AKROBATIKUS KATEGÓRIÁK TATAMIN!
NEVEZHETŐK: ACRO-DANCE A-B ; Fit-Kids A-B ; Fitness Dance A-B

Nevezhető korosztályok 2026

ACRO-DANCE " A-B" -Fitness Dance A-B
Solo-Duó-Trió-Csoport-Formáció, Minősítő besorolásban is!

0.korcsoport: 2018- ……..8 év és kisebbek
1. korcsoport: 2016-2017 9-10 év
2. korcsoport: 2014-2015 11-12 év
3. korcsoport: 2012-2013 13-14 év
4. korcsoport: 2010-2011 15-16 év
5. korcsoport: 2008-2009 17-18 év
6. korcsoport: 2007-től 19 plusz

Időtartamok :
• - Egyéni: 0:45'-2'30' • - Duó : 0:45'-3:00' • - Trió : 0:45"-3:00' • - Csoportok: 1:00'-4:00' • - Formációk 1:50'-5:00'

Nemzetközi szabály szerint:

Fit kids - akrobatikus elemek, technikai elemek -80% és 20% művészi elemek A-B besorolás

Acro Dance - akrobatikus elemek 60% és 40% táncelemek A-B- besorolás

Fitness Dance A-B – akrobatikus elemek nélkül, csak tánc és technikai elemek/erő, rugalmasság, hátramenet, frontwalkover

Acro-Dance:
„B" KATEGÓRIÁS BESOROLÁS!

„B" besorolásban a kisebb nehézségű akrobatikus elemekkel lehet indulni !
pl: - Rundel Flik - Arábel - Fóder - Aerbach flikk - Támlák – Kézen átfordulások –Forverc,stb

- **EZEKET AZ ELEMEKET NEM KELL BEMUTANI CSAK PÉLDAKÉNT FELSOROLÁSOK! KÖTELEZŐ ELEMEK NINCSENEk!**

„A" kategóriás besorolás az alábbiak szerint!

Azok a produkciók, amikben az alábbi vagy ezeknél nagyobb, nehezebb akrobatikus elemek szerepelnek, azoknak „A" kategóriában kell indulniuk!
pl -Szaltók előre v. hátra - Szuplék, bicskaszaltók - Rundel szaltó/szuplé - Forverc - Dobott arábel/forverc/szaltó - Természetesen ezeknél gyengébb elemek is bemutathatóak az „A kategóriás versenyen, de ha ezek közül bármelyik elem szerepel a koreográfiában, az „A" kategóriás besorolás!

EZEKET AZ ELEMEKET NEM KELL BEMUTANI CSAK PÉLDAKÉNT FELSOROLÁSOK! KÖTELEZŐ ELEMEK NINCSENEK!

- *Alkalmazható bármelyik tánctechnika,de fontos,hogy a produkció szóljon valamiről,karaktere legyen!*
- *A versenyszámoknak tartalmaznia kell a tornából ismert akrobatikai elemeket.*
  tornából hozott elemben az alap, egyszerű elemek is benne vannak! Itt nem kell nagy ugrásokban gondolkodni! Pl: kézállás, cigánykerék, bukfenc is már akrobatikus elemnek számít! Továbbá bógnik, cinzgàk és további nagyobb elemek! Az 5 különböző elem annak aki akrobatikus kategóriánál indul, nem okozhat problémát hiszen a torna rengeteg elemmel halmoz el minket és abból nem nehéz 5 elemet beépíteni a koreográfiába!
- *Fontos, hogy az akrobatikus elemeket megfelelő tánclépésekkel összekötve építse be a produkcióba!*
- *Az akrobatikus elemek nehézsége a versenyző tudásszintjének és életkorának megfelelő legyen!*
- *Fontos a pontos technika és a koreográfia táncos jellege!*
-

  - ***Figyelem!***

- *Erő és lazasági elemek engedettek megfelelő technikai végrehajtással!*
- Az akrobatikus elem nehézsége a versenyző tudásszintjének megfelelő legyen.

- Csoport korának kiszámítása:

- – Az átlagéletkort úgy számítjuk ki, hogy összeadjuk az összes táncos életkorát, és elosztjuk a táncosok teljes számával.

- – Kerekítsük fel a legközelebbi egész számra.

- – Az átlagéletkor nem lehet több mint egy teljes korosztállyal alacsonyabb a nevezésben szereplő legidősebb táncosnál.

  Az akrobatikus táncosokat két szintre osztják:

- A kategória – Haladó

- B kategória – Alap

  Versenyág jellemzői:

- **Az akrobatikus tánc a tánctechnika és az akrobatikus elemek kombinációja.** Tartalmaznia kell a tánc és az akrobatika közötti folyamatos átmeneteket, a hangsúlyt a következőkre helyezve:

- – Erő, rugalmasság, kontroll és egyensúly

- – Tiszta, kontrollált bukfencezés, átlós átugrások, szaltók, légi trükkök

- – Művészi muzikalitás és koreográfiai eredetiség

- – 60% akrobatikus elemek és 40% táncelemek

- A koreográfiának az akrobatika és a tánc harmonikus fúzióját kell bemutatnia, nem pedig különálló részeket. A hirtelen átmenetek vagy a széteső rutinok levonásokat eredményeznek.

Bírálási kritériumok:

- Technikai kivitelezés 60%
- Akrobatikus elemek 30%
- Tánctechnika 30%
- Művészeti előadás 40%
- Zenei interpretáció 15%
- Koreográfiai szerkezet 15%
- Színpadi jelenlét és energia 10%
- A bírák a következőket értékelik:
    - Pontosság és kontroll mind a táncos, mind az akrobatikus elemekben
- A mozdulatok változatossága és összetettsége
    - Kreativitás, zenei kapcsolat és átmenetek
    - A táncos korának és korosztályának való megfelelőség

Elemekre vonatkozó irányelvek :

Ezeket az akrobatikus elemek tartalmazhatják:

– Átfordulások (elöl/hátul), billegőkerék, hátra kézenállás, oldalra ugrás

– Gördülések, kézenállások, könyökállások, fejenállások

– Szaltók és elrendezések (csak idősebb korosztályoknak)

A táncelemeknek tartalmazniuk kell:

– Fordulások, ugrások, rúgások, lábmunka, nyújtások

– Átmenetek a talajon, csoportos minták, páros munka

Elemtípus A kategória B kategória:

Erőfeszítés Planche, , terpeszállás, alap kézenállás,

kézenállásból nyomás, plank, lábemelések egykaros fekvőtámasz

Rugalmasság: Spárga, áthidalás, oldalspárga, áthidalás, híd ;álló hátrahajlítás, kickover

Akrobatika: Salto, légi cigánykerék, Flick-flack, Forverc

Forgó forgás, légi cigánykerék, walkover, hátra kézenfordulás ;Flick-flack, walkover,

hátra kézenfordulás

Statikus elemek: Minimum 2 másodpercnél rövidebb ideig tartandó 2 másodperc

Táncelemek: Fordulatok, ugrások, rúgások, alap fordulatok, ugrások, rúgások,

lábmunka, nyújtás, lábmunka, nyújtás

- **FIT-KIDS korosztályos besorolás a nemzetközi Fit-Kids szabályzat szerint: A-B és Minősítő besorolásban lehet nevezni!**

FIT KIDS Korosztályok és felépítés Kategória és Korcsoportok:

SOLO 1 3–5 év

SOLO 2 6 év

SOLO 3 7 év

SOLO 4 8 év

SOLO 5 9 év

SOLO 6 10 év

SOLO 7 11 év

SOLO 8 12 év

SOLO 9 13 év

SOLO JUNIOR 1 14–15 év

SOLO JUNIOR 2 16–17 év

FIÚK 1 10 év alatt

FIÚK 2 10 év felett

Duó/2 Trio/3 / Csoport 4-10 Formáció 11-15 / Produkció 16+* (résztvevők száma)

Duó/Trio/Csapat/Formáció/Produkció:

Baba 3–5 év Mini Gyerek 5–8 év Gyerek 9–11 év Junior 12–14 év Ifjúsági 15–17 év Szenior 18+

Megjegyzés:

A korhatárt a verseny évének január 1-jei állapot szerint számítják ki.

Csoportos nevezések esetén az átlagéletkort úgy számítják ki, hogy az összes táncos életkorát összeadják, és elosztják a táncosok számával. Kerekítsék lefelé a legközelebbi egész számra.

Az átlagéletkor nem lehet több mint egy teljes korkategóriával alacsonyabb a csoport legidősebb tagjához képest.

Megjegyzés:

– A korhatárt a verseny évének január 1-jei állapot szerint számítják ki.

– Csoportos nevezések esetén az átlagéletkort úgy számítják ki, hogy az összes táncos életkorát összeadják, és elosztják a táncosok számával. Kerekítsék lefelé a legközelebbi egész számra.

– Az átlagéletkor nem lehet több mint egy teljes korkategóriával alacsonyabb a csoport legidősebb tagjához képest

Sportolói szint besorolások:

A Fit Kids sportolói két szintre vannak osztva a képességek, a tapasztalat és az edzés időtartama alapján:

A besorolás – Haladó

Több mint 3 év folyamatos edzéssel rendelkező sportolók számára készült. Haladó és légi akrobatikus elemek megengedettek.

B besorolás – Alap

Kezdő és középhaladó sportolók számára készült, kevesebb mint 3 év tapasztalattal. Haladó repülő elemek tilosak.

Az edzők felelősek a sportolók megfelelő kategóriába sorolásáért. A helytelen besorolás büntetéseket vagy kizárást vonhat maga után.

Elemek irányelvei:

- Elem típusa A kategória B kategória

- Erő Planche, terpeszállás, terpeszállás, alap kézenállás,
- kézenállásból nyomás, plank, lábemelések;Egykaros fekvőtámasz;Rugalmasság Túlspárga, hidak, oldalspárga, hidak, híd;álló hátrahajlítások kickover
- Akrobatika Somersault, Layout, Légi cigánykerék, Flick-flack,
- Csavart szaltó, Légi cigánykerék, walkover, hátra kézenátfordulás;Flick-flack, walkover, hátra kézenátfordulás
- Statikus elemek Minimum 2 másodperc alatt ki kell tartani 2 másodperc
- Elbírálási kritériumok
- Technikai elemek – 80%
- Erőelemek (30%) – Planche, kézenállás, nyomónyomás, fekvőtámasz
- Rugalmassági elemek (25%) – Spárga, áthidalás, átlós ugrás, magas rúgás
- Akrobatikus elemek (25%) – Ugrások, átugrások, szaltó, kézenátfordulás

Tiltott mozdulatok:

A következő elemek nem engedélyezettek a Fit Kids gyakorlatsorokban semmilyen kategóriában:

– Dupla szaltók, nyakleejtések vagy kontrollálatlan landolások

– Fejpörgések vagy fejtámaszos egyensúlyozások

– A sportoló korához vagy tapasztalatához képest veszélyesnek ítélt mozdulatok

A B kategóriás gyakorlatsorok nem tartalmazhatnak szaltót, légszaltókat vagy haladó akrobatikus kombinációkat!

- **Fitness Dance kategória A-B**

A fitnesztánc egy kezdő szintű sportág, amely ötvözi a tánc, a fitnesz és az aerob elemeket. Hangsúlyozza a következőket: - Fitnesz és állóképesség - Erő és rugalmasság - Ritmikus pontosság és zenei interpretáció Ez a sportág ideális kezdő versenyzők vagy fejlődési szakaszban lévő táncosok számára. Nem akrobatikus;a gyakorlatokat minden végtagon vagy lábon végrehajtják.

A fitnesztánc főbb jellemzői:

− Energikus és dinamikus

− Tiszta és világos zenei interpretáció

− Nagy energiájú aerob tempó következetes ritmussal

− Nincsenek átmenetek akrobatikus vagy repülő elemekbe.

Kezdő versenyzők, vagy a sportágat kis óraszámban űzők kategóriája. A produkciónak a táncra kell épülnie. Bármilyen táncstílus alkalmazható. Fontos, hogy az elemek a koreográfiába jól be legyenek építve. A gyakorlat táncból, kötelező-és szabadon választott elemekből épül fel. Kellék és díszlet használható, ha a táncos segítség nélkül be tudja vinni, és le is tudja hozni.

Alkalmazható elemek: (a felsoroltak közül bármelyik lehetséges ,de nem kötelező)
-Guruló átfordulás előre hátra-Híd, állásból híd-Cigánykerék, egykezes cigánykerék, alkaros cigánykerék-Kézállásba lendülés-bógni előre, hátra-kiszúrás-alkarkézállás
-erőelemek
-lazasági elemek
-Gimnasztikai elemek táncos összekötéese,egy jó koreográfiában

Sportág jellemzői.

A fitnesztánc egy kezdő szintű sportág, amely ötvözi a tánc, a fitnesz és az aerob elemeket. Hangsúlyozza a

következőket: - Fitnesz és állóképesség - Erő és hajlékonyság - Ritmikus pontosság és zenei interpretáció

Ez a sportág ideális kezdő versenyzők vagy fejlődési szakaszban lévő táncosok számára. Nem

akrobatikus;a gyakorlatokat minden végtagon vagy lábon végrehajtják.

A fitnesztánc főbb jellemzői:

− Energikus és dinamikus

− Tiszta és világos zenei interpretáció

− Nagy energiájú aerob tempó következetes ritmussal

− Nincsenek átmenetek akrobatikus vagy repülő elemekbe

Engedélyezett elemek:

Elemtípus példa: Rugalmasság Magas rúgások, előre/hátra walkoverek, oldalspárgák/előre spárgák, hidak

Erő Terpeszállás tartás, lábnyújtás tartás, kézenállás, plank, egykezes fekvőtámasz

Tánc Ritmikus mozgás, aerob kombinációk

Átmenetek Talajban kell maradni (a kezek vagy a lábak mindig érintsék a talajt)

Tiltott mozdulatok:

– Minden akrobatikus elem szigorúan tilos

– Emelések, ahol mindkét láb vagy kéz elhagyja a talajt

– Alátámasztás nélküli kéztartás (pl. fejenállás, könyökállás)

– A Fitness Dance kategóriában a koreográfia nem tartalmazhat kettőnél több gimnasztikai vonalat

Értékelési kritériumok:

Technikai kivitelezés 75%

Rugalmasság 25%

Erő 25%

Kivitelezés és forma 25%

Művészeti teljesítmény 25%

Koreográfiai szerkezet 10%

Színpadi jelenlét és energia 10%

Zenei interpretáció 5%

A bírák a következőket veszik figyelembe:

– Mennyire jól tartja fenn a sportoló az aerob tempót és energiát a gyakorlat során

– Megfelelő forma és technika a fitneszelemekben

– Tiszta és korosztálynak megfelelő átmenetek

– Mosoly, magabiztosság és természetes színpadi jelenlét

-A gyorsabb tempójú és tiszta kivitelezésű gyakorlatokat magasabb pontszámmal jutalmazzák

– Az általános állóképesség és a kardiovaszkuláris állóképesség a pontozás részét képezi – A sebesség soha nem mehet a műszaki minőség rovására.