

Az MTMSZ RÉSZLETES VERSENYSZABÁLYZATA

érvényes a 2025-2026. évi versenysorozatban



1. Táncfajták és kategóriák
2. Korosztályok
3. Ranglista / pontrendszer
4. Általános szabályok
5. Elődöntők, döntők
6. Eredményszámítás
7. Táncfajtákra vonatkozó részletes szabályok

1. TÁNCFAJTÁK és KATEGÓRIÁK:

Dance Show: showtáncok, Lyrical, JAZZ, Revue is

ÚJRA: Fantasy – show táncok díszlettel

Modern

Kortárs – csak junior korosztálytól

Street Dance (hip-hop)

OPEN – minden egyéb: Disco, Akrobatikus Rocky, Latin, Mazsorett stb.

Fitness kategóriák: Fitness Dance - Fitness Show - Akrobatikus Show

szóló, duó-trió (2-3 fő),

csapat (4-10 fő), (ha sok a csapat nevezés, megnyitjuk a kiscsapatot is: 4-7-8 fő)

formáció (11 fő felett)

produkció (17-18 fő felett, ha sok a formáció, megnyitjuk a produkciót is)

3-nál kevesebb induló esetén a kategóriák összevonhatók.

2. KOROSZTÁLYOK a 2025-2026 versenysorozatban:

SZÓLÓ kategóriáknál:

MINI: 2017-ig

GYEREK: 2015-2016

SERDÜLŐ: 2013-2014

JUNIOR: 2011-2012

IFI: 2009-2010

FELNŐTT: 2008-tól.

A duó-trió kategóriákban: a **korosztályt a legidősebb versenyző határozza** meg, de szerepelhet benne fiatalabb versenyző is. Pl. felnőtt duó tagja lehet gyerek korosztályú versenyző is.

MINI: 2017-ig született

GYEREK: 2013-2014 -2015-2016

JUNIOR: 2010-2011-2012

FELNŐTT: 2009-től

KOROSZTÁLY csapatok és formációk:

ÚJ: átlagéletkor számít

FONTOS: a számítás alapja, hogy 2026 évben hány éves a versenyző – mert így lesz a tavaszi versenyeken ugyanabban a korosztályban, mint az őszi (és így tudja a pontokat gyűjteni a VB kvalifikációra). **Tehát egy 2016-ban született versenyző 10 éves az Őszi Kupán is!**

KOROSZTÁLY csapatok és formációk 2026-ban betöltött átlagéletkor számít

MINI: 9 évesig (az átlag: 9,9-ig)

GYEREK: 10-13 évesig (az átlag 10-13,9-ig)

JUNIOR: 14-16 évesig (az átlag 14-16,9-ig)

FELNŐTT: 17-től

Ha a csapatban az edző is indul, csak felnőtt korosztályba lehet nevezni.

Ha hosszú a versenynap, akkor a junior és felnőtt korosztályok este versenyeznek (akkor is, ha gyerek versenyző is van a csapatban), ezt vegyék figyelembe a csapatok összeállításánál.

A versenyzők hozzanak magukkal **fényképes igazolványt**, hogyha kérdés merül fel a korosztályukkal kapcsolatban, akkor ellenőrizni tudjuk.



RANGLISTA - PONTRENDSZER

Az MTMSZ versenyrendszere 3 fordulós, nem kötelező minden versenyen részt venni, de a WDA VB kvalifikáció megszerzése érdekében érdemes:

Őszi Kupa - országos táncverseny, pontszerző

Tavaszi Kupa - országos táncverseny, pontszerző

Magyar Bajnokság - országos táncverseny, DUPLA pontszerző, a **WDA VB-re tovább jutáshoz kötelező a részvétel.**

A WDA Tánc VB-re való kvalifikációt kategóriánként a legtöbb pontot gyűjtött versenyszámok szerzik meg. Minél több versenyen indultok, annál több pontot gyűjthettek! Magyar táncosok csak az MTMSZ versenyein szerzett kvalifikációval vehetnek részt a WDA VB-n.

A három versenyen nem kötelező ugyanazzal a koreográfiával versenyezni, lehet az őszi még a régi koreográfiával nevezni, és a tavaszi versenyeken újjal. A pontot az adott kategória versenyszáma gyűjti (Pl. az egyesület Dance Show junior csapata), ezért a csapatokban lehet versenyzőt módosítani, lehet a címet (koreográfiát) módosítani. Azonban, ha módosul a kategória, akkor nem adódnak össze a pontok. Például, ha másik táncfajtába nevezik át a koreográfiát pl. Dance Show-ból Openbe, vagy ha másik kategóriába pl. csapatból formációba, illetve másik korosztályba juniorból felnőttbe, akkor nem viszik tovább a pontokat.

Az MTMSZ Magyar Bajnokságon induló versenyszámok pontjaihoz hozzáadódnak az előző versenyeken szerzett pontok. A pontok összesítése után **kategóriánként az 1-5. helyen végzett versenyszámok szereznek kvalifikációt az WDA World Dance Championship-re.**

A zsűri dönthet úgy, hogyha nem elég színvonalas a produkció, akkor nem javasolja a továbbjutást.

Pontrendszer:

1. hely 15 pont
2. hely 13 pont
3. hely 11 pont
4. hely 10 pont
5. hely 9 pont
6. hely 8 pont
7. hely 7 pont
8. hely 6 pont
9. hely 5 pont
10. hely 4 pont
11. hely 3 pont
12. hely 2 pont
13. hely 1 pont, innen minden további helyezett 1 pontot kap.

MTMSZ Versenynaptár 2025-2026 már megtalálható a [weboldalon](#) is.



MTMSZ Őszi Kupa / 2025. november 22-23.

- **pontszerző táncverseny a 2026-os WDA Tánc és Fitness Világbajnokságra**

minden tánc kategória: Fitness, Street Dance, Open, Modern és Kortárs, Dance Show és Fantasy
részletes program a nevezések lezárása után

Nevezési határidő október 22.

Helyszín: Mészáros Ferenc Sportcsarnok - Soroksár
1237 Budapest, Sportcsarnok utca 2.

MTMSZ Tavaszi Kupa 2026. március 7-8. és 21-22.

- **pontszerző táncverseny a WDA Tánc és Fitness Világbajnokságra**

ELSŐ hétvége 2026. március 7-8.:

Fitness Dance, Fitness Show és Akrobatikus Show

Street Dance (Hip-hop), Open (Akrobatikus Rocky, Disco és Mazsorett stb.)

MÁSODIK hétvége 2026. március 21-22.:

Modern és Kortárs,

Dance Show és Fantasy

Helyszín: Mészáros Ferenc Sportcsarnok - Soroksár
1237 Budapest, Sportcsarnok utca 2.

MTMSZ Magyar Bajnokság 2026. április 25-26. és május 9-10.

- **DUPLA pontszerző táncverseny a WDA Tánc és Fitness Világbajnokságra**

ELSŐ hétvége 2026. április 25-26.:

Fitness Dance, Fitness Show és Akrobatikus Show

Street Dance (Hip-hop), Open (Akrobatikus Rocky, Disco és Mazsorett stb.)

MÁSODIK hétvége 2026. május 9-10.:

Modern és Kortárs,

Dance Show és Fantasy

Helyszín: Mészáros Ferenc Sportcsarnok - Soroksár
1237 Budapest, Sportcsarnok utca 2.

WDA Tánc és Fitness Világbajnokság / 2026. június 17-21.

- **Hazai helyszín, nemzetközi mezőny!**

Évről évre több ország részvételével.

A WDA Fitness és Tánc VB-re magyar versenyző csak az MTMSZ versenyeiről szerezhethet kvalifikációt.

Helyszín: Mészáros Ferenc Sportcsarnok - Soroksár
1237 Budapest, Sportcsarnok utca 2.

4. ÁLTALÁNOS SZABÁLYOK, A VERSENY MENETE



- Mindenki saját felelősségére versenyez, elfogadja a szabályzatot, és hozzájárul a versenyen készült fotók és videók felhasználásához, megjelenítéséhez a médiában és a weben.

- **Kapunyitás a verseny kezdete előtt 1 órával, a versenyzők regisztrációja**

folyamatos egész nap. A verseny előtt legalább 1 héttel kiküldjük a részletes programot és a rajtlistát. A versenyzők a saját kategóriájuk kezdete előtt 1 órával érkezettek meg!

- **A rajtszámot a színpad felett kijelző mutatja, a következő 5 versenyszámnak a rajtnál kell várakoznia.** Figyeljétek a verseny menetét, előfordulhat, hogy előrébb tart a verseny akár 30 perccel is, emiatt nem fogunk megállni!

- A bejáratnál kapott karszalagot kötelező egész verseny alatt viselni a versenyzőknek, az edzőknek, és a nézőknek is.

- A színpad mellett a bal oldali bemelegítő téren csak versenyzők és edzők tartózkodhatnak.

- A zene, a koreográfia és a jelmez legyen összhangban, illeszkedjen a táncos életkorához!

- **A csoportos koreográfiáknak térforma és alakzatváltásokat is tartalmaznia kell.**

- Ajánlott minden évben új koreográfiát nevezni, de nem kötelező. A zsűri ugyanakkor nagyra értékeli az új ötleteket, új koreográfiát, amiben látható a táncosok fejlődése is.

- **Profi táncos, aki fizetett színpadi darabban lép fel csak csapatban és formációban versenyezhet,** szólóban és duó-trió kategóriákban nem.

- Tilos ugyanazzal a koreográfiával több kategóriában is versenyezni.

- **Senki nem versenyezhet önmaga ellen,** tehát nem indulhat egy táncos 2 koreográfiával ugyanabban a kategóriában. **Kivétel: ha egy egyesületnek van két különböző versenyzőkből álló csapata/formációja egy kategóriában, maximum 4 táncos szerepelhet mindkét koreográfiában,** de az átöltözés miatt nem késheet el a színpadra szólításnál. (Ezzel nem akadályozhatja a verseny menetét). Ha több versenyszámmal szeretnétek versenyezni, akkor erre lehetőség van a különböző táncfajtákban.

- **A színpad mérete 12x12 m balettpadlóval borított. (Fitness kategóriákban a tatami 12 m széles és 10 m mély),** törekedni kell a teljes színpad betáncolására, de **a színpadot nem hagyhatják el a versenyzők a tánc közben.** A színpadról történő kilépés pontlevonással jár minden táncfajtában és kategóriában. Ha a koreográfiát színházi színpadra tervezték, és van benne olyan rész, amikor a színpad mögé mennek a táncosok, akkor ők menjenek a színpad szélére, és ott álljanak meg, majd onnan jöjjenek vissza.

- **Rontás vagy esetleges technikai hiba esetén a versenyzőnek folytatnia kell a táncot, mert csak akkor értékelhető a produkció.** Ha a versenyző lemegy a színpadról, nem szólítható újra. Újra táncolási lehetőség csak a versenyigazgató döntése alapján lehetséges nagyon indokolt esetben, amennyiben a hiba a szervezőket terheli.

- **Emelés:** olyan elem, amikor az egyik táncos mindkét lába elhagyja a talajt egy vagy több másik táncos fizikai segítségével.

- **Akrobatikus elem:** olyan önállóan végrehajtott elem, amikor a test átfordul valamelyik tengelye körül. **Kéztámasszal végrehajtott akrobatikus elemek minden kategóriában engedélyezettek: pl. bukfenc, cigánykerék.** A repülő fázisú, tehát kéztámassz nélküli akrobatikus elemek pl. flikk, arábel, szaltó, forverc viszont nem minden kategóriában, lásd a részletes szabályzatot.

- **Díszlet,** ami a színpadon megáll, pl. szék, zsámoly, háttér dekoráció stb. csak a Fantasy-ben engedélyezett, de nem kötelező. **Fontos: lehet segíteni be- és kivinni a díszletet,** de maximum 20 mp. áll rendelkezésre!

- **Kellék vagy eszköz,** amit a táncosok a kezükben tartva használnak, letehetik, felvehetik pl. kendő, kalap, sétatálcá stb. Több táncfajtában is engedélyezett, lásd a részletes leírásokat.

- A korosztályszabályoktól való bármilyen eltérés az érintett versenyszám UTOLSÓ HELYRE SOROLÁSÁT EREDMÉNYEZI.

- **A koreográfus, edző, tánctanár felelőssége, hogy a szabályzatnak megfelelő versenyszámokat nevezzen be.** Vannak olyan szabálytalanságok, amelyek következménye utolsó helyre sorolás. Ezt azonnal be is mondjuk a versenyszám után, amivel azt szeretnénk jelezni, hogy a szabályzat megszegésért került az utolsó helyre.

- A táncfajták részletes szabályzatában meghatározott **zene-időtartamokat** kérjük betartani!

- **A zenét az új nevezési felületen lehet majd feltölteni.**

Kérjük, a biztonság kedvéért pendrive-on is hozzátok el a zenét:
a rajtszámra átnevezve pl. **031_ Egyesület _Cím vagy név.mp3**
Technikai probléma esetén így azonnal oda tudjátok adni, nincs idő és így lehetőség sem, hogy a helyszínen próbáljátok letölteni.



5. SELEJTEZŐK, ELŐDÖNTŐK ÉS DÖNTŐ

A selejtező, elődöntő fordulók eredményét a kiértékelés után azonnal bemondjuk, és kifüggesztjük a rajtlista mellé.

Általános szabály, hogy egyazon kategóriában ugyanazon zsűrinek kell bírászkodnia az elődöntőben és a döntőben, kivéve a vis maior esetét.

- ha 12-nél több versenyszám van egy kategóriában, akkor selejtező/elődöntő fordulót tartunk. A selejtezőből a versenyzők fele jut tovább a következő fordulóba. Ha a létszám 12 vagy kevesebb, akkor az lesz a döntő. (A versenyigazgató dönthet úgy, hogy már 11-12 főnél is kiír elődöntőt.)

Pl. 30 versenyszám esetén 15 jut a következő fordulóba (elődöntő), onnan pedig 7 a döntőbe.

6. PONTOZÁS és ÉRTÉKELÉS

Az MTMSZ eredményszámítási rendszere kombinált – elődöntő esetén keresztes rendszer a döntőben pedig skating rendszer szerint. Minden versenyszámot mindenkor legalább öt, megfelelően képzett és tapasztalt bíró értékeli. A skating eredményszámítás lényege, hogy **az 5 bíró többsége által jobbnak ítélt versenyző ér el jobb helyezést.**

A versenyszámokat 3 szempont szerint értékeli a zsűri:

- **Technikai tartalom és** a több versenyzőből álló produkciónál a **szinkronitás**: 0-10 pont itt értékeljük a választott tánctechnikai elemek nehézségi szintjét, és számát, az elemek változatosságát, a táncos eleganciáját, egyensúlyát, a test kontrollt, hogy a táncos mennyire képes követni a zene dinamikáját, a ritmusváltásokat, több táncos esetén a szinkronitást.
- **Koreográfia és összbenyomás**: 0-10 pont a koreográfia értékelése, melyben fontos, hogy összhangban legyen a választott zene, a felhasznált tánclépések és elemek, a táncos életkora és a ruha, és hogy a táncosok betáncolják a színpad teljes területét, a csoportos koreográfiákban legyenek térforma és alakzatváltások.
- **Előadásmód**: 0-10 pont itt értékeli a zsűri a művészi hatást: a közönség felé közvetített mondanivaló, történet vagy érzelm kifejezésének képességét.

Eredményszámítás:

Az MTMSZ saját szoftvert használ, a bírók laptopon pontoznak. A fenti három szempont alapján adott pontokat a szoftver összeadja, és sorrendbe állítja a versenyzőket. A helyezésekből skating rendszer szabályai szerint számítjuk az eredményt.

A skating egy igazságos eredményszámítás, mely a részrehajlást elég jól kiszűri, mert **a bírók többsége által jobbnak ítélt versenyző ér el jobb helyezést.** (Ha egy bíró előre vagy hátra pontozza a versenyzőt, azzal nem tudja befolyásolni az eredményt.) Emellett minden verseny után kiértékeljük a bírók munkáját, csak pártatlan bírókkal dolgozunk tovább.

Az elődöntő és középdöntő fordulókban az úgynevezett keresztes rendszert (X – kereszt)

alkalmazzuk. Ez azt jelenti, hogy a bírók ezekben a fordulókban is a fent leírtaknak megfelelően, a három szempont szerint lepontozzák a versenyszámokat, a gép összeadja a pontokat, a kialakult sorrendnek megfelelően kiosztja a továbbjutásra javasoltaknak az X-t (kereszt) és a /-t (félkereszt), az adott selejtezőben lehetséges mennyiségben. Pl. 14 versenyzőből a fele, 7 jut a döntőbe, az 1-7 helyezett kereszt (X)-t kap, a 8-9. helyezett félkereszt (/) kap. Az összesítés szempontjából a kereszt számértéke 10 pont, míg a félkereszt számértéke 1 pont. A döntőbe a versenyzők fele jut tovább.

7. AZ EGYES TÁNCFAJTÁKRA VONATKOZÓ SPECIÁLIS SZABÁLYOK



* DANCE SHOW

Zene: Bármilyen, tetszés szerinti zene.

Kategóriák, létszám és időtartam:

SZÓLÓ 1'00"-2'00"

DUÓ-TRIÓ 2-3 fő 1'30"-2'00"

CSAPAT 4-10 fő 2'00"-3'00"

FORMÁCIÓ 11 főtől 2'00"-4'00"

Leírás, jellemzők:

A Dance Show egy showtánc koreográfia, melyben kézi eszköz használható, de nem kötelező. Ide nevezendő a Jazz, a Revü és a Lyrical koreográfia is. Show jellegű latin koreográfia, néptánc és sztepp is nevezhető.

A Dance Show nevében is tükrözi, hogy a koreográfiában ténylegesen **érvényesülnie kell a show jellegnek**. A show hatást fokozzák a látványos térformák és térforma váltások, emelések és az eszközhasználat.

A koreográfia megjeleníthet történetet, karaktert, kifejezhet érzést vagy hangulatot. Az alábbi **tánctechnikákat** alkalmazza: **jazz** (az afro, amerikai, wild és street stb. változatokat kivéve az art jazz), revü, klasszikus, modern vagy kortárs balett, bármely korszakból vagy kultúrából vett karakter, néptánc vagy népies tánc, swing, charleston stb. Az alkalmazott táncstílusok és technikák keverhetőek.

Egy helyzet, érzés, történet, szerep vagy ismert személyiség odaillő lépésekkel, tánctechnikákkal, zenével, jelmezzel és show-szerű előadással történő eltáncolása magasan értékelendő.

A duó-trió/csapat/formáció koreográfiákban szólók és álló részek megengedettek, de ezek nem dominálhatnak.

A szabályzat szerint ugyanabban a kategóriában nem indulhat 2 koreográfiával ugyanaz a versenyző vagy csapat.

Mivel a Lyrical a Dance Show-ba nevezendő, ha van egy show koreográfia is, ami történetet mesél el, azt nevezhetitek a Fantasybe.

Cím: kötelező a mondanivalót kifejező címet adni a koreográfiának! A címet a nevezéskor kötelező beírni az online felületen, módosításra csak online van lehetőség, a nevezés lezárása után már nem.

Elemek:

- Az emelések és akrobatikus elemek minden korosztályban engedélyezettek, de nem dominálhatnak.

Díszlet és kellék:

- **Kézi eszköz és kellékek használata engedélyezett, de nem kötelező.**
- A színpadot beszennyezni tilos!

Tiltások, melyek megszegése esetén a büntetés utolsó helyre sorolás:

- Fitness gyakorlat vagy RG gyakorlat tilos, ide tánc koreográfiát várunk, amiben lehetnek elemek, de a hangsúly itt a táncon van.

* FANTASY

Zene: Bármilyen, tetszés szerinti zene.

Kategóriák, létszám és időtartam:

SZÓLÓ 1'00"-2'00"

DUÓ-TRIÓ 2-3 fő 1'30"-2'00"

CSAPAT 4-10 fő 2'00"-3'00"

FORMÁCIÓ 11 főtől 2'00"-4'00"

Leírás, jellemzők:

ÚJRA: Fantasy kategória, a Dance Show speciális változata, melybe díszlet használatával még show-szerűbb koreográfiákat várunk.

A show hatást fokozzák a látványos térformák és térforma váltások, emelések, eszközhasználat, és a díszlet is. Ugyanakkor nem a díszletet pontozzuk, hanem a táncot, emiatt nem kötelező a díszlet, csak egy történet látványos előadása.

A koreográfia meséljen el egy történetet, vagy jelenítsen meg egy karaktert egy szituációt.

Itt is a Dance Show-ban részletezett tánctechnikák használhatók.

A kortárs és modern koreográfia nem indulhat a Fantasy-ben csak azért, mert díszlete van.

A duó-trió/csapat/formáció koreográfiákban szólók és álló részek megengedettek, de ezek nem dominálhatnak.

Cím: kötelező a történetet vagy a karaktert kifejező címet adni a koreográfiának! A címet a nevezéskor kötelező beírni az online felületen, módosításra csak online van lehetőség, a nevezés lezárása után már nem.

Elemek:

- Az emelések és akrobatikus elemek engedélyezettek, de nem dominálhatnak. Tehát Fitness gyakorlat vagy RG gyakorlat tilos, ide tánc koreográfiát várunk, amiben lehetnek elemek.
- Akrobatikus elemek minden korosztályban engedélyezettek.

Díszlet és kellék:

- **Díszlet és színpadi kellékek használata engedélyezett, de nem kötelező.**
- **Díszlet**, ami a színpadon megáll, pl. szék, zsámoly, háttér dekoráció stb. csak a Fantasy-ben engedélyezett, de nem kötelező.
- **Fontos: lehet segíteni be- és kivinni a díszletet**, de maximum 20 mp. áll rendelkezésre!
- A színpadot beszennyezni tilos!

Tiltások, melyek megszegése esetén a büntetés utolsó helyre sorolás:

- Tisztán kortárs vagy modern koreográfia díszlettel nem dance show.

* KORTÁRS

Zene: Tetszés szerinti zene az alkalmazott technikához illeszkedően.
NEM mai slágerek, de lehet pl. vers szövegére előadni a koreográfiát



Kategóriák, létszám és időtartam:

SZÓLÓ 1'00"- 2'00"

DUÓ-TRIÓ 2-3 fő 1'30"- 2'00"

CSAPAT 4-10 fő 2'00"- 5'00"

FORMÁCIÓ 11 főtől 2'00"- 5'00"

Korosztályok:

Kortársban csak junior, ifi és felnőtt korosztályok nevezhetők.

Leírás, jellemzők:

A Kortárs tánc eredetileg a klasszikus, modern és jazz táncokból alakult ki, de legújabb változata más táncok elemeit is átveszi. Fókuszában a kontrollált lábtechnika és az erőteljes törzsmozgás, kontrakció-ellazítás technika, talajmunka, illetve improvizáció áll. Érdekességét a hirtelen irány, sebesség és ritmus váltások adják.

Több táncos műfaj kombinációja. Állapotkifejezés, nem az elemek halmozása, hanem a táncos összekötések a fontosak.

A kortárs tánc az expresszív tánc stílusa, amely több táncműfaj elemeit ötvözi, beleértve a modern, a jazz, lírai és klasszikus baletteket. A kortárs táncosok arra töreksenek, hogy az elme és a test összekapcsolódjanak a folyékony táncmozgásokon keresztül.

A koreográfia akrobatikai elemeket is (akár capuera) tartalmazhat. Zeneválasztásnál kerüljük az aktuális slágereket! A kortárs hangulatú érzelmi állapotot kifejező zenére dolgozzunk.

Cím: kötelező a mondanivalót kifejező címet adni a koreográfiának! A címet a nevezéskor kötelező beírni az online felületen, módosításra csak online van lehetőség, a nevezés lezárása után már nem.

Elemek:

- **Akrobatikus elemek alkalmazhatók**, de a tánccal összekapcsolt módon, nem önálló elemként
- A formációs és kiscsoportos koreográfiákban az koreográfiának alakzatváltásokat is tartalmaznia kell.
- **Fueté forgások tilosak, mert ezek nem kortárs tánctechnikai elemek.**

Díszlet és kellék:

- díszlet nem engedélyezett
- **Kellék használata engedélyezett**, amelyet a táncos a kezében tartva eszközként használ, leteheti, felveheti – a színpadot beszenyezni tilos!

Tiltások, melyek megszegése esetén a büntetés utolsó helyre sorolás:

- Díszlet használata tilos

*MODERN

Zene: Tetszés szerinti zene az alkalmazott technikához illeszkedően.



Kategóriák, létszám és időtartam:

SZÓLÓ 1'00"-2'00"

DUÓ-TRIÓ 2-3 fő 1'30"-2'00"

CSAPAT 4-10 fő 2'00"-4'00"

FORMÁCIÓ 11 főtől 2'00"- 4'00"

Leírás, jellemzők: Modern kategóriába nevezhető valamennyi modern balett technika: Graham, Limón, Horton, Cunningham, Alexander, valamint az Art-jazz stílus is. Jellemzői a testrészek elkülönült használata (izolációk), a felsőtest erőteljes használata (contraction-release), párhuzamos lábtartások (parallel position), ritmikai játékok.

Nem kötelező történet előadása, de fontos a tánc és a zene összhangja. A koreográfiát a zene dinamikájára építjük fel, legyen dramaturgiája, tartalmazzon az adott tánctechnikára jellemző forgásokat és ugrásokat!

Cím: kötelező címet adni a koreográfiának! A címet a nevezéskor kötelező beírni az online felületen, módosításra csak online van lehetőség, a nevezés lezárása után már nem.

Elemek:

- **akrobatikus elemek a nemzetközi trendek megfelelően** engedélyezettek (kivéve miniben)
- A formációs és csapat kategóriákban a koreográfiának alakzatváltásokat is tartalmaznia kell.

Díszlet és kellék:

- Kellék használata engedélyezett, amelyet a táncos a kezében tartva eszközként használ, leteheti, felveheti
- A színpadot beszennyezni tilos!
- Díszlet (ami megáll a színpadon) nem engedélyezett.

Tiltások, melyek megszegése esetén a büntetés utolsó helyre sorolás:

- Díszlet használata tilos.

* STREET DANCE – HIP-HOP

Zene: tetszés szerint, minden kategóriában saját zene használatával.
Tekintettel arra, hogy a versenyzők nagyobb részt gyermek korosztályúak, kérjük, hogy a moderált szöveges változatot használjátok!



Kategóriák, létszám és időtartam:

SZÓLÓ (nincs külön fiú/lány) 1'00"-1'45"

DUÓ-TRIÓ 2-3 fő 1'00"-2'00"

CSAPAT 4-10 fő 2'00"-3'00"

+ kiscsapat 4-7 fő és csapat 8-10 fő junior és felnőtt korosztályban

FORMÁCIÓ 11 főtől 2'00"-4'00"

PRODUKCIÓ 17 főtől 2'00"-4'00"

MANÓ korosztály szólóban és csapatban (csapat 4 főtől)

Tánctanároknak: a **felnőtt szólóban** és duóban a tánctanárok is indulhatnak – sok fiatal hip-hop táncos már saját csoportot oktat, nekik is szeretnénk versenyzési lehetőséget nyújtani

Csapatoknál átlagéletkor számít.

KOROSZTÁLY csapatok és formációk 2026-ban betöltött átlagéletkor számít

MINI: 9 évesig (az átlag: 9,9-ig)

GYEREK: 10-13 évesig (az átlag 10-13,9-ig)

JUNIOR: 14-16 évesig (az átlag 14-16,9-ig)

FELNÖTT: 17-től Ha a tanár is indul, csak felnőtt korosztályba lehet nevezni.

Az Őszi Kupán is a 2026 évben betöltött kort vesszük figyelembe, mert így lesz a tavaszi versenyeken ugyanabban a korosztályban a versenyző, mint az őszin (és így tudja a pontokat gyűjteni a VB kvalifikációra). Tehát egy 2016-ban született versenyző 10 éves.

Leírás, jellemzők:

A különböző **hip-hop táncstílusok és tánctechnikák tisztán vagy keverve is megjelenhetnek** a koreográfiákban: Popping, Locking, House, Afro, Vogue, Tutting, K-pop, Girly, és minden new style stílus és technika.

Cím: ha szeretnétek, adhattok címet a koreográfiának, de ez nem kötelező, üresen is hagyhatjátok ezt a mezőt. **Semmiképp ne írátok be a cím helyett a táncosok nevét, mert a versenyző neve szerepel a rajtlistában és az oklevélen is.**

Elemek:

- Az akrobatikus és talajelemek engedélyezettek, de nem dominálhatnak és szabályosan kell ezeket végrehajtani.
- Az emelések engedélyezettek, ha a jellemző utcatáncos figurákat alkalmazzák, de ezek nem dominálhatnak.
- A csapat/formáció koreográfiának alakzatváltásokat is tartalmaznia kell.
- **Fontos a térhasználat a szólókban és a duókban is.** Táncolják be színpadot, ne egyhelyben álljanak!
- A duó nem egymás mellett táncoló két táncost jelent, legyenek páros részek, kontaktok, éljünk a duó adta lehetőségekkel a koreográfiában!
- A táncosok maradjanak a színpadon. A színpad szélét jelző vonalról kilépés pontlevonással jár.

Díszlet, kellék:

- Kellék használata engedélyezett, amelyet a táncos a kezében tartva eszközként használ, tánc közben ezeket leteheti, felveheti.
- A színpadot beszenyezni tilos!
- Díszletek (ami megáll a színpadon) nem engedélyezettek.

OPEN



Zene: tetszés szerint bármilyen zene.

Kategóriák, létszám és időtartam:

SZÓLÓ (nincs külön fiú/lány) 1'00"-2'00"

DUÓ-TRIÓ 2-3 fő 1'00"-2'00"

CSAPAT 4-10 fő 1'30"-3'00"

FORMÁCIÓ 11 főtől 1'30"-4'00"

Életkorok az OPEN SZÓLÓ és Duó-trió kategóriáknál:

MINI: 2017-ig

GYEREK: 2013-2014-2015-2016

JUNIOR: 2010-2011-2012

FELNŐTT: 2009-2008-tól.

KOROSZTÁLY csapatok és formációk 2026-ban betöltött átlagéletkor számít

MINI: 9 évesig (az átlag: 9,9-ig)

GYEREK: 10-13 évesig (az átlag 10-13,9-ig)

JUNIOR: 14-16 évesig (az átlag 14-16,9-ig)

FELNŐTT: 17-től

Leírás, jellemzők:

az OPENbe nevezhetők azok a koreográfiák, amelyek a szabályzat szerint más táncfajtába nem sorolhatók.

Ha a koreográfia tisztán egyetlen olyan táncstíusból áll, melynek a jelen szabályzat szerint önálló kategóriája van, az oda nevezendő.

OPEN-be nevezendő:

Akrobatikus Rocky, Majorette, Cheerleading, Szepp, Disco, Disco FreeStyle, latin és társastánc alapú showtáncok stb.

Ez egy vegyes kategória, minden versenyszám a választott tánctechnika stílusjegyeinek feleljen meg, a zene, a koreográfia és a jelmez legyen összhangban!

Történet előadása nem kötelező.

Szólo részek belefoglalhatók a koreográfiába.

FONTOS:

A WDA VB továbbjutás nem lehetséges, ha a zsűri nem javasolja a produkciót.

Elemek:

Az emelések és akrobatikus elemek engedélyezettek, de nem dominálhatnak.

A formációs és kiscsoportos koreográfiákban a koreográfiának alakzatváltásokat is tartalmaznia kell.

Díszlet és kellék:

Kellék használata engedélyezett, amelyet a táncos a kezében tartva eszközként használ, tetszés szerint leteheti, felveheti.

A színpadot beszennyezni tilos!

Díszletek (ami megáll a színpadon) nem engedélyezettek.

Tiltások, melyek megszegése esetén a büntetés utolsó helyre sorolás:

Díszlet használata.

A mini korosztályban csak kéztámasszal végrehajtott akrobatikus elemek és ugrások engedélyezettek, vagyis a mini korosztályban a szaltók, szabad átfordulások, kéz nélküli cigánykerekek (flick, arábel, forverc) stb. tilosak.

Tilos olyan táncfajta OPEN kategóriában indítása, melynek a jelen szabályzat szerint önálló kategóriája van – pl. Dance Show, Fitness vagy Street Dance koreográfia utolsó helyre sorolást eredményez.

MTMSZ FITNESS kategóriák szabályzata

12 x 10 m Fitness talajon (tatami) a versenyzők izületeinek védelme érdekében.

Zene: Tetszés szerint bármilyen zene.



Fitness kategóriák, létszám és időtartam:

SZÓLÓ		1'00"-1'45"
DUÓ-TRIÓ	2-3 fő	1'00"-2'00"
CSAPAT	4-10 fő	2'00"-3'00"
FORMÁCIÓ	11 főtől	2'00"-4'00"

ÚJ BASIC szóló és csapat kategória mini és gyerek korosztályban azoknak a kezdő versenyzőknek, akiket versenyrutin megszerzése céljából szeretnének indítani az edzők. Ebből a kategóriából nincs VB kvalifikáció.

Basic - szóló - mini	2017-ig
Basic - szóló - gyerek	2016-15
Basic - szóló - serdülő	2014-13
Basic csapat (4 főtől) mini	2017-ig
Basic csapat gyerek	2013-2014-2015-2016

Fitness Basic kategória: Ez egy alap kategória, emiatt szólóban tilos minden repülő fázisú akrobatikus elem – csak bógni és cigánykerék és ezek variációi engedélyezettek.

A Basic kategória bevezetése miatt a Fitness Dance-ben már miniben is engedélyezzük az arábel és flikk elemeket. Így azok, akik még nem tudják ezeket az elemeket a Basic kategóriában versenyeznek. Szintén Basicben indíthatók a manó korosztályú versenyzők.

Basic csapat kategóriában lehet 1-1 akrobatikus elem, hogy aki tudja, bemutathassa.

Ha már az egész csapat tud közösen végrehajtott repülő fázisú akrobatikus elemet, akkor azt fitness-be nevezzétek. Nincs külön formáció, 4 főtől akár 12-15 fő is csapatban indítható.

A Fitness szólóban 3 tudásszinten indulhatnak a versenyzők, mindháromból van továbbjutás a WDA VB-re. Fitness Dance szóló kategóriákban függetlenül a létszámtól nincs elődöntő.

Versenyyvideókat gyűjtöttünk össze, ezzel is szeretnénk segíteni a kategória választást: [videók](#)

Kategóriák tudásszint szerint:

- Fitness Dance:** kevesebb elemet tartalmazó fitness gyakorlat, ezért értelemszerűen több táncos összekötés lesz benne, akrobatikus elemekből csak arábel, flikk és előre szaltó ülésbe
- Fitness Show** szólóban több és nehezebb elemet tudnak és mutatnak be a versenyzők, táncos koreográfiába foglalva, minden akrobatikus elem alkalmazható, maximum 3 elemből álló akrobatikus sorok,
- Akrobatikus show-ban lehet a legtöbb elem, de itt is javasolt táncos összekötéseket beilleszteni.**

Ügyeljünk arra, hogy a tudásszintnek megfelelően a többi elemcsoportból is a nehezebb elemeket és elemköteket tartalmazzanak a Fitness Show és Akrobatikus Show gyakorlatok!

A nagy létszámra tekintettel a Fitness kategóriákban több korcsoport van, mint a többi tánc kategóriában. Az alábbi táblázat segít a nevezésben, mert ebből láthatjátok, hogy melyik korosztály van születési évekre bontva 2025-2026-ban:

Fitness Dance - szóló - mini	2018-17
Fitness Dance - szóló - gyerek 1	2016
Fitness Dance - szóló - gyerek 2	2015
Fitness Dance - szóló - serdülő 1	2014
Fitness Dance - szóló - serdülő 2	2013
Fitness Dance - szóló - junior 1	2012
Fitness Dance - szóló - junior 2	2011
Fitness Dance - szóló - ifi	2010-2009
Fitness Dance - szóló - felnőtt	2008-tól

Fitness-Show - szóló - mini	2017-ig
Fitness-Show - szóló - gyerek	2016-15
Fitness-Show - szóló - serdülő 1	2014
Fitness-Show - szóló - serdülő 2	2013
Fitness-Show - szóló - junior 1	2012
Fitness-Show - szóló - junior 2	2011
Fitness-Show - szóló - ifi	2010-2009
Fitness-Show - szóló - felnőtt	2008-tól

Akrobatikus Show - szóló - mini	2017-ig
Akrobatikus Show - szóló - gyerek	2016-15
Akrobatikus Show - szóló - serdülő	2014-13
Akrobatikus Show - szóló - junior	2012-11
Akrobatikus Show - szóló - ifi	2010-2009
Akrobatikus Show - szóló - felnőtt	2008-tól

A duó-trió, csapatok és formációk korosztályát a legidősebb versenyző határozza meg, de szerepelhet benne fiatalabb versenyző is. Pl. felnőtt csapat tagja lehet gyerek korosztályú versenyző is.

DUÓ- TRIÓ korosztályok:

Fitness – duó-trió - mini	2017-ig
Fitness – duó-trió - gyerek	2016-15
Fitness – duó-trió - serdülő	2014-13
Fitness – duó-trió - junior	2012-11
Fitness – duó-trió - felnőtt	2010-től

A csapatok és formációk 2026-ban betöltött átlagéletkor szerint:

Fitness – csapat/formáció - mini	5-9,9 éves
Fitness – csapat/formáció - gyerek	10-13,9,9 éves
Fitness – csapat/formáció - junior	14-16,9 éves
Fitness – csapat/formáció - felnőtt	17 éves kortól

Leírás:

- **A fitness kategória egy látványos akrobatikus showtánc, amely bármilyen tánctechnikát alkalmazhat.** A táncstílusokat és technikákat lehet keverni és lehet tiszta formában is alkalmazni. Nem szükséges történet előadása.
- A Fitness Dance duó és a csoportos koreográfiákban a szóló és álló részek megengedettek, de nem dominálhatnak. Itt nincs tudásszint szerinti besorolás, minden elem engedélyezett.

Értékelés:

technika: 1-10 pont a bemutatott elemek nehézsége alapján,

kivitel: 1-10 pont az elemek helyes végrehajtása, térd, spicc, tartás, stb.

Előadásmód: 1-10 pont a tánc show-szerű előadása. A fitness gyakorlatban **a végrehajtott elemek nehézsége és kivitele** nagyobb súllyal jelenik meg az értékelésben.

- Két ugyanolyan technikai szintű versenyzőnél az fog jobb helyen végezni, akinek a technikai részen kívül a táncrészek és az előadásmódja is jobb.
- **Kerüljük az elemisméltást, mert nem jelent további technikai pontot pl. ha háromszor van rundel-flick a gyakorlatban, csak egyszer értékelendő, kivéve, ha különböző változatokkal és elemkötésekkel mutatjuk be, amivel színesebbé is tehetjük a gyakorlatot.**

- **Tiltott akrobatikus elem vagy akrobatikus sor esetén az adott elemet nem számítjuk be, és még pontlevonás is jár a tiltás miatt.**

Díszlet és kellék:

- Kis színpadi kellékek engedélyezettek, amelyeket a táncos a kezében tartva kézi eszközként használ, melyet a koreográfiában tetszés szerint letehet majd újra felveheti.
- Díszletek használata nem engedélyezett. (Szék és egyéb lábakon álló tárgy, ami kárt okozhat a fitness szőnyegben, nem engedélyezett.)

Elemek:

- **Kötelező minden elemcsoportból minimum 2-2 elem végrehajtása: gimnasztikai ugrás, akrobatikus, lazasági és erőelemek csoportjából (karhajlítás, wenson, kiemelés, ülőtartás stb. és ezek variációi) hiánya esetén pontlevonás.**
- **A fitness kategóriákban a bogni is akrobatikus elemnek számít. Emiatt pl. a bogni – rundell – flikk már 3 akrobatikus elemből álló sornak számít, ami csak Fitness Show-ban és Akrobatikus Show-ban engedélyezett.**
- **Az akrobatikus elemeket helyesen kell előadni, a rossz technikával végrehajtott elem pontlevonással jár.**
- Az egyes kategóriák közötti különbséget az alábbi táblázatban foglaltuk össze.
- **A duó-trió/csapat/formáció koreográfiákban, minimum 4 elem együttes végrehajtása kötelező (olyan 4 elem, amelyet az összes táncos egyszerre vagy kánonban hajt végre).**
- **Emelések** engedélyezettek, gúlák nem.

A kategóriánként engedélyezett akrobatikus elemeket és elemkombinációkat táblázatba foglaltuk, kérjük, ezt alaposan nézzétek át a versenygyakorlatok elkészítése előtt!

Válasszátok a versenyző tudásának megfelelő szintet! A tiltott elem miatt pontlevonás jár. Nem lesz utolsó helyezett, de a versenyen a továbbiakban nem lesz lehetőség másik kategóriában újra indítani a versenyzőt.

	kategória	akrobatikus elemek	akrobatikus sorok
BASIC nincs VB kvalifikáció	csak mini gyerek, és serdülő szóló	szólóban tilos minden repülő fázisú akrobatikus elem – csak bogni és cigánykerék és variációi engedélyezettek	
BASIC nincs VB kvalifikáció	csak mini és gyerek csapat	1-1 repülőfázisú elem, olyan nem, amit a csapat minden tagja tud, hiszen ez egy kezdőknek szánt kategória	maximum 2 elemből
szóló minden korosztály	Fitness Dance	repülő fázisúakból csak arábel, flikk és előre szaltó ülésbe engedélyezett (forverc és minden más repülő fázisú elem tilos)	maximum 2 elemből
	Fitness Show	minden elem engedélyezett	maximum 3 elemből
	Akrobatikus Show	minden elem engedélyezett	nincs korlátozás
Duó-trió és csapatok, formációk		minden elem engedélyezett, tehát mini duó és csapatban is engedélyezettek az akrobatikus elemek	nincs korlátozás
Figyelem a bogni is akrobatikus elem - akrobatikus elemsorokba bele kell számolni!			
Duó-trió és csapatok/formációk esetén kötelező 4 közösen végrehajtott elem, melynek hiánya pontlevonással jár!			
Kötelező minden elemcsoportból minimum 2-2 elem: gimnasztikai ugrás, akrobatikus, lazasági és erőelem, hiánya esetén pontlevonás			
Tiltott elem, vagy elemsor esetén pontlevonás			