erősíti a show jellegét és összhangban kell lennie a zenével és a koreográfiával, azonban **a ruházatnak az illemnek és a korosztálynak megfelelőnek kell lennie.**
- ❖ A versenyzőknél mesterséges színezés, barnító krém, olajozás, test csillám használata és mindenfajta ékszer, illetve karóra használata tilos!

SZABADON VÁLASZTOTT GYAKORLAT

- ❖ A szabadon választott gyakorlat fordulóban a versenyzők a saját maguk által választott zenére show jellegű, táncos, gimnasztikai és akrobatikus elemeket tartalmazó gyakorlatot mutatnak be, melynek időtartama 8 év alatt, valamint 8-9 év között 60 és 90 másodperc között (+, - 5 mp), 10 év és felette 90 másodperc (+, - 5 mp).
- ❖ A szabadon választott gyakorlat végrehajtása meghatározott, minimum 10 x 6 méter alapterületű, szivacsos-fitness borítású talajon történik.
- ❖ A szabadon választott gyakorlat összeállításánál kiemelt figyelmet kell fordítani arra, hogy a **koreográfia, a mozdulatok a versenyző korosztályának megfelelő legyen!** Nem az a fő cél, hogy a kisebb életkorú versenyzők érettebb korú versenyző benyomását mutassák!
- ❖ A bírók az egész gyakorlatot értékelik attól a pillanattól kezdve, amikor a versenyző a színpadra lép, egészen addig a pillanatig, amíg a versenyző a színpadon tartózkodik.
- ❖ A Kid Fitness szabadon választott gyakorlatoknál a bírók figyelembe veszik az ugrás sorok, hajlékonysági elemek, erőelemek különböző variációit, az akrobatikus elemek előadásmódját, valamint a tartalom kívül az atlétikus koordináció erő, rugalmasság, hajlékonyság harmóniát, valamint a teljes benyomást, a show jellegét, a test azonban nem kerül értékelésre. **A bírók CSAK a szabadon választott gyakorlatot értékelik, a fizikumot NEM.**
- ❖ A bírók a jól koreografált és kreatív gyakorlatot értékelik jobb helyezésre.
- ❖ Bár kötelező elemek nincsenek, nincs meghatározott követelmény, de a szabadon választott gyakorlat értékelésekor a különböző elemcsoportok elemeinek számát, nehézségi fokukat és a mozgások általános kreativitását veszik figyelembe az értékeléskor.
- ❖ A koreográfiának statikus és dinamikus elemeket is kell tartalmaznia. A szabadon választott gyakorlat stílusának harmonizálnia kell a sportoló jelmezével, zenéjével és a bemutatás módjával. A koreográfiának a versenyzők életkorához kell illeszkednie. **Kifejezetten tilosak a kihívó mozdulatok a koreográfiában!**

- ❖ A szabadon választott gyakorlattal a versenyzők egyrészt a kondicionális (erő-, erőálló képesség, gyorsaság, hajlékonyság), másrészt a koordinációs (ügyesség, egyensúlyozás) képességek komplex bemutatására töreksenek a saját maguk által választott zenére, show jellegű előadásban bemutatva.
- ❖ A fitness szabadon választott gyakorlatok tartalmazhatnak aerobic, torna, RSG elemeket, de a fő hangsúly a táncos koreográfián, a show jellegű bemutatáson van.
- ❖ A show-jelleg színvonalának emelése érdekében a versenyzők viselhetnek egyedi tervezésű ruhákat, használhatnak változatos kellékeket és építhetnek a gyakorlataikba különböző kellékeket alkalmazó elemeket.
- ❖ Kellékhasználat: A kellék illeszkedjen a zenéhez és koreográfiához, azonban a használt eszköz mozgáskultúráját nem hozhatja át más sportból. Kellékhalmozás és a díszlet jellegű kellékek nem megengedettek!
- ❖ A gyakorlat ajánlott összetétele:
 - showszerű végrehajtás 50%
 - akrobatikus elemek 10%
 - nagy gimnasztikai ugrások 10%
 - erőelemek 10%
 - izmok és ízületi lazaság 10%
 - elemkapcsolatok 10%
- ❖ A gyakorlategymenet, és az elemkapcsolatok között alkalmazni kell a zenével kapcsolatot teremtő mozgáskombinációkat:
 - táncos elemeket
 - aerobic elemeket, amelyek a show-jelleg erősítését szolgálják
- ❖ A gyakorlatok összetétele motoros képességek szempontjából vizsgálva a következő:

Kondicionális képességek szempontjából:

 - be kell mutatni az erőt (statikus, dinamikus)
 - be kell mutatni a rugalmasságot (gyorsaság)
 - be kell mutatni az állóképességet a gyakorlatsor folyamatos végrehajtásával (erőálló-képesség, gyorsaság-állóképesség)
 - be kell mutatni a lazaságot (ízületi mozgékonyaság)

Koordinációs képességek szempontjából:

 - fontos követelmény az ügyesség bemutatása
 - térérzékelés (elemek végrehajtásában, versenyterület kihasználásában)
 - egyensúlyérzék és ritmusváltás gyakorlat végrehajtásában

A magas fokú mozgáskoordináció akkor tükröződik a gyakorlatban, ha például:

 - ritmusváltásokat alkalmaz a versenyző,
 - a mozdulatokat nehéz egyensúlyi helyzetből indítja és nehéz egyensúlyi helyzetben fejezi be,
 - a dinamikus és statikus elemek váltják egymást.
- ❖ A szabadon választott gyakorlatok százalékos összetétele, a gyakorlatok show-szerűsége és az elemek kihangsúlyozása alapján:
 - Show-szerű végrehajtás: 50%
 - Elemek, elemkapcsolatok kihangsúlyozása: 50%
- ❖ A bírók a jól megkoreografált és kreatív, show-jellegű gyakorlatot értékelik jobb helyezéssel.
- ❖ A gyakorlat elemeinek technikai végrehajtása feleljen meg annak a táncstílusnak, amelyből a versenyző választ.
- ❖ A koreográfia úgy készüljön, hogy a versenyző a rendelkezésre álló területet töltsse be mozgásával felhasználva az egyenes, átlós, félköríves irányokat. A versenyző három dimenzióban mozogjon, és a gyakorlatban úgy kell kiválasztani az elemeket, hogy vegyesen tükrözzék a különböző képességeket arányosan elosztva.
- ❖ A megfelelően összeállított koreográfia tükrözi a versenyző legjobb fizikai képességeit és előadói tehetségét.



- ❖ A fitness versenyző szabadon választott gyakorlata harmóniát kell, hogy sugalljon. A szabadon választott gyakorlatot alkotó különböző elemeknek harmonikus módon kell láncolatot alkotniuk, hogy azok egy kiegyensúlyozott egészet eredményezzenek.
- ❖ A gyakorlatnak összhangban kell lennie a zene mondanivalójával, illetve a ruhával, a versenyző egyéniségével.

A FITNESS SZABADON VÁLASZTOTT GYAKORLATOKBAN BEMUTATHATÓ ELEMEEK

- ❖ Az értékelésnél a bírók a különböző elemek megléte szempontjából is értékelik a gyakorlatot, az elemhalmozást, az elemek pontatlan bemutatását hibaként értékelik.
- ❖ Az értékelés további könnyítése érdekében az egyes gyakorlatelemeken belül különböző nehézségi fokú elemeket csoportosítottunk, a végrehajtás nehézségi foka szerint. A különböző nehézségi fokokat nagybetűk jelölik.
- ❖ A korcsoportok és a kategóriák előírásait figyelembe véve, azon belül a versenyzők részére nincs előírva, hogy melyik és milyen nehézségi fokú elemet mutassanak be egy-egy elemcsoportból. Fontos, hogy a képességeiknek megfelelő gyakorlatelemek kerüljenek bemutatásra, amelynek végrehajtásában tökéletes technikai kivitel érhető el. Ennek értelmében nincs tiltás, de mindenki olyan elemet, vagy annak variációját válassza, amelyet precízen, pontosan és biztonságosan be tud mutatni és ami a tudásszintjének megfelelő. Mindezek figyelembevételével értelemszerűen a magasabb nehézségi fokú elem hibátlan bemutatását a bírók **nagyobb pontszámmal** és ezáltal **jobb helyezésre** értékelik.

Az elemtáblázat az alapelemeket sorolja fel a dinamikus és statikus erő kifejtés és a dinamikus és statikus lazaság szempontjából.

Erőelemek		
Wensonok	karfeszítő izom ereje	dinamikus
	csípőízület lazasága	statikus
Fekvőtámaszok	karfeszítő izom ereje	dinamikus
	törzsizomzat ereje	statikus
Ülőtartások	vállöv izmainak ereje	dinamikus, statikus
	hasizmok ereje	statikus
	combfejlesztő izom ereje	statikus
Könyök és támaszmérlegek	karfeszítő és törzsizmok ereje	statikus
Lazasági elemek		
Magas lábemelések	csípőízület lazasága	statikus
	egyensúly	statikus
Spárgák	csípőízület lazasága	statikus
Hullámok, hidak	gerincoszlop hajlékonysága	dinamikus
Forgások	egyensúly és koordináció	dinamikus
	láb elugró ereje	dinamikus
Ugrások		
Nagy gimnasztikai ugrások	láb elugró ereje	dinamikus
Akrobatikus elemek	ügyesség, hajlékonyság	változó

A versenyző számára előnyösebb, ha a gyakorlatát minél értékesebb elemekből állítja össze, de ügyelni kell a helyes technikai végrehajtásra.

Definíciók:

Elem: Egy adott elemcsoportból bemutatott mozdulat, mozdulatsor.

Elemkapcsolat: Két elem összekapcsolása bármely elemcsoportból, maximum egy akrobatikus elemet tartalmazhat.

ElemSOR: Egy vagy több akrobatikus elem összekapcsolása bármely elemmel közlendület vétele nélkül, abban az esetben is, ha közben irányváltás történik.

Előírt elem mennyiség 8 év alatt és 8-9 év közötti korcsoportban:

- erőelemek csoportjából 2 elem
 - lazasági elemek csoportjából 2 elem
 - akrobatikus elemek csoportjából 2 elem
 - gimnasztikai ugrások csoportjából 2 elem
 - egyéb elem csoportjából 2 elem
- továbbá 1 elemsor mutatható be.

- ❖ Az elemek maximum A és B nehézségi szintűek lehetnek.
- ❖ Az ennél magasabb szintű elemek bemutatása nem engedélyezett, a gyakorlat színvonalát nem emeli. Az előírt elem mennyiség hiánya esetén pontlevonás nem jár.
- ❖ Ha a versenyző mégis C nehézségű elemet mutat be, akár önállóan, akár az elemsor részeként, abban az esetben is csak 2 pont jár érte.
- ❖ Több elem összekötése esetén az elemeket külön értékeli a bírók, és a bemutatható elem mennyiségbe is külön kerül beszámításra – elemkapcsolat.
- ❖ Az előírt elem mennyiség hiánya esetén az elem pontértéke nem kerül beszámításba.
- ❖ Az elemek a bemutatás sorrendjében kerülnek pontozásra.
- ❖ Az elemcsoportokban előírt elem mennyiségen felül bemutatott elemeket a bírók nem értékelik, pontszám nem jár érte.
- ❖ Az elemsorban bemutatott akrobatikus elemek ismétlése nem számít elemhalmozásnak, azonban egy elem többszöri, a gyakorlat különböző részein való ugyanazon bemutatásáért pont nem jár.
- ❖ Az előírt mennyiségű elemsor elemeit a bírók rögzítik a bírói lapon, de csak az elemsor utolsó három eleme kerül pontozásra.
- ❖ Az elemsorokban bemutatott elemek hibáiért egy, összevont hibapontszám adható.
Az elemsorban a kis hiba esetén 0,5 pont, közepes, vagy több kis hiba esetén 1 pont, nagy vagy több közepes hiba esetén 1,5 pont.
- ❖ Az elemsorok a bemutatás sorrendjében kerülnek pontozásra, az előírt elemsor mennyiség bemutatása után a bírók a többi elemsort nem pontozzák.
- ❖ A technikai kivitelezésben külön pontszámok adhatóak a precíz, pontos végrehajtásért, a pontosság mértékétől függően, maximum 4 pontértékig. Az így szerzett 4 pont a technikai rész 50%-ába kerül beszámításra.
- ❖ Azonos végpontszám esetén a magasabb show pontérték kerül jobb elbírálásra.
Ha ez a pontszám is megegyezik, akkor a magasabb technikai pontérték kevesebb hibapontot kapott versenyző kap jobb helyezést.



Előírt elem mennyiség 10-11 éves korcsoporttól a junior korosztályt is beleértve:

- erőelemek csoportjából 3 elem
- lazasági elemek csoportjából 3 elem
- akrobatikus elemek csoportjából 3 elem
- gimnasztikai ugrások csoportjából 3 elem
- egyéb elem csoportjából 3 elem

továbbá 2 elemsor mutatható be.

- ❖ A bemutatott elemek lehetnek A, B és C nehézségű szintűek.
- ❖ Hibapont az elem szabályos és pontos végrehajtásához képest kerül levonásra.
- ❖ Több elem összekötése esetén az elemeket külön értékelik a bírók, és a bemutatható elem mennyiségbe is külön kerül beszámításra – elemkapcsolat.
- ❖ Az előírt elem mennyiség hiánya esetén az elem pontértéke nem kerül beszámításba.
- ❖ Az elemek a bemutatás sorrendjében kerülnek pontozásra.
- ❖ Az elemcsoportokban előírt elem mennyiségen felül bemutatott elemeket a bírók nem értékelik, pontszám nem jár érte.
- ❖ A gyakorlatban két elemsor bemutatása engedélyezett, az elemsor maximum 3 elemből állhat.
- ❖ Ha az elemsor több mint 3 elemet tartalmaz, abban az esetben is csak 3 db elem kerül pontozásra.
- ❖ Az elemsorban bemutatott akrobatikus elemek ismétlése nem számít elemhalmozásnak, azonban egy elem többszöri, a gyakorlat különböző részein való ugyanazon bemutatásáért pont nem jár.
- ❖ Az előírt mennyiségű elemsor elemeit a bírók rögzítik a bírói lapon, de csak az elemsor utolsó három eleme kerül pontozásra.
- ❖ Az elemsorok a bemutatás sorrendjében kerülnek pontozásra, az előírt elemsor mennyiség bemutatása után a bírók a többi elemsort nem pontozzák.
- ❖ Az elemsorokban bemutatott elemek hibáiért egy, összevont hibapontszám adható.
- ❖ Az elemsorban a kis hiba esetén 0,5 pont, közepes, vagy több kis hiba esetén 1 pont, nagy vagy több közepes hiba esetén 1,5 pont.
- ❖ A végrehajtás eredetiségét és az érdekesebb elemkapcsolatokat a bírók pluszként értékelhetik.
- ❖ A kreatív, új, szokványostól eltérő kivitelezésű elemekért, elemkapcsolatokért 1-1 extra pont adható, de a gyakorlat során maximum 5 extra pont szerezhető.
- ❖ Ez az extra 5 pont a technikai 50% és a show 50% arányán felül kerül beszámításra.
- ❖ Azonos végpontszám esetén a magasabb show pontérték kerül jobb elbírálásra. Ha ez a pontszám is megegyezik, akkor a kevesebb hibapontot kapott versenyző kap jobb helyezést.
- ❖ Fontos előírás, hogy a szabadon választott gyakorlatoknak 50% show jelleg, és 50% gyakorlategem tartalmának kell lennie.
- ❖ Továbbá mindenkor figyelembe kell venni azt, hogy a nehézségi fok erőltetése eltér a fitness sport céljától és ily módon az értékelésnél negatívummá válhat és hibaként kerülhet értékelésre. Pl. a „C” elemek bemutatásának erőltetése, különösen akkor, ha az pontatlan, és láthatóan a versenyző meglévő motorikus és kondicionális képességeit nem veszi figyelembe.



A GYAKORLATELEMEK FELSOROLÁSA ÉS NEHÉZSÉGI FOK BESOROLÁSA

A: 1 pont B: 2 pont C: 3 pont

	A	B	C
Erőelemek csoportja	Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás Zárt ülőtartás Ülőtartás terpeszben Állásból dőlés fekvőtámaszba Egy lábás Wenson Könyökmérleg	Állásból dőlés fekvőtámaszba és változatai Könyökmérleg változatai, fordulat nélkül Zárt és terpesz ülőtartás változatai Támasz ülőtartás (hegyesülő tartás) Fekvőtámaszban karhajlítás változatai Egy lábás Wenson változatai Két lábás Wenson	Egy kezes fekvőtámaszban karhajlítás változatai Fekvőtámasz fordulattal Könyök mérleg fordulattal Terpesz ülőtartás fordulattal Támasz ülőtartás változatai Magas támasz ülőtartás és változatai Támaszmérleg Erőkézállás és változatai Két lábás Wenson kiemeléssel és változatai

	A	B	C
Lazasági elemek csoportja	Híd Spárpa (haránt, oldalt) és változatai a talajon (A spárpa helyzetben való átmenetel csak a koreográfia része) Mérlegállás mellső, hátsó (90 fok felett a láb) Lábkihúzások elől, oldalt, hátul Kosár, bölcső	Lábkihúzások elől, oldalt, hátul változatai, fordulattal Híd változatai (pl. legördülések, hídforgó, átgördülések) Álló spárpa talaj érintéssel Hashinta	Spárpa álló helyzetben lábfogás nélkül és változatai A fiziológiás síknál nagyobb ízületi lazasági elemek Álló spárpa változatai talaj érintés vagy lábfogás nélkül, fordulattal

	A	B	C
Akrobatikus gyakorlategemek csoportja	Guruló átfordulás (előre, hátra) Cigánykerék Egykaros cigánykerék Rundel Bógni előre, hátra, egy vagy két kézzel és változatai Kézen átfordulás Cinzga	Guruló átfordulás hátra kézen állásba Cinzga változatai Kézen átfordulás változatai Fejen átfordulás Szabadátfordulás oldalra (Arábel) és változatai Kézen átfordulás hátra repülési szakasszal 1 vagy 2 lábra (Flick) Szabad átfordulás ülésbe (dobott szaltó)	Szabadátfordulás előre (Forverc) Szaltó és változatai Szuplé és változatai

	A	B	C
Gimnasztikai ugrások csoportja	Ördögugrás Ollóugrás Kozákugrás Fúrófelugrás Futó átugrás (spárgafelugrás) Oldalterpesz felugrás Ózugrás	Bicska felugrás Terpeszcscuka Kadett ugrás Spárgaugrás és változatai Oldalspárga ugrás Ózugrás változatai Gyűrűugrás Sissone felugrás nyitással spárgáig Halugrás Pillangó ugrás	Ugrások 180, 360 vagy annál nagyobb fordulattal B nehézségű ugrások lábváltással történő végrehajtása

	A	B
Egyéb elemek	Fejenállás és változatai Alkar támasz Kézenállás Bátorugrás 360 fokos fordulat egy lábon Cserebogár Tarkóbillenés vagy fejen átfordulás terpez vagy zárt ülésbe Kézenállás, mellre gördülés (Delfin) Helikopter kombinációban (A sima lábkör csak a koreográfia része) Malomforgó Zsugor Susunova	Fejenállásból kitolás kézállásba Alkar támasz változatai Kiemelés kézállásba és változatai Kézenállás változatai fordulattal (Támla) Hili Kézen átfordulás hátra repülési szakasszal mellre gördülés (Flick, Delfin) Sarokülésből spiccen emelkedés törzshullámmal állásba (spiccen felállás) Állásban, spárgahelyzetben 360 fokos fordulat Malomforgó talaj érintés nélkül Susunova változatai (terpez, spárga, bicska) Susunova változatai fordulattal Gimnasztikai ugrások fekvőtámaszhelyzetbe való érkezéssel (pl. Pillangó ugrás fekvőtámaszba érkezéssel)

A SZABADON VÁLASZTOTT GYAKORLATOK KIVITELEZÉSÉNEK HIBÁI

Technikai hibák:

- statikus elemek két másodpercnél rövidebb ideig való kitartása,
- elemeknél a lábtartás pontatlansága, lifegése
- az akrobatikai elemek pontatlan végrehajtása,
- érkezéseknél nem stabil egyensúlyi helyzet,
- a forgások nem megfelelő végrehajtása,
- dinamika hiánya, az adott elem végrehajtásában (emelkedés hiánya az akrobatikus elemeknél, gimnasztikai ugrásoknál)
- a gyakorlat terjedelme jóval rövidebb, vagy hosszabb az előírtnál

1. Kis hiba (-0,5 pont):

- kisebb tartáshiba, amely eltér a megfelelő technikai végrehajtástól (hajlított térd vagy laza, nem lefeszített lábfej)

2. Közepes hiba (-1 pont):

- nagyobb tartáshiba, amely eltér a megfelelő technika végrehajtástól
- több kis hiba együttes megjelenése (pl. térdhajlítás és nem feszes lábfej)

3. Nagy hiba (-1,5 pont):

- súlyos tartáshiba, amely teljesen eltér a gyakorlatot jellemző megfelelő technika végrehajtásától,
- nagyobb egyensúlyvesztés, elesés

Művészeti hibák:

- kisebb eltérés a gyakorlat ritmusa és a zene üteme között,
- a tempó és ritmus változatosságának hiánya,
- nem zenére történő gyakorlat befejezés
- gyakorlat megszakítása, a gyakorlatban észrevehető leállás, majd annak folytatása
- gyakorlat összeállítás egyhangúsága,
- az előadásmód eredetiségének hiánya,
- a zenével való összhang teljes hiánya,
- nem zenére történő gyakorlat befejezés.

A szabadon választott gyakorlat értékelésében a hibák nagyságuknak megfelelően pontlevonást eredményez, mely a végeredmény összpontszámából kerül levonásra.

A SZABADON VÁLASZTOTT GYAKORLAT SHOW PONTSZÁMAI

- ❖ A szabadon választott gyakorlatokban a művészi előadásmódot, a harmonikus, ritmikus mozgást, a zenével való összhangot bemutató, dinamikus gyakorlatsort előnyben kell részesíteni, a nagy nehézségi fokú elemeket erőltető, valamint az elemhalmozást alkalmazó, a show jelleget háttérbe szorító gyakorlatsorral szemben.
- ❖ A gyakorlat show részére adható pontszám a 8 év alatti, illetve 8-9 év közötti korosztálynál 30 pont, a 10 év feletti korosztályoknál 60 pont.
- ❖ A show pontszám a gyakorlat összhatását, kivitelezését tükrözi.
- ❖ Az adható pontszámok irányelvei a következők:

8 év alatt és 8-9 év között:

25-30 pont – egyedi, életkornak megfelelő, látványos, táncos, show jellegű koreográfia, az előírt technikai elemek pontos és precíz végrehajtásával kivitelezett gyakorlat, gyakorlathoz illő kiemelkedő előadásmód
20-25 pont – kevésbé látványos táncos koreográfia, alacsonyabb show jelleg, kevésbé pontos és lendületes végrehajtás, az előírt technika elemek bemutatása közepes hibákkal, gyakorlathoz illő előadásmód
15-20 pont – közepes szintű táncos koreográfia, közepesen végrehajtott technikai rész
10-15 pont – alacsonyabb szintű táncos koreográfia, nehezkesebb és pontatlan végrehajtmód, a technikai elemek mennyiségének nagyobb hiánya, unott vagy semmilyen előadásmód
10 pont alatt – nagyon rosszul kivitelezett, show jelleget teljesen nélkülöző koreográfia, táncos részek nagymértékű hiányossága, erőltetett előadásmód, vagy annak teljes hiánya, a technikai elemek nagy hibával való végrehajtása, gyakorlat félbeszakítása színpad elhagyással.

10 év felett:

55-60 pont – egyedi koreográfia, látványos, kreatív és újszerű show jelleg, a technikai elemek pontos és precíz végrehajtásával kivitelezett gyakorlat, gyakorlathoz illő kiemelkedő, kimagasló előadásmód
50-55 pont – egyedi táncos koreográfia, látványos show jelleg az előírt technikai elemek és könnyed és pontos végrehajtása, gyakorlathoz illő kiemelkedő, kimagasló előadásmód.
40-50 pont – kevésbé táncos koreográfia, alacsonyabb show jelleg, a technikai elemek bemutatása több kisebb hibával, gyakorlathoz illő előadásmód
30-40 pont – közepes táncos show jelleg, kissé erőltetett előadásmód, hiányos a technikai rész, a technikai elemek nehezkese végrehajtása közepes és nagy hibákkal, átlagos előadásmód
20-30 pont – a show jelleget alig tükröző, kevés táncos elemet tartalmazó koreográfia, a technikai elemek nagyobb hiánya, közepes és több nagyobb hibákkal történő bemutatása, unott vagy semmilyen előadásmód

20 pont alatt – nagyon rosszul kivitelezett, show jelleget nem, vagy alig tartalmazó koreográfia, táncos részek nagymértékű hiányossága, túlnyomó részben hiányzó technikai elemek, nagy hibával való végrehajtása az elemcsoportoknak, erőltetett előadásmód, vagy annak teljes hiánya, gyakorlat félbeszakítása színpad elhagyással.

Amennyiben a versenyző a gyakorlatot megszakítja, nem fejezi be, **elhagyja a színpadot**, abban az esetben a bírók az **addig bemutatott technikai elemeket** veszik figyelembe a pontozás során, a **show pontszámra pedig maximum 5 pont** adható, a helyezése pedig az így elért pontszámok alapján kerül besorolásra.

A MŰVÉSZETI PONTOZÁS RÉSZLETES ÉRTÉKELÉSI SZEMPONTJAI

Az egyes értékelési szempontokra 8 év alatt és 8-9 év közötti korcsoportokban max 5 pont, 10 év feletti korcsoportokban és a felnőtt kategóriában max 10 pont adható - Összesen 25, illetve 50 pont.

- Technikai elemek megléte (elemcsoportok besorolása nélkül) – max 5, illetve 10 pont
- A zene, a tánc, a ruha összhangja – max 5, illetve 10 pont
- A technikai elemek és a tánc aránya – max 5, illetve 10 pont
- Előadásmód, arcjáték – max 5, illetve 10 pont
- Összhatás, életkornak megfelelő mozgás és koreográfia – max 5, illetve 10 pont

További pontok kaphatóak a Művészeti kivitelezésre:

A 8 év alatt és 8-9 év közötti korcsoportokban max 5 pont, 10 év feletti korcsoportokban és a felnőtt kategóriában max 10 pont adható.

- Koreográfiai pontosság – max 3, illetve 5 pont
- Egyediség – max 2, illetve 5 pont

Az értékelési szempontok alapján így a művészeti pontozásban 8 év alatt és 8-9 év közötti kategóriában 30 pont, a 10 év feletti, illetve a felnőtt kategóriában 60 pont érhető el.

A BÍRÓI KAR ÖSSZEÁLLÍTÁSA, MŰKÖDÉSÉNEK ALAPFELTÉTELEI

- ❖ A szabadon választott gyakorlatnál csak a külön fitness bírói vizsgálával rendelkező bírók értékelhetik a versenyzőket, mely tartalmazza az új versenyszabályzat, valamint alkalmazási szinten az elemcsoportok nehézségi szintjének magas szintű ismeretét.
- ❖ A fitness kategória bírói kara 6 fitness kategóriára vizsgázott bíróból áll össze. 3 Művészeti és 3 Technikai bíróból.
- ❖ A bíróknak kapcsolatban kell állniuk a fitness sportággal.
- ❖ A felkészítő edzők nem bírászkodhatnak az általuk felkészített versenyzőjük kategóriájában!

A SZABADON VÁLASZTOTT GYAKORLAT BÍRÓI ÉRTÉKELÉSE

- ❖ A művészeti és technikai bírók minden egyes bemutatott szabadon választott gyakorlat végén pontszámokat adnak a bemutatott gyakorlatokra a fenti irányelvek alapján.
- ❖ Az adott pontszámokat a bírói programot tartalmazó tabletekre beírják, majd a „küldés” gombbal rögzítik a zártkörű rendszerben.
- ❖ Vagyis NEM helyezést adnak a bírók a gyakorlatokra, hanem pontszámot. A helyezéseket a program osztja ki a beérkezett pontszámok alapján.
- ❖ A „küldés” után a pontszámok értelemszerűen nem változtathatóak meg, a bíróknak nincs lehetősége ezen változtatni.
- ❖ A bírói értékelések összesítése a már érvényben lévő fitness pontozás összesítése szerint történik.

A VERSENY MENETE

- ❖ A korcsoportok a legfiatalabbtól a legidősebbekig életkorban felfelé haladva lépnek színpadra.
- ❖ A versenyzők a regisztrációnál kapott rajtszámot felmutatva, a számok növekvő sorrendjében, egyesével lépnek a színpadra, hogy a szabadon választott gyakorlatukat bemutassák.
- ❖ Amennyiben a versenyzők gyakorlatának bemutatása közben hiba merül fel (zene megakadása, illetve megszűnése, kisebb sérülés), úgy a versenyzőnek lehetősége van korcsoportjának végén a gyakorlatát ismételten bemutatnia.

EREDMÉNYHIRDETÉS MENETE

- ❖ A versenyzők korcsoportonként, rajtszám szerint növekvő sorrendben a színpadra vonulnak és elfoglalják a felvezető bíró által kijelölt helyüket.
- ❖ Innen szólítják be a színpad előterében kijelölt vonalra azokat, akik nem jutottak be a TOP5-be. Ők megkapják a start érmüket és az emléklapot, majd elhagyják a színpadot.
- ❖ Ezt követi a TOP5 helyezettek kihirdetése 5., 4., 3., 2. helyezett, majd legvégül a győztes versenyző sorrendben.
- ❖ Az érmek, oklevelek, serlegek és egyéb opcionális díjak átadása után fotó készül a versenyzőkről.

SZAKMAI FEEDBACK FOGALMA ÉS LEHETŐSÉGEI

- ❖ A verseny gyakorlatainak, a versenyzők teljesítményének, helyezésének szakmai értékelésére és a fejlődés biztosítására feedback vehető igénybe a felkészítő edzőknek a versenyt követően személyesen, vagy online formában.
- ❖ A feedback célja az egyéni gyakorlatok szakmai bírói értékelése a versenyszabályzat alapján technikai és művészeti szempontokból.
- ❖ A személyes feedback a versenyt követően az eredményhirdetést után vehető igénybe a főbíró vezetésével.
- ❖ A verseny utáni hetekben a felkészítő edzők és klubok online formában megkapják a verseny pontozólapjainak technikai és művészeti pontszám összesítőjét a helyezésekkel, azokban a kategóriákban, ahol versenyzőket indítottak, ezt követően van lehetőség az online feedbackre.
- ❖ A feedback igényt a hbp.fitness@gmail.com-en kell jelezniük a felkészítő edzőknek.
- ❖ Mivel feedback megfelelő szintű szakmai ismereteket és hozzáértést követel meg, ezért kizárólag a felkészítő edzők vehetik igénybe.
- ❖ A feedback során, a bírói lapok nem kerülnek kiadásra, azonban a gyakorlat technikai és show részének megvizsgálásával, azokra kapott végső pontszámokkal, illetve hibák megbeszélésével pontos visszajelzést kapnak a felkészítő edzők arról, hogy a gyakorlat színvonalának emeléséhez, a jobb helyezés eléréhez milyen területen kell a versenyző képességeit fejleszteni.