



1. A BAJNOKSÁGRÓL

A Tiszántúli Rúdsport és Légtorna Bajnokság 2024-ben kerül megrendezésre első alkalommal. A rendezvény három nyíregyházi stúdió összefogásával valósul meg, melyek az S52,a My Time Pole Fitness és a FlowAerialDance. A bajnokság megrendezésével a célunk az, hogy népszerűsítsük a rúd és légtornasportot az ország ezen részén is és lehetőséget nyújtsunk mindenkinek abban, hogy megmutathassa Önmagát és elért céljait, tudását ebben a sportágban. Lehetőséget nyújtunk számos műfajban arra, hogy a versenyzők teret adjanak tudásuk előadására és az önkifejezés örömét átélve koreográfiáikat megelevenítsék a színpadon.

2. SZERVEZŐ

Tiszántúli Rúdsport és Légtorna Bajnokság

Weboldal: www.trlbajnoksag.hu

Facebook, Instagram: trlbajnoksag

3. HELYSZÍN ÉS IDŐPONT:

Móricz Zsigmond Színház Nyíregyháza

Cím: 4400 Nyíregyháza, Bessenyei tér 13.

Időpont: 2024. április 28. 9:20

4. A VERSENYRE NEVEZHETNEK:

A bajnokság nyílt bárki nevezhet magánszemélyek, egyesületek, stúdiók, alapítványok, minden résztvevőt várunk szeretettel aki meg szeretné mutatni magát ezen sportágak valamelyikében.

Korosztályok:

Gyermek: 6-13 éves korig

Junior: 14-17 éves korig

Felnőtt: 18-40 éves korig

Senior: 40+

Duo

Csoport: 3 fő felett



5. KATEGÓRIÁK

A bajnokság 1 fordulós 4 fő kategóriában.

AMATŐR KEZDŐ kategória

Amatőr kezdő kategóriába tartoznak azok a versenyzők, akik néhány hónapja, valamint 1 éve űzik ezt a sportágot, nem tanítják a rúdsportot/légtornát és nem is tanították korábban valamint a koreográfiájuk alkalmazkodik a szabályzatban meghatározott elem felsorolásához.

Tilos: a magasabb kategóriákban felsorolt elemek végrehajtása valamint a fejjel lefelé végrehajtandó elemek melyek közül kivételt képez az útmutatóban felsoroltak illetve a légtorna szabályzatban megengedett elemek!

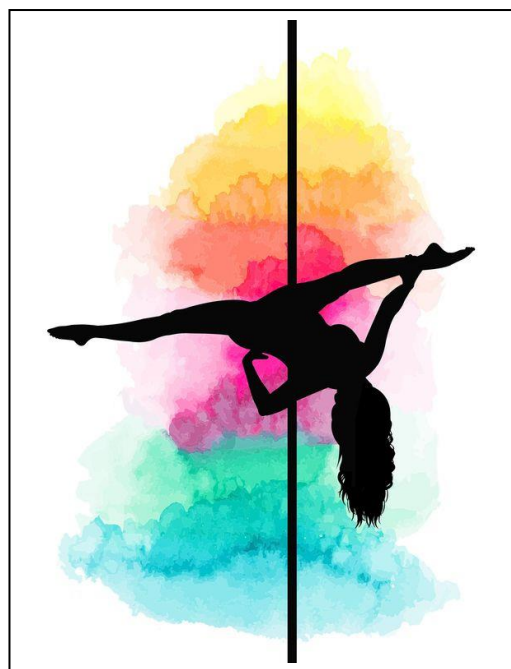
Zenehossz: 3:00-3:30 perc

KÖZÉPHALADÓ Kategória:

Középfaladó kategóriába tartoznak azok a versenyzők, akik több mint 2 éve űzik ezt a sportágot, nem tanítják a rúdsportot/légtornát és nem is tanították korábban valamint a koreográfiájuk alkalmazkodik a szabályzatban meghatározott elem felsorolásához.

Tilos: a magasabb kategóriákban felsorolt elemek végrehajtása valamint a handspring az-az csavartkezes elemek, a szaltók rúdon és talajon illetve a zuhanások valamint a deadlift végrehajtása! Légtornára vonatkozó tiltások a részletes szabályzatban leírtak szerint.

Zenehossz: 3:00-3:30 perc



HALADÓ Kategória:

Minden olyan versenyző, aki vagy akik több mint 2 éve rúdsportolnak vagy légtornáznak, de nem értek el nemzeti-nemzetközi versenyen Profi kategóriában 1-4.helyezést, nem oktatják a rúdtáncot, vagy légtornát. A koreográfiában a handspring az-az a csavartkezes elemek, a szaltók rúdon és talajon illetve a zuhanások valamint a deadlift végrehajtása megengedett! Felugrások és leugrások (flip-ek) a rúdra illetve a rúdról szintén megengedett!

Zenehossz: 3:30-4:00 perc

PROFI Kategória:

Az oktatók és a bajnokok kategóriája. A Profi kategória részvevői lehetnek azok a sportolók aki vagy akik hazai és/ vagy nemzetközi versenyen elértek már 1-4. helyet illetve oktatják vagy oktatták valamelyik sportágat. Az elemek tekintetében nincs megkötés.

Zenei hossz: min. 3:30-4:00 perc

FREE Kategória:

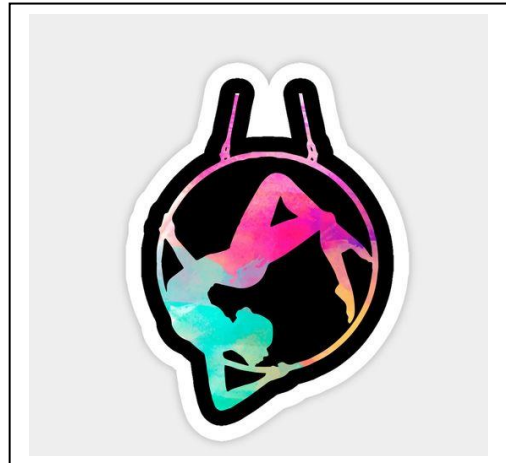
Azoknak a jelentkezőknek szól ez a kategória, akik meg szeretnék mutatni magukat versenyen kívül vagyis értékelést nem kapnak a zsűritől de kíváncsian várják mindenki produkcióját. Nincs tudásszint meghatározva koreográfiában elem megkötés sincs. A szabályzatban leírt többi pont viszont vonatkozik ennek a kategóriának az indulóira is!

Zenei hossz: maximum értéke 4:00 perc

Minden jelentkezőnek aláírt egészségügyi, felelősségvállalási valamint kiskorúaknak szülői nyilatkozattal kell rendelkezniük. A zsűri fenntartja magának a jogot, hogy ha nem megfelelő kategóriába jelentkezett az induló akkor átminősítheti másik, az előadott produkció színvonalának megfelelő kategóriába.

6. VERSENYSZÁMOK:

- rúd
- karika, (aerial hoop)
- és aerial loop
- silk/tissue,
- hammock.



7. A JELENTKEZÉS FELTÉTELEI:

- ❖ A résztvevőnek ki kell tölteni a mindenkor érvényben lévő jelentkezési lapot, amelyet online formában megtalál a www.trlbajnoksag.hu weboldalon a nevezek a versenyre fülre kattintva. A 18 év alatti jelentkezőnek Szülői beleegyező nyilatkozatot kell beküldeni, amely szintén a honlapról letölthető. Kitöltés után azt be kell szkennelni és el kell küldeni az info@trlbajnoksag.hu email címre.
- ❖ A nevezési/részvételi díj megfizetése a Szervezők által megjelölt bankszámlára a megjelölt határidőig.
- ❖ A versenyszabályzatnak a teljes körű megismerése és elfogadása az online jelentkezési lap kitöltésének alkalmával a megjelölt helyen való bepipálással.
- ❖ Határidőre beküldött zene mp3 formátumban.
- ❖ A versenyzőnek/jelentkezőnek a megjelölt regisztrációs időpontig meg kell jelennie a Szervező által megjelölt helyszínen az előadáshoz alkalmas állapotban.
- ❖ Egészségügyi nyilatkozat
- ❖ Jelentkezésre addig van lehetőség, míg a maximális létszámot eléri a versenyszámok!

8. RÉSZVÉTELI DÍJAK:

A verseny részvételi díjai az alábbiak:

egyéni felnőtt: 24.500Ft/fő

minden duó: 32.000 Ft/duó

Gyerek/ Junior: 19.000 Ft/fő

Csoport 3 fő és a felett: 13.500 Ft/fő

Fontos: a részvételi díj nem visszatérítendő!

Nevezési díj kiegyenlítése:

Átutalással: 11773449-00395715

Bank megnevezése: OTP Bank Nyrt.

Kedvezményezett neve: Bencze-Szegedi Violetta EV.

Közlemény: A versenyző neve, nevezési díj kategória megnevezése

Belépő jegyek:

Felnőtt jegy: 4.500 Ft

Gyerek jegy: 2.500 Ft

Ingyenes belépést biztosítunk 5 éves kor alatt!

Elővételen a jegyeket 500 Ft kedvezménnyel lehet megrendelni az info@trlbajnoksag.hu címen.

Ingyenes belépést biztosítunk a versenyzőt kísérő edzőnek.



9. SZÍNPAD:

A színpad mérete 8*4 méter mely PVC-vel borított.

Színpadkép: 2 db rúd, melynek átmérője 45 mm, magasság 4 m. A rudak egy vonalban vannak a rendezői bal oldalon található a fix és rendezői jobb oldalon található a forgó rúd. A rudak közötti távolság 3m. A légtorna eszközök a színpad előtt kapnak felfüggesztési lehetőséget. Az előre meghatározott időben minden résztvevőnek lehetősége van kipróbálni a színpadot illetve bejárni az előadás helyszínét. A versenyzőknek/résztvevőknek lehetőségük van saját (légtorna) eszközeiket használni, melyért teljes körű felelősséget vállal az általa hozott eszközhasználatából adódó bármilyen, a berendezésben, vagy a résztvevők testi épségében esetlegesen okozott károkért. A színpadi próba időbeosztást az eseményt megelőzően, e-mailben küldjük ki a résztvevőknek.

Orvosi ügyelet a verseny alatt:

A verseny teljes ideje alatt orvosi ügyelet áll rendelkezésre az esetlegesen előforduló vészhelyzetek esetére.

10. DÁTUMOK:

Jelentkezési határidő online felületen a www.trlbajnoksag.hu címen: 2024. március 1. éjfélig

A nevezési díj elküldésének határideje: 2024. március 20.

Zene leadása: 2024. április 15.

A verseny döntőjének ideje: 2024. április 28.

11. ZSÚRI:

A szervező által felkért szaktekintélyek a rúd és légtorna sportban. A zsűritagok pontozólapok szerint fogják pontozni a versenyzőket (lásd később a részletes szabályzatban). A zsűri tagjai állítják fel a végleges sorrendet a bírók döntése nem fellebbezhető meg. Amennyiben a versenyző testi épsége veszélyben van a bírók leállíthatják a versenyszámot! Az első 3 hely kihirdetése az elért pontszámok alapján történik. Az értékelés pontozó lapokkal történik 1-10 pontig terjedően az alábbi szempontok alapján.

PONTOZÁSI SZEMPONTOK:(Pole Artistic Hungary pontozási szempontjai alapján)

Elérhető pontok (max):

A karakter megszemélyesítése, koncepció, előadásmód: 10

Érzelmi, művészi kifejezőmód: 10

Testbeszéd, érzelmi, művészi kommunikáció: 10

Zene interpretálása: 10

A karakterrel, témával való azonosulás, kreativitás a kosztüm kivitelezésében: 10

Mozdulatok tisztasága: 10

Átnyújtott testrészek: 10

A koreográfia folyamatossága: 10

Koreográfia és technikai kivitelezés: 10

Intenzív jelenlét az egész előadás alatt: 10

Csak duóknál: Összhang: 10

Extra bónusz (magyarázat szükséges, opcionális): 5

Büntető pontok (max)

Kosztümigazítás, egyéb kosztüm probléma:-3

Megcsúszás, bizonytalan mozdulatok: -3

Rúdról való leesés: minden alkalommal -5



12. DÍJAZÁS:

Minden kategória és korosztály első 3 helyezettje. A free kategória kiemelkedő produkciója különdíjban részesül.

13.KÜLÖNDÍJAK ÉS SZPONZORI FELJÁNLÁSOK:

A különdíjak és szponzori felajánlások a verseny napján kerülnek átadásra.

14.FORGATÓKÖNYV:

A végleges sorrend illetve a színpad próba beosztása a nevezési határidő után egy héttel kerül kiküldésre!

15.VISSZATÉRÍTÉS

- Amennyiben a versenyző a versenyen nem jelenik meg, a befizetett nevezési díj nem kerül visszatérítésre.

16.SZÁMLÁZÁS:

A nevezési díjakról szóló számlát a versenyző illetve az egyesület e-mailben kapja meg. A verseny helyszínén nevezésre nincs lehetőség!

17.MARKETING ÉS MÉDIA

A versenyről videó és kép felvételek készülnek melyeket a szervező marketing célokra felhasználhat internetes felületein, ezek után semmilyen fizetési kötelezettséggel nem tartoznak a résztvevőknek!(A versenyről készült felvételek megvásárolhatóak lesznek a bajnokság hivatalos fotósától!)

KIZÁRÁS:

- ❖ Nem valós adatok megadása a jelentkezési lapon.
- ❖ Alkohol, drogok, tiltott szerek használata.
- ❖ Intoleráns sportszerűtlen viselkedés, magatartás
- ❖ Intim testrészek fedetlensége

TOVÁBBI SZABÁLYOK:

A verseny ideje alatt a zsűrivel kontaktba kerülni tilos!

A kosztümön lévő díszek illetve a testen lévő ékszerek nem zavarhatják a versenyzőt.

A haj a smink összhangban kell, hogy legyen a produkcióval kiengedett haj nem elfogadott a produkció előadása közben.

Testápoló illetve olyan krémek használata, amely csúszóssá és baleset veszélyessé teszi a színpadot illetve a sporteszközöket nem megengedett.

Tapadás elősegítő szerek közül elfogadott: Liquid Chalk, Itac, Dry Grip, Dry Hands, Mighty Grip.

A szervezők az elhagyott értéktárgyakért felelősséget nem vállalnak valamint fenntartják maguknak a jogot, hogy a szabályzatot bármikor megváltoztassák.

RÉSZLETES ELEM SZABÁLYZAT

RÚDSPORT

❖ Kezdő rúdsport elemek

- ❖ showgirl póz
- ❖ állás a rúdon/Floor upright Crucifix
- ❖ balerina a földön
- ❖ tűzoltó forgások(4 basic típus)
- ❖ körlépés/ step around
- ❖ ülés a rúdon/ pole sit
- ❖ Ülés a rúdon nyújtott lábakkal/Straight leg sit
- ❖ step & slide
- ❖ malomkerék/cartwheel
- ❖ pillangó forgások
- ❖ piruett
- ❖ napraforgó forgások
- ❖ szék forgások
- ❖ hátrabukfenc
- ❖ pillangó roundok
- ❖ martini forgás
- ❖ hollywood forgások
- ❖ terpesztartás statikusan/bumerang
- ❖ pole love
- ❖ bukott angyal
- ❖ körhinta statikusan
- ❖ forgások 1 kezes változatai
- ❖ terpesz forgás inverz tartással/bumerang
- ❖ körhinta forgás
- ❖ hátra V forgás
- ❖ zsugor statikusan/golyó
- ❖ díva ülés a földről/rúdon/Martini sit
- ❖ mászásból hátrapillangó
- ❖ béka a földről/rúdon/Genie
- ❖ zsugor forgatva/golyó forgatva
- ❖ szobor/Hood Ornament
- ❖ V ülés a földről/rúdon/Wrist Seat
- ❖ hős a földről/rúdon/Hero

- ❖ zsuigor terpeszben/golyóból terpesz nyitás
- ❖ zsuigor terpeszben leengedéssel/golyó terpeszben leengedéssel
- ❖ alkartámaszos kézenállás
- ❖ fejállás/Headstand tripod
- ❖ hátra hajlás kézzel
- ❖ malomkerékből beülés/sit from the cartwheel
- ❖ nyújtott lábas forgás
- ❖ mászás alapkulccsal
- ❖ kisvonalzó
- ❖ olló
- ❖ mászó forgás
- ❖ fejjel lefelé kereszt kéz nélkül/Reverse Crucifix
- ❖ gyémánt lecsúszás/Prayer Pose
- ❖ ollós lábváltás a földről csésze fogásban

A koreográfia összeállításának szabálya a fent említett elemek valamint ezek kombinációi az elemek kitartása 2-3 másodpercig, illetve talaj gimnasztikai elemek sora. Rúdhasználat a magasság 70%-áig megengedett! Gimnasztikai gyakorlat a talajon a koreográfia 20%-ának kell lennie! Tilos a kézen átfordulás és szaltók végrehajtása!

Középhaladó rúdsport elemek

- ❖ pillangós kézenállás
- ❖ titanic felállás
- ❖ gyémánt ülés
- ❖ table top fogás
- ❖ teddy a földről/rúdról
- ❖ hős szoborból
- ❖ díva ülés szoborból
- ❖ fejjel lefelé keresztből hátsó láb bokafogással
- ❖ spirál forgás
- ❖ béka szoborból
- ❖ fejjel lefelé keresztből lábcseré hátsó láb bokafogással
- ❖ biczka keresztből
- ❖ biczka a rúdon/Chopper/Straddle
- ❖ Juliett spin
- ❖ Marry Poppins forgás
- ❖ repülő cupid rúdfogással
- ❖ reiko spárga
- ❖ reiko terpesz a földön/rúdon

- 
- ❖ szitakötő
 - ❖ gemini a földről/rúdról/Outside Leg Hang
 - ❖ hasra kifordulás/Butterfly from Invert
 - ❖ szivárvány/Stargazer
 - ❖ csuka
 - ❖ hasra kifordulásból gyakornok
 - ❖ balerina a rúdon
 - ❖ korcsolyázó/Skater Pose
 - ❖ bomba/Inverted Ball
 - ❖ skyline
 - ❖ superwoman
 - ❖ könyökhajlat tartások
 - ❖ Peter Pan a földről/rúdról
 - ❖ inverz teddy földről/rúdról
 - ❖ dugóhúzó
 - ❖ skorpió
 - ❖ fekvőskorpió
 - ❖ terpeszes kézenállás keresztből
 - ❖ gemini földön/rúdon
 - ❖ attitüd rúdfogással
 - ❖ sexy flexy
 - ❖ penge
 - ❖ star/Salior
 - ❖ fészek/Marley
 - ❖ szembe attitüd
 - ❖ spirál spárgában
 - ❖ ózike forgás
 - ❖ sexy flexy bokafogással
 - ❖ genie
 - ❖ genie attitüd/Genie Cupid
 - ❖ lábváltogatás
 - ❖ szitakötő
 - ❖ Hulló csillag/ Fallen Star

A koreográfia összeállításának szabálya a fent említett elemek valamint ezek kombinációi illetve a talaj gimnasztikai elemek sora. Az elemeket minimum 2-3 másodpercig ki kell tartani. A kezdő elemsor szintén megengedett! A rúd használat 70% fölött is kötelező. Gimnasztikai gyakorlat a talajon a koreográfia 20%-ának kell lennie! Tilos a kézen átfordulás és szaltók végrehajtása!

Haladó rúdsport elemek

- ❖ félzászló a földről/rúdról
- ❖ hasra kifordulás/Butterfly
- ❖ nyújtott lábas hátra hajlás
- ❖ fél jade (lenti kézzel tart)
- ❖ bicska földről/rúdról/ Chopper/Straddle
- ❖ attitúd bokafogással/kéz nélkül/Cupid
- ❖ rúdról gemini
- ❖ vállon átfordítás/ shoulder mount
- ❖ testcsere
- ❖ superman
- ❖ rocketman a földről/rúdról
- ❖ nyíl
- ❖ masni
- ❖ oldalmászás
- ❖ Aysha variációk
- ❖ Dove
- ❖ reiko fellépés földről/rúdról
- ❖ skorpiós kézenállás
- ❖ rezes akasztások(brass monkey)variációk
- ❖ meethook variációk
- ❖ Jacknife
- ❖ Front split
- ❖ félzászló rúdon
- ❖ rocketman a rúdon
- ❖ szabadság
- ❖ broken doll
- ❖ skorpióba bukfenc supermanból
- ❖ keresztből bukfenc
- ❖ csavartkezes és variációi
- ❖ csavartkezes kiengedett pillangó
- ❖ tulipán
- ❖ csavartkezes kézenállás a földön
- ❖ Yogini (bölcső)
- ❖ Dragontail variációk
- ❖ Iguana a földről/rúdról/variációk
- ❖ Tabletop

- ❖ elbow hold
- ❖ allegra
- ❖ jade
- ❖ kosárka
- ❖ balerina ülés
- ❖ genie attitűd
- ❖ Marley
- ❖ kosárka ülés
- ❖ underarm pike
- ❖ páva
- ❖ Pole Straddle 180
- ❖ polorama
- ❖ helix
- ❖ eros
- ❖ knee hold
- ❖ kukac mászás

A koreográfia összeállításának szabálya a fent említett elemek valamint ezek kombinációi illetve a talaj gimnasztikai elemek sora. Az elemeket minimum 2-3 másodpercig ki kell tartani. A kezdő és középfaladó elemsor szintén megengedett! A rúd használat 70% fölött is kötelező. Gimnasztikai gyakorlat a talajon a koreográfia 20%-ának kell lennie bármely talaj elem megengedett!

Profi rúdsport elemek

- ❖ Sail boat
- ❖ Knee hold
- ❖ Butterfly extended cup grip
- ❖ Serpentine
- ❖ Table top
- ❖ One arm Rocketman
- ❖ Pegasus
- ❖ Dragon Tail
- ❖ Flippek
- ❖ Inside Handstand
- ❖ Air walk
- ❖ Allegra
- ❖ Iron X
- ❖ Chopsticks

- ❖ Russian split
- ❖ Yogini
- ❖ Air chair
- ❖ Gargoyle
- ❖ Broken doll
- ❖ Toothbrush
- ❖ Death lay
- ❖ Umbrella
- ❖ Inverted Split on Pole
- ❖ Marion Amber 160/180
- ❖ Underarm Pike
- ❖ Crossbow/Tulipán
- ❖ Cocoon variációi
- ❖ Machine Gun
- ❖ Eagle
- ❖ Split bármely variációja

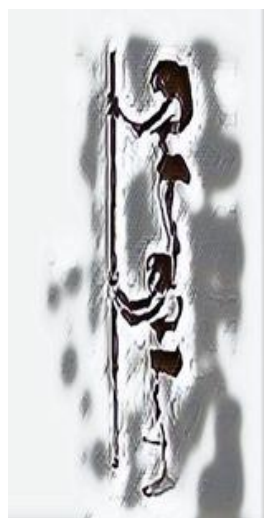
A koreográfia összeállításánál a szabályzat összes eleme használható illetve elem megkötés nincs! Gimnasztikai gyakorlat a talajon a koreográfia 20%-ának kell lennie bármely talaj elem megengedett! Az elemeket minimum 2-3 másodpercig ki kell tartani. A rúd használat 70% fölött is kötelező.

Duo kezdő elemek:

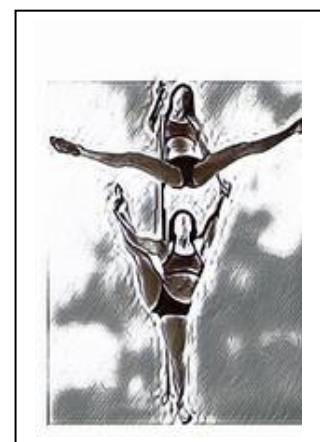
Duo koreográfiánál a kezdő elemeknél felsoroltakból lehet választani melyeket szinkron vagy duo formában mutatnak be a versenyzők. Az alábbi páros elemek a megengedett duo formációban:



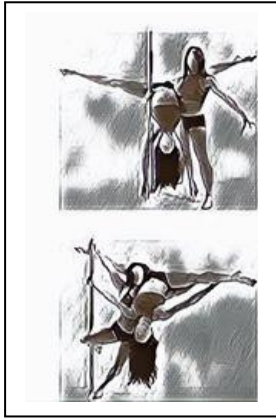
Seated Balance



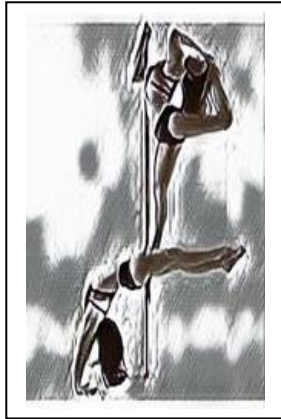
Standing Balance



Standing Balance 1



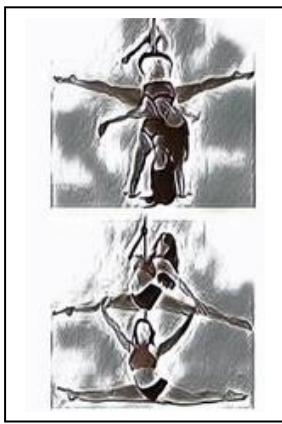
Standing Balance 2



Handstand Balance



Standing Balance 3



Handstand Balance 1

Split Balance



Handstand Balance 2



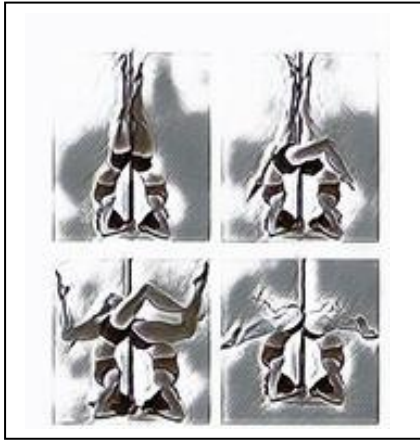
Layback Position



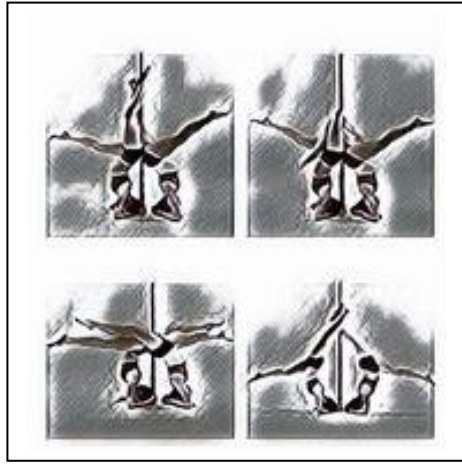
Handstand Balance 3



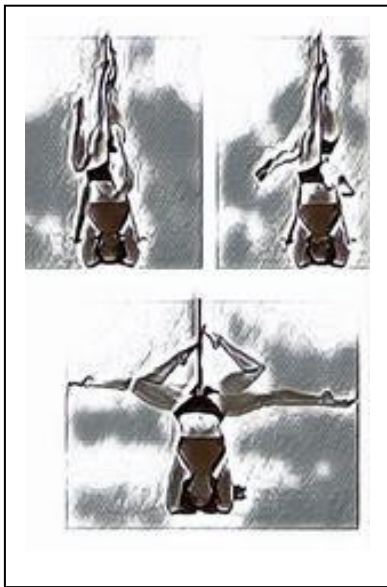
Prayer Pose on the Pole



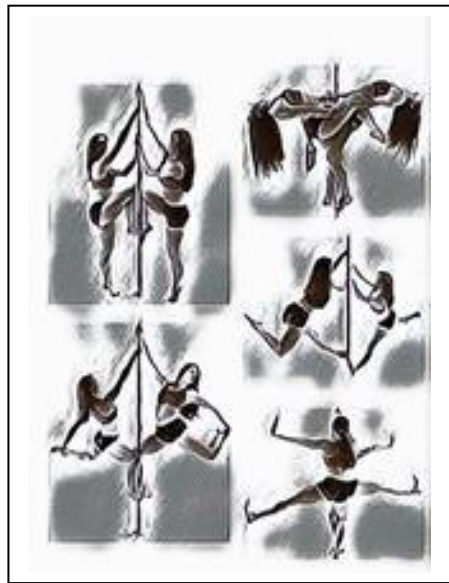
Supported Handstand Variatooon1,2,3,4



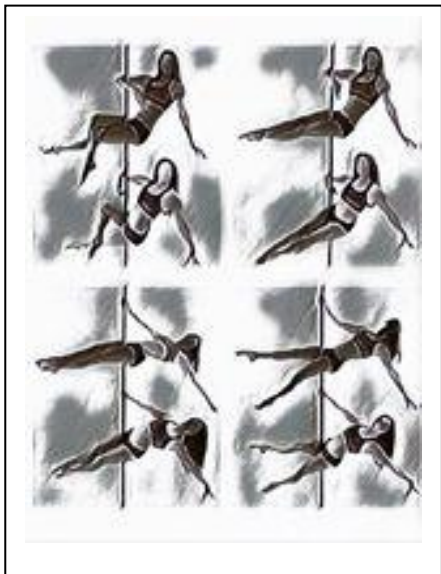
Supported Handstand Variation 5,6,7,8



Supported Handstand Variation: 9,10,11



Synchronised elements



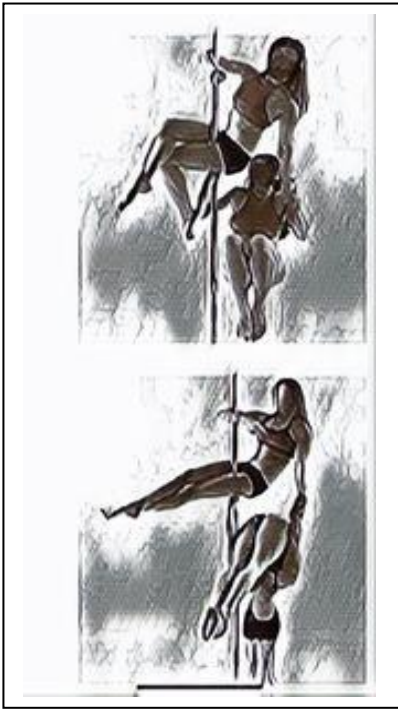
Synchronised elements 1



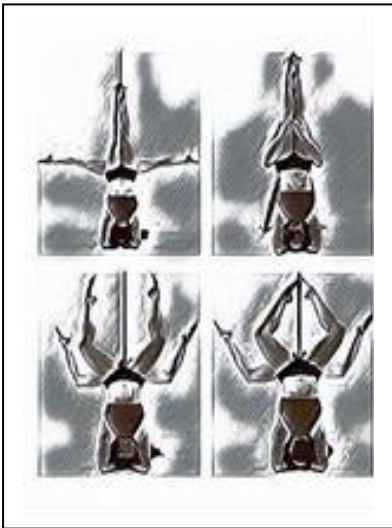
Synchronised elements 2



Synchronised elements 3



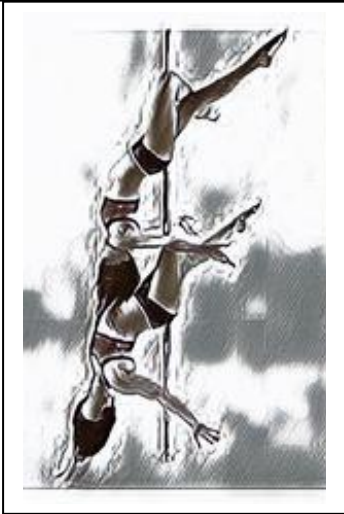
Seated Position 1



Supported Handstand Variation 12,13,14,15



Handstand Balance 4



Double Layback Position



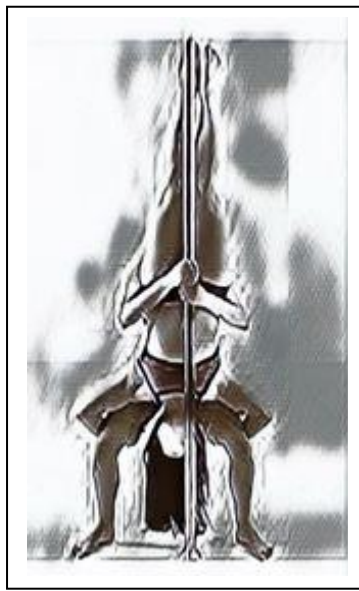
Seated Position 2



Seated Position 3



Standing Balance 4



Standing Balance 5

Haladó elemek:

Haladó páros elemek tekintetében nincs megkötés. Bármely nehézségi fok engedélyezett!

- ❖ Shoulder Mount Balance 1
- ❖ Shoulder Mount Balance 2
- ❖ Superman And Knee Hold Position
- ❖ Pencil Hug Balance
- ❖ Shoulder Mount Balance 3
- ❖ Russian Split Balance

Csoport elemek:

A csoportban előadott versenyszámok esetén mérvadó az egyéni és a duó pontokban felsorolt nehézségi fokú elemek.

KARIKA ELEMÉK

Kezdő elemek:

A gyakorlatokat az alsó ív alatt, az alsó íven, karikában lehet végrehajtani.

- ❖ síremlék z-ben lábtartással/tombe
- ❖ ülés a karikában/sitting on the hoop
- ❖ oldal íven lábfejekkel tartott V póz
- ❖ alsó íven nyújtott testű lógás
- ❖ alsó íven tartott gyertya
- ❖ felső ívről indított lógás egyenes testtel alsó ív előtt
- ❖ alsó íven tartott "Z" spárga, alsó íven spárga,
- ❖ amazon kezdő típusai
- ❖ hattyú/angyal
- ❖ arabesque és típusai
- ❖ bicska és típusai/straddle up
- ❖ jogini/bölcső és típusai
- ❖ kanári

- ❖ alsó íven derék támaszos terpesz, back star
- ❖ egy alsó és egy felső végtaggal tartott pozíciók
- ❖ félhold és típusai
- ❖ fészek



- ❖ gazella és típusai
- ❖ madárka
- ❖ szék ülés
- ❖ kanári nyújtott lábbal
- ❖ titkárnök
- ❖ csillag Patrik
- ❖ Pán Péter
- ❖ sellő
- ❖ karika alsó í ívének eltávolítása fél talppal/spárga
- ❖ térdhajlatban tartott alsó ívű lógás
- ❖ habléány és típusai

Középfaladó elemek:

Az elem végrehajtása már megengedett a felső íven is. Az 1.-es szintű elemek végrehajtása fent, ha lehetséges akár kéz nélkül is, lendületesen, forogva is.

- ❖ nyújtott lábás madárfészek
- ❖ alsó íven gombóc/bomba
- ❖ felső íven gombóc/bomba
- ❖ háttámaszban tartott egyensúly elemek és típusai
- ❖ fél hattyú/angyal
- ❖ alsó íven tartott titanic (front balance)
- ❖ hajlított lábás madárfészek
- ❖ hátrahajlás hídka karikán
- ❖ nyak és deréktartásos amazon típusai
- ❖ arabesque fejjel talaj felé
- ❖ béka
- ❖ deréktartásban hátra hajlás egyik láb tolással a felső íven
- ❖ díva
- ❖ egylábbal végrehajtott előre bukfenc
- ❖ felbukfenc hátra
- ❖ fellendülés alsó íven csípő tartásra
- ❖ inverz arabesque
- ❖ gazella spárga
- ❖ káme
- ❖ kelep-kelepforgás/ Mill Wheels

- ❖ alsó íven lógás keresztbe tett lábakkal térdhajlatban érintve az eszközt
- ❖ napraforgó
- ❖ kosárka
- ❖ könyökhajlatban tartott elemek és típusai
- ❖ külső bicska
- ❖ külső superwoman
- ❖ nyaktámaszban végrehajtott elemek és típusai
- ❖ őzike és spárga típusok
- ❖ superwoman



- ❖ váltámaszban végrehajtott elemek és típusai
- ❖ térdhajlatban lévő elemek és típusai
- ❖ zászló tartás

Haladó elemek:

1-es és 2.szintű trükkök és azok kombinációninak lendületes előadása, az alsó íven, karikában, felső íven és a feső ív felett is, akár a karikát nagy lendülettel megforgatva is.

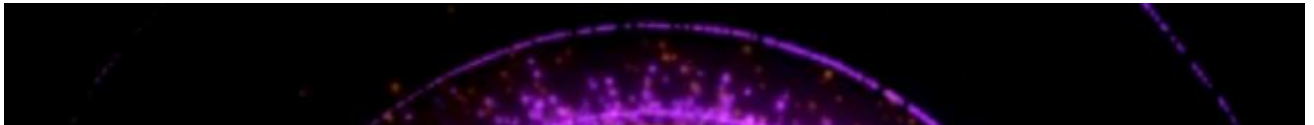
- ❖ felső íven indított madárfészek
- ❖ Meat Hook Split
- ❖ alsó ívről indított állóspárga lábfej akasztással a hevederen
- ❖ horizontális spárga
- ❖ Wenson spárga
- ❖ bárszék
- ❖ bird of paradise
- ❖ combnyakban tartott egyensúly elemek és típusai
- ❖ inverz hold típusok, függőleges spárga
- ❖ felső íven indított lógás térdhajlatban tartva
- ❖ hónaljtartás és típusai(teddy, gombóc, kosárka)
- ❖ íven végrehajtott páros lábas lebukfenc, krisztus, egy térdhajlatos forgások íven és típusai
- ❖ mellkas támaszban tartott elem típusok és lábtartás kombinációk
- ❖ mellkasra zárt einarming/meat hook

Profi elemek:

Itt már az összes elem bármilyen formában és bárhol megengedett. Bárhonnan bárhová lehet dropokat bemutatni, zuhanásokat előadni, nagyon lendületes forgásokat alkalmazni.

- ❖ pókember tartás
- ❖ háttámaszból indított leforgás alsó ívre érkezéssel térhajlatban
- ❖ Jigsaw
- ❖ amazon-erőbicska
- ❖ gombócban forgás

- ❖ einarming/meat hook
- ❖ erőbicska
- ❖ felső ívről indított zuhanások szabadon választott pózokból indítva(superman)
- ❖ hát irányába végrehajtott egy térdhajlatos forgás
- ❖ hát irányába végrehajtott einarming/meat hook
- ❖ hát irányába kivitelezett mérleg
- ❖ könyökhajlatból indított forgások
- ❖ könyökhajlatban tartott plank
- ❖ mellkas támaszban tartott plank
- ❖ nyak tartásban kivitelezett lógás típusok
- ❖ orosz spárga
- ❖ sarok tartásban kivitelezett lógás típusok
- ❖ spicc/flex lábfejen tartott lógás kombinációk
- ❖ térdhajlatból sarokhajlatba váltás kéz nélkül és ezek lábtartásos kombinációi



AERIAL SILK(TISSUE)/ AERIAL HAMMOCK

Aerial Silken és Aerial Hammockon a versenyszámoknak a nemzetközileg elismert és elfogadott szabályzatok gyakorlatait tekintjük irányelvnek.

Ebből tartalmaznia kell a produkcióknak min. elemet minden típusból:

Egyensúly, Erő, Forgó/ Dinamikus és Hajlékonysági elemek.

A többi szabadon választott, de a minimum elemszámnak kategóriánként meg kell felelnie, a lentebb felsoroltak alapján.

A rutinokat kategóriánként megadott hosszúságú zenére (Isd. versenyszabályzat) kell bemutatni.

Táncos/Gimnasztikai gyakorlat a talajon a koreográfia 20%-ának kell lenni.

Erőelemek

Az erőelemeket min.2-3mp-ig tartani kell.

Haladó/Profi- nyújtott karral indított inverziók. Könyökhajlat tartások

Középhaladó- Egy kézzel vagy egy lábon tartott pózok.

Hajlékonysági elemek

A hajlékonysági elemeket min.2-3mp-ig tartani kell.

Spárgák – Amatőr- 160'; Közép/Profi- 180' szögben

Hátrahajlítások – Amatőr/Közép- lábak a fejet érintik; Haladó/Profi- lábak a vállakat érintik

Egyensúlyelemek

Az egyensúly elemeket min.2-3mp-ig tartani kell.

Közép/Haladó- Kéz nélkül kitartott balansz elemek.

Haladó/Profi- Kézen állások.

Forgások és dinamikus elemek (zuhanások)

Amatőr/Kezdő- nem kötelező zuhanást végrehajtani, de megengedett.

Haladó/Profi- Beats (lendületből indított gyakorlatok)

Minimum elemszám kategóriánként

Amatőr/Kezdő:

Erő- min.1

Hajlékonyság- min.2

Egyensúly- min.1

Forgások és dinamikus elemek (zuhanások)- Forgások és zuhanások végrehajtása nem kötelező, de megengedett. A többi szabadon választott.

Középhaladó:

Erő- min.2

Hajlékonyság- min.3

Egyensúly- min.2

Forgások és dinamikus elemek (zuhanások)- Forgások és zuhanások végrehajtása kötelező. Min.1

A többi szabadon választott.

Haladó:

Erő- min.3

Hajlékonyság- min.4

Egyensúly- min.2

Forgások és dinamikus elemek (zuhanások)- Forgások és zuhanások végrehajtása kötelező. Min.2

Beats (lendületből indított gyakorlatok) megengedett. A többi szabadon választott.

Profi:

Erő- min.4

Hajlékonyság- min.4

Egyensúly- min.2

Forgások és dinamikus elemek (zuhanások)- Forgások és zuhanások végrehajtása kötelező. Min.2

Beats (lendületből indított gyakorlatok). A többi szabadon választott.

Fontos határidők:

Jelentkezési határidő online felületen a www.trlbajnoksag.hu

címen: 2024. március 1. éjfél

A nevezési díj elküldésének határideje: 2024. március 20.

Zene leadása: 2024. április 15.

A verseny döntőjének ideje: 2024. április 28.

**Eredményes felkészülést kíván A Tiszántúli Rúd és Légtorna Bajnokság szervezői
minden jelentkezőnek!**

Nyíregyháza, 2024. január 15.

