

## MTMSZ FITNESS kategóriák szabályzata 2024-2025

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"

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

Ezen a linken pedig videókat gyűjtöttünk össze, ezzel is szeretnénk segíteni a kategória választást:

[videók](#)

**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 2024-2025-ben:

Akrobatikus Show - szóló - mini	2016-ig
Akrobatikus Show - szóló - gyerekek	2014-15
Akrobatikus Show - szóló - serdülő	2012-13
Akrobatikus Show - szóló - junior	2010-11
Akrobatikus Show - szóló - ifi	2008-9
Akrobatikus Show - szóló - felnőtt	2007-től

Fitness Dance - szóló - manó	2018-19
Fitness Dance - szóló - mini	2016-17
Fitness Dance - szóló - gyerekek 1	2015
Fitness Dance - szóló - gyerekek 2	2014
Fitness Dance - szóló - serdülő 1	2013
Fitness Dance - szóló - serdülő 2	2012
Fitness Dance - szóló - junior 1	2011
Fitness Dance - szóló - junior 2	2010
Fitness Dance - szóló - ifi	2008-9
Fitness Dance - szóló - felnőtt	2007-től

Fitness-Show - szóló - mini	2016-ig
Fitness-Show - szóló - gyerekek	2015-14
Fitness-Show - szóló - serdülő 1	2013
Fitness-Show - szóló - serdülő 2	2012
Fitness-Show - szóló - junior 1	2011
Fitness-Show - szóló - junior 2	2010
Fitness-Show - szóló - ifi	2009-8
Fitness-Show - szóló - felnőtt	2007-től

**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 Dance – duó-trió - mini	2016-ig
Fitness Dance – duó-trió - gyerek	2014-15
Fitness Dance – duó-trió - serdülő	2012-13
Fitness Dance – duó-trió - junior	2010-11
Fitness Dance – duó-trió - ifi	2008-9
Fitness Dance – duó-trió - felnőtt	2007-től

## A csapatok és formációk kevesebb korosztályra bontva versenyeznek:

Fitness Dance – csapat - mini	2015-ig
Fitness Dance – csapat - gyerek	2012- 2013-2014
Fitness Dance – csapat - junior	2008-2009-2010-2011
Fitness Dance – csapat - felnőtt	2007-től

## 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.
- Szólóban 3 tudásszint van: Fitness Dance, Fitness Show, Akrobatikus Show.
- Értékelés fitness szemlélettel: technika: 1-10 pont a bemutatott elemek nehézsége alapján, kivétel: 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.
- A Fitness Dance-ben is fitness gyakorlat bemutatását kérjük, de mivel azon a szinten kevesebb elemet tudnak, ezért értelemszerűen több táncos összekötés lesz benne.
- A Fitness Show szólóban több és nehezebb elemet tudnak és mutatnak be a versenyzők, táncos koreográfiába foglalva.
- **Akrobatikus show-ban lehet a legtöbb elem, de itt is javasolt táncos összekötéseket beilleszteni.**
- Két ugyanolyan technikai szintű versenyzőnél az fog jobb helyen végezni, akinek a technikai részen kívül a táncrészek és az előadásmódja is jobb.
- A duó és a csoportos koreográfiákban a szóló és álló részek megengedettek, de nem dominálhatnak.
- **Kerüljük az elemisméltást, mert nem jelent további technikai pontot pl. ha háromszor van rundel-flikk a gyakorlatban, csak egyszer értékelendő, kivéve, ha különböző változatokkal és elemkötésekkel mutatjuk be, amivel színesebbé is tehetjük a gyakorlatot.**

## Elemek:

- **Kötelező minden elemcsoportból minimum 2-2 elem végrehajtása: gimnasztikai ugrás, akrobatikus, lazasági és erőelemek csoportjából (karhajlítás, wenson, kiemelés, ülőtartás stb. és ezek variációi.)**
- **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.**
- 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, gúla nem.

## Díszlet és kellék:

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

## Tiltások: Tiltott akrobatikus elem vagy akrobatikus sor esetén utolsó hely a büntetés.

**A kategóriánként engedélyezett akrobatikus elemeket és elemkombinációkat táblázatba foglaltuk, kérjük, ezt alaposan nézzétek át!**

	<b>kategória</b>	<b>akrobatikus elemek, tiltott elem esetén utolsó hely!</b>	<b>akrobatikus sorok, hosszabb sor esetén utolsó hely!</b>
<b>MINI szóló</b>	Fitness Dance <b>mini és manó is</b>	tilos minden repülő fázisú akrobatikus elem	maximum 2 elemből
	Fitness Show	repülő fázisúakból <b>csak arábel és flikk előre szaltó ülésbe</b> engedélyezett (forverc és minden más repülő fázisú elem tilos)	maximum 3 elemből
	Akrobatikus Show	minden elem engedélyezett	nincs korlátozás
<b>szóló</b> gyerek serdülő junior felnőtt	Fitness Dance	repülő fázisúakból <b>csak arábel, flikk és előre szaltó ülésbe</b> 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
<b>Duó-trió és csapatok, formációk</b>		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!			
Duók és csapatok/formációk esetén kötelező 4 közösen végrehajtott elem, melynek hiánya esetén utolsó hely a büntetés!			
elemek száma elemcsoportból minimum 2-2 elem: gimnasztikai ugrás, akrobatikus, lazasági és erőelem			