

2015.

Versenyszabályok Könyve

MMSZ

Elvászthatatlan része a Magyar Majorette Szövetség által rendezett versenyek hármas szabályozásának, összhangban a Bírói Kódex - szel és a Bírók Szabálykönyvével



- BAT
- POM
- MIX
- FLAG
- SHOW
- BMI
- DRUM

Szerkesztette:

Geisztné Gogolák Éva, Pappné Bedei Sarolta, Szurominé Balogh Adrienn

2015.01.01.

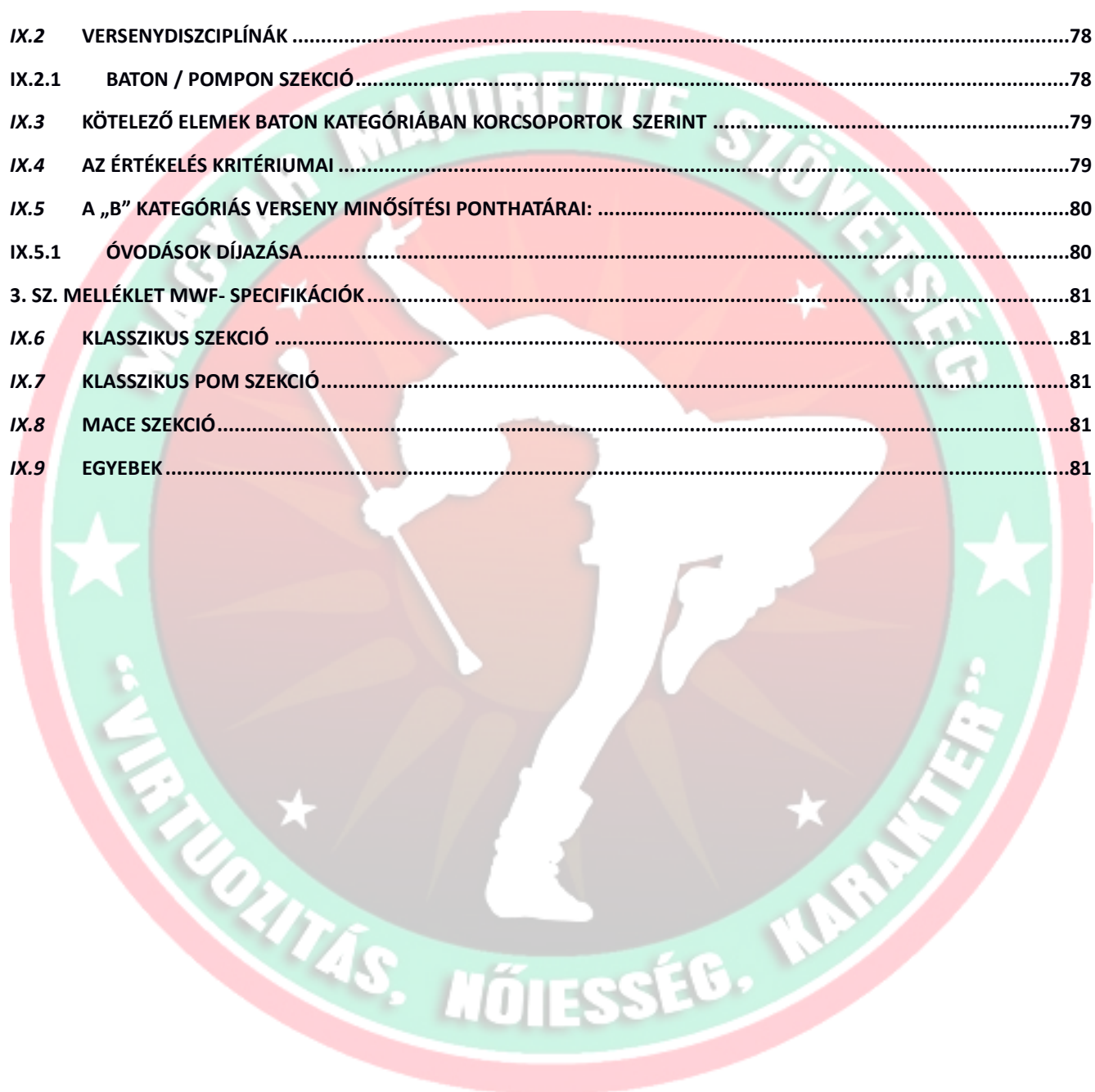


Tartalom

I	ÁLTALÁNOS RENDELKEZÉSEK	5
II	SZERKEZETI FELÉPÍTÉS.....	5
III	AZ IMA- VERSENYZŐI BIZOTTSÁG TAGJAINAK JOGAI ÉS KÖTELESSÉGEI	5
IV	AZ IMA- VERSENYZŐI BIZOTTSÁGI TAGOK JELÖLÉSE.....	6
V	"A" KATEGÓRIA	7
V.1	A VERSENY RÉSZVEVŐI	8
V.1.1	CSOPORT	8
V.1.2	SZÓLÓFORMÁCIÓK	8
V.1.3	KORCSOPORTOK	8
V.1.3.1	KORHATÁROK SZÓLÓFORMÁCIÓ ESETÉBEN	8
V.1.3.2	KORHATÁROK CSOPORTOK ESETÉBEN	8
V.2	ESZKÖZÖK, KELLÉKEK	9
V.2.1	ÁLTALÁNOS RENDELKEZÉSEK (MINDEN SZEKCIÓBAN)	9
V.2.2	TOVÁBBI KELLÉKEK (MINDEN SZEKCIÓBAN)	9
V.2.3	BATON SZEKCIÓ (BAT)	9
V.2.4	POMPON SZEKCIÓ (POM)	10
V.2.5	MIX SZEKCIÓ (MIX)	10
V.2.6	A SHOW SZEKCIÓ ESZKÖZEI	10
V.2.7	KELLÉKEK A SHOW ESETÉBEN	10
V.2.8	ZÁSZLÓ SZEKCIÓ (FLAG)	10
V.2.9	DOBOS SZEKCIÓ – (DRUM)	10
V.3	VERSENYSZÁMOK	11
V.3.1	CSOPORTOK	11
V.3.1.1	ÖSSZETETT VERSENY	11
V.3.1.2	MENETTÁNCOK	11
V.3.1.2.1	BAT ÉS POM MENETTÁNC.....	11
V.3.1.2.2	BOTOS MENETTÁNC IMPROVIZÁCIÓ (BMI)	12
V.3.1.3	SZÍNPADI TÁNCOK –ÁLTALÁNOS SZABÁLYOK.....	13
V.3.1.4	SZÍNPADI TÁNCOK – SPECIFIKÁCIÓK	15
V.3.1.4.1	SHOW- SZEKCIÓ (SHOW)	15
V.3.1.4.2	MIX SZEKCIÓ (MIX).....	15
V.3.1.4.2.1	MINI MIX.....	15
V.3.1.4.3	DOBOS SZEKCIÓ – (DRUM)	16
V.3.2	SZÓLÓFORMÁCIÓK	16
V.4	KÖTELEZŐ ELEMELK.....	17
V.4.1	BOT ÉS ZÁSZLÓSBOT	17
V.4.2	KÉTBOTOS SZÓLÓ (2BAT)	17

V.4.3	POMPON (POM).....	17
V.4.4	KÖTELEZŐ ELEMEN MENETDOB (DRUM).....	18
V.5	AZ ÉRTÉKELÉS ALAPELVEI.....	19
V.6	AZ „A KATEGÓRIÁS” VERSENYGYAKORLATOK ÉRTÉKELÉSE.....	19
V.6.1	„A” KOREOGRÁFIA ÉS KOMPOZÍCIÓ.....	19
V.6.2	„B” MOZGÁSTECHNIKA.....	22
V.6.3	„C” SZERTECHNIKA ÉRTÉKELÉS.....	24
V.6.3.1	BOT SZERTECHNIKAI SZINTJEI.....	24
V.6.3.1.1	A KÉTBOTOS SZÓLÓ SZENIOR KATEGÓRIA SZERTECHNIKA.....	28
V.6.3.2	ZÁSZLÓSBOT, FLAG- SZERTECHNIKA SZINTJEI.....	29
V.6.3.3	MENETDOB DRUM- SZERTECHNIKA SZINTJEI.....	30
V.6.3.4	AZ ELEMEN ÉRTÉKELÉSE.....	30
V.6.3.5	AZ ESZKÖZTECHNIKA ALAPVETŐ HIBÁI.....	31
V.6.3.6	AZ ESZKÖZZEL VALÓ MUNKA BONIFIKÁCIÓJA.....	32
V.6.4	A „D” TERÜLET KRITÉRIUMAINAK JELLEMZÉSE.....	33
V.6.4.1	A TECHNIKAI BÍRÓ LEVONÁSAI.....	33
V.6.4.2	A PONTOZÓBÍRÓK LEVONÁSAI.....	34
V.7	AZ "A" KATEGÓRIA MINŐSÍTÉSI PONTHATÁRAI.....	35
VI	EGYEBEK.....	36
VI.1	VERSENYBÍRÁK.....	36
VI.2	DÍJAZÁSOK.....	36
VI.3	A VERSENY FOLYAMATA.....	36
VI.3.1	A TAGORSZÁGOK MEB- KVALIFIKÁCIÓS KVÓTÁJA.....	36
VI.3.2	RAJTLAPOK, SORREND.....	37
VI.4	VISELKEDÉS.....	37
VI.5	ROSSZULLÉT.....	37
VI.6	A VERSENYTERÜLET ELHAGYÁSA.....	38
VI.7	A KOSZTÜMÖK CSERÉJE, ÁTÖLTÖZÉS.....	38
VI.8	A VERSENY-ÖSSZEÁLLÍTÁSOK ISMÉTLÉSE.....	38
VI.9	A PONTSZÁMOK FOLYAMATOS HIRDETÉSE.....	38
VI.10	ÓVÁSOK, ELLENVETÉSEK.....	38
VI.11	A VERSENY-ÖSSZEÁLLÍTÁSOK ZENEI KÍSÉRETE.....	39
VI.12	KOSZTÜMÖK, A VERSENYZŐK ÖLTÖZÉKE ÁLTALÁBAN.....	39
VI.13	HAJVISELET ÉS ARCKIKÉSZÍTÉS.....	40
VI.14	ELVI JOGVÉDELEM.....	40
VII	ZÁRÓ RENDELKEZÉSEK.....	40
VIII	1. SZ. MELLÉKLET – A MAZSORETT MOZGÁSANYAGA I.....	41
	A GIMNASZTIKA DINAMIKUS ELEMEI.....	48

Helyzetváltatások.....	50
➤ TÁLAJGYAKORLATI ELEMÉK	51
➤ MOZGÁSOS (DINAMIKUS) ELEMÉK	55
A RITMIKUS GIMNASZTIKA UGRÁSAI	66
A MAZSORETT KOREOGRÁFIÁK SORÁN A LEGGYAKRABBAN ALKALMAZOTT UGRÁSOK	68
A MAZSORETT KOREOGRÁFIÁK SORÁN LEGGYAKRABBAN ALKALMAZOTT FORGÁSOK	76
IX 2. SZ. MELLÉKLET „B” KATEGÓRIA	78
IX.1 KOROSZTÁLYOK.....	78
IX.2 VERSENYDISZCIPLÍNÁK	78
IX.2.1 BATON / POMPON SZEKCIÓ.....	78
IX.3 KÖTELEZŐ ELEMÉK BATON KATEGÓRIÁBAN KORCSOPORTOK SZERINT	79
IX.4 AZ ÉRTÉKELÉS KRITÉRIUMAI	79
IX.5 A „B” KATEGÓRIÁS VERSENY MINŐSÍTÉSI PONTHATÁRAI:	80
IX.5.1 ÓVODÁSOK DÍJÁZÁSA.....	80
3. SZ. MELLÉKLET MWF- SPECIFIKÁCIÓK	81
IX.6 KLASSZIKUS SZEKCIÓ	81
IX.7 KLASSZIKUS POM SZEKCIÓ.....	81
IX.8 MACE SZEKCIÓ.....	81
IX.9 EGYEBEK.....	81



I Általános rendelkezések

1. cikkely

Az IMA verseny-szabálykönyv meghatározza a versenyzők, az edzők és a kísérőik munkáját. Meghatározza a kvalifikáció menetét, a versenyek és bajnokságok rendjét és a viselkedést a versenyek előtt, alatt és után.

2. cikkely

A versenyszabályok könyve része az IMA- versenyek hármasszabályozásának, amely magába foglalja még az IMA Alapszabályának és a Bírók Szabálykönyvének rendelkezéseit is.

3. cikkely

A mazsorett versenyek 3 fő szabályozója az IMA- ban a Versenyszabályok könyve, a Bírók Szabálykönyve és a Bírók Kézikönyve. Ez a három szabályozó azonos erővel bír.

II Szerkezeti felépítés

4. cikkely

Az IMA- Alapszabály rendelkezéseivel összhangban az IMA- Versenyzői Bizottsága az alábbi feladatokat látja el:

A versenyszabályok könyvének létrehozása és évenkénti felülvizsgálata

A módosítások előkészítése és az IMA- elnökség elé terjesztése

A versenyek kategorizálása

Az edzői továbbképzések szervezése és levezetése

A versenyek analizálása

III Az IMA- Versenyzői Bizottság tagjainak jogai és kötelességei

5. cikkely

Kötelessége:

- javaslatok előkészítése és a versenyszabályok könyvének évenkénti felülvizsgálata
- otthoni előkészítő munkája alapján, a nemzeti szövetség céljainak és elvárásainak megfelelően részt venni az éves soros bizottsági- ülésen, az IMA munkáját legjobb tudásával segíteni

6. cikkely

A VB- tagja elveszíti a jogosultságát:

- ha nem vesz részt abban a munkában (azon az eseményen), amivel megbízták-, vagy nem jelenti időben a Versenyzői Bizottság elnökének az igazolt hiányzását (nem gondoskodik helyettesről)

A kiválasztott 5 nemzet bizottsági tagsága 4 évre szól.

IV Az IMA- Versenyzői Bizottsági tagok jelölése

7. cikkely

Minden 4. évben az IMA tagjai jogosultak 1 fő delegálására a Versenyzői Bizottságba.

A bizottság 5 taggal működik.

8. cikkely

Az éves hivatalos ülésekre a bizottsági tagok költségeit az IMA megtéríti- összhangban a szabállyal.

Útiköltség-térítés, étkezés és szállás az esemény napjaival megegyező mennyiségben. Az útiköltség a lakóhely és a verseny helyszíne közötti MÁV-tarifa 50 %- a.



V "A" kategória

A nemzetközi szabályoknak megfelelően

A versenyzők, edzők és kísérők szabályai



V.1 A verseny résztvevői

V.1.1 Csoport

- a) 8-25 tag
- b) a BAT csoportban csak lányok lehetnek
- c) a POM, MIX, SHOW, és FLAG csoportban- amennyiben több mint 12 tagja van- 1/6 arányban fiúk is lehetnek
- d) DRUM csoportban a fiúk az alábbi arányban vehetnek részt:
 - 8-12 fő – 1 fiú
 - 13-17 fő – 2 fiú
 - 18-22 fő – 3 fiú
 - 23-25 fő – 4 fiú

V.1.2 Szólóformációk

- a) szóló
- b) férfi szóló csak junior és szenior kategóriában (MBAT)
- c) duó vagy trió
- d) miniformáció: 4-7 személy
- e) Szólóformációk esetében csak lányok versenyezhetnek, kivéve:
 - MIX- zászló esetében, illetve a FLAG szekcióban, ahol 7 tag esetén maximum 3 fiú tag megengedett:
 - Ha a tagok száma 4, 2: 2 (2 leány 2 fiú)
 - ha tagok száma 5, 3: 2 (3 leány 2 fiú)
 - ha tagok száma 6, 3: 3 (3 leány 3 fiú) arányban.
 - JUN/SEN SZÓLÓ MAN esetében

Alcsoport fogalma:

A csapatok esetében legalább 4 fő, a miniformációk esetén legalább 2 fő számít alcsoportnak.

V.1.3 Korcsoportok

1. Kadet, kora 8- 11 év
2. Junior, kora 12- 14 év
3. Szenior, kora 15 és idősebb
4. A korcsoport szempontjából a verseny évében betöltött életkor (nem a versenyző születésének pontos napja) a meghatározó. Pl.: ha a versenyt 2015-ben rendezik és a versenyző 2005-ben született, akkor 10 évesnek számít.

V.1.3.1 Korhatárok szólóformáció esetében

- a) A szóló, duó-trió és miniformációk esetében minden versenyző az adott korcsoportba kell, hogy tartozzon.
- b) Egy mazsorett minden versenyszámban, vagyis (szólóban, duó-trióban, miniformációban) BAT vagy POM eszközökkel csak egyszer indulhat. Pl. a BAT eszközökkel indulhat a duó, de ugyanazzal az eszközzel trióban már nem versenyezhet.

Egy versenyző diszciplínánként csak egyszer szerepelhet.

V.1.3.2 Korhatárok csoportok esetében

- a) A kadet és a junior kategóriában 20% idősebb versenyző megengedett. A mazsorett egy korcsoporttal

lehetnek idősebbek.

- b) Az idősebb mazsorettek megengedett létszáma a csoportokban:
- 8- 12 tagú csoportban 2 idősebb mazsorett
 - 13- 17 tagú csoportban 3 idősebb mazsorett
 - 18- 22 tagú csoportban 4 idősebb mazsorett
 - 23- 25 tagú csoportban 5 idősebb mazsorett
- c) Amennyiben az idősebbek létszáma meghaladja a megadott számot:
- a csoport a legidősebb tagok korának megfelelő kategóriában regisztrál
 - a csoport módosítja a mazsorettek számát
- d) A fiatalabb korú mazsorettek száma a csoportban nincs korlátozva, mert ez nem előny. A mazsorettek egy korcsoporttal lehetnek fiatalabbak.
- a kadet korosztályban 6 évestől
 - a junior korosztályban 8 -11 éves,
 - a szenior korosztályban 12- 14 éves

A DRUM szekció korosztályi korlátozása:

A junior korosztályban 20 % egy korosztállyal idősebb versenyző megengedett. A szenior korosztályból résztvevők maximum 2 évvel lehetnek idősebbek junior korosztály maximum koránál (maximum kor 16 év)

A junior korosztályban résztvevő szeniorok létszáma:

- 8-12 junior - 2 szenior
 - 13-17 junior - 3 szenior
 - 18-22 junior - 4 szenior
 - 22-25 junior - 5 szenior
- e) A csoport korösszetétele a kompaktság és az összhatás értékelésében nyilvánulhat meg
- f) A korcsoportokat a regisztrációnál ellenőrzik a tanár által aláírt lista alapján. A verseny közben szűrőpróbaszerű ellenőrzéshez arcképes igazolvány szükséges.
- g) A 20%-os korosztályi szabály ellenőrzése a nemzetközi versenyek esetében a nemzeti elnökök felelőssége, aki aláírja az összesített nemzeti jelölést.

V.2 Eszközök, kellékek

V.2.1 Általános rendelkezések (Minden szekcióban)

- a) Versenyzőként egy vagy két eszköz megengedett.
- b) A koreográfia során megengedett, hogy egy vagy több versenyző 2 vagy több eszközt használjon, abban az esetben, ha ez a helyzet csak átmeneti, és ha a versenyzők valóban használják is az eszközt, nem csak tartják.
- c) Kapcsolat az eszközzel a koreográfia végén: a versenyzőknek úgy kell befejezni a koreográfiát, hogy az eszközt tartja vagy az valamilyen testrészével kapcsolatban van.

V.2.2 További kellékek (minden szekcióban)

- a) További kellékek alatt talizmánokat, lobogókat, transzparenszeket, a versenyzők, a város, ország, szponzor nevével ellátott táblákat, esetleg további tárgyakat értünk, amelyek nem részei a verseny produkciónak.
- b) Ezeket a kellékeket nem szabad a menettánc útvonalába, a színpadi összeállítás verseny-területére és ennek védősávjába tenni.
- c) Csak a nézők számára fenntartott területen alkalmazhatóak. Ilyen esetben azonban nem zavarhatják a verseny produkciót, és nem korlátozhatják a bírakat a kilátásban. Ha mégis, az értékelt produkció pontozásában büntetést érvényesítenek.

V.2.3 BATON szekció (BAT)

- a) Egy vagy két bot mazsorettenként.

- b) Férfi szóló kategória junior és szenior korosztályban 1 bottal
- c) A BAT versenyszámhoz semmilyen más kiegészítő eszköz (kendő, stb.) nem engedélyezett.
- d) A bot mindig kapcsolatban legyen a versenyzővel, nem teheti le a földre.

V.2.4 Pompon szekció (POM)

- a) Minden versenyző számára két darab pompon-
- b) A POM verseny-összeállításhoz semmilyen más kiegészítő eszköz nem engedélyezett.
- c) POM: az eszközt nem szabad letenni, kivéve az emelés és a mozgásos elemek biztonságos végrehajtása esetében vagy gyors csere esetén.

V.2.5 MIX szekció (MIX)

- a) Egy összeállításban kombinálni kell a BAT és POM, vagy BAT és FLAG, vagy POM és FLAG eszközöket, egyéb eszköz nem használható.

V.2.6 A SHOW szekció eszközei

- a) A show szekcióban eszközként használható minden tárgy, amellyel a versenyző egy / két vagy mindkét kézzel végre tud hajtani elemeket- mozgásukkal kifejezve a témát.
- b) Bot és pompon használata tilos.
- c) Nincsenek szertechnika kötelező elemek.
- d) Előadás közben az eszközök letehetőek a földre a csere érdekében.
- e) Az összeállítást minden esetben, teljes időtartamban eszközzel kell végrehajtani, nem lehet csak táncos koreográfia, eszközök nélkül.
- f) Az eszközök száma nincs meghatározva, de az eszközök kreatív alkalmazása és változatossága, a témával és koreográfiával való összhangja értékelve van. Bármely szükségtelen, ráadás eszköz, ha csak rövid ideig használt, hibának minősül és levonás jár érte.

V.2.7 Kellékek a SHOW esetében

- a) Díszletek és dekorációk használata tilos!
- b) Az aktuális szám előtt semmilyen eszközt, díszletet nem lehet a színpadra helyezni.
- c) Nem hagyhatók lecserélt eszközök a színpadon, a koreográfia végén.

Amennyiben az összeállítás nem felel meg a fenti kritériumoknak, a technikai bíró pontlevonást érvényesít.

V.2.8 ZÁSZLÓBOT szekció (FLAG)

- a) Egy vagy két eszköz mazsorettenként.
- b) A zászlóbot lehet egyvégű (bot 70-80 cm) vagy mindkét végén lobogós, a kétvégű zászlóbot hossza szabadon megválasztható.
- c) Használható nagyobb/ hosszabb zászló is, melynek mérete nincs behatárolva.
- d) A FLAG csoport esetében maximum 30 % lehet a nagyobb zászló aránya.
- e) A zászló mindig kapcsolatban legyen a versenyzővel, nem teheti le a földre.

V.2.9 MENETDOBOS szekció – (DRUM)

- a) Minden mazsorettnél egy dob van, lehetőleg különböző szerkezetű.
- b) Minden mazsorettnél két dobverő.
- c) További dobverő is megengedett arra az esetre, ha előadás közben az eredeti leesik (Külön tokban kell elhelyezni az övre, vagy a mazsorett csizmán rögzítve).
- d) További eszközök használata is megengedett a fő mazsorett részére pl.: tamburbot, zászlók, stb.) De a kiegészítő eszközöket nem szabad a színpadra helyezni az előadás alatt.

V.3 Versenyszámok

Verseny szekciók / Verseny eszközök

- BAT (Baton) - Botos szekció
- POM (Pompon)- Pompon szekció
- MIX (mixture) - Miniformációk és csoportok szekciója (lehetséges eszközök: bot, pompon, zászló)
- FLAG - Zászlóbot miniformációk és csoportok szekciója
- SHOW- csoportok szekciója
- BMI – Botos menettánc Improvizáció csoportok szekciója
- DRUM - Menetdobos szekció

V.3.1 Csoportok

V.3.1.1 Összetett verseny

- a) Az MMSZ és az IMA versenyein az "összetett" BAT és POM csoportok versenyeznek „menettánc” és „színpadi tánc” kategóriában is. Az összetett verseny egy színpadi és egy menettánc koreográfiából áll. A külön-külön kapott pontszámokat összesítik, mely meghatározza a végső sorrendet.
- b) Minden BAT és POM csapatnak be kell mutatnia a menettáncot és a színpadi összeállítást is.
- c) A menettáncot (défilé) és a színpadi összeállítást ugyanazoknak a versenyzőknek kell bemutatniuk.

V.3.1.2 Menettáncok

V.3.1.2.1 BAT és POM menettánc

- a) Az útvonal hossza: 100 m, szélessége 6 m.
- b) Az útvonalon maximálisan 4 kanyar lehet.
- c) A védősáv az oldalsó vonalakkal párhuzamosan 2-2 m és a célvonal mögött elegendő helyet biztosít a menettánc lezárásához
- d) Időtartam: maximum 3 perc

Az időmérés a zene kezdetével indul és a zene végével ér véget. A menettánc időtartamát a reprodukált kísérőzene indításától kell mérni. A mérés indítása előtt nem szabad a startvonalat átlépni. Az idő mérése abban a pillanatban ér véget, amikor a versenyszámot kísérő zeneszám véget ér.

e) Menettánc (défilé) - A verseny- összeállítás szerkezete

1. bevonulás és kezdőfigura
2. menet
3. áthaladás a célvonalon
4. záró pozíció

f) A menettánc kezdete - A csoport felállása

Az induló csoport a start vonal mögött felkészülve áll. A következő csoport nem állhat közvetlenül mögöttük és a versenyfellépést a bemelegítéssel nem zavarhatja.

g) Menetelés, a menettánc kivitelezése

A menettánc fő jellemzői

- A BAT diszciplínában a menettánc esetében a mazsorett lépéseknek (menetelés) kell meghatározó arányban lennie.
- A menetelés és előre haladás (defilé) alapelem, vagyis a menetelő lépéseket mindig a haladás irányában kell végrehajtani.
- A mozgás technikája és a lépés technikája a zenének megfelelő kell, hogy legyen, és helyesen kell, hogy

kifejezze a versenyszám jellegét. A tánclépéseknek nem szabad dominálnia.

- A BAT- menettáncban nem engedélyezettek a talajgyakorlati elemek.

A tempó egyenletessége

- A menettáncnak az egész versenyútvonalon kiegyensúlyozott tempójúnak kell lennie, nem alkalmazhatók hosszú szökkenések az "idő utoléréséhez".
- Megállni és helyben koreográfiát bemutatni tilos.
- Rövid megállás vagy ellenirányú mozdulat csak az alakzat vagy a kép változása érdekében engedélyezett.

A lépés technikája

- A lépéseket a zene ritmusában és ütemezésének megfelelően kell végrehajtani.
- A térdek emelésénél elismertek a különböző nemzeti iskolák (stílus és felfogás), a térdek emelésénél vagy a sarkak emelésénél (hátra lendítés) nem a magasság a meghatározó.
- A térdek emelése mindkét oldalon kiegyensúlyozott kell, hogy legyen.
- A lépés folyamán a térd mindig enyhén laza kell, hogy legyen, a bokát és a lábfejeket úgy kell irányítani, hogy a lépés puha, ruganyos és folyamatos legyen.
- A talpakat párhuzamosan kell a talajra helyezni, a talajfogás spiccel vagy féltalppal történik

h) A menettánc befejezése

Az útvonal megtétele: A csoportnak az egész verseny útvonalon végig kell haladnia és a célvonalon áthaladva kell azt elhagynia. Hibás koreográfiának vagy helytelen kivitelezésnek minősül, ha az egész csoport, vagy némely versenyző az útvonalon marad a zene befejezése után

A verseny összeállítás befejezése: A menettánc akkor ér véget, amikor a csoport megáll a célvonal mögött és visszafordul a közönség és a bírák felé. Koreográfiai hibának minősül, ha a zene befejezése és a menetelés befejezése nincs összhangban.

V.3.1.2.2 Botos Menettánc Improvizáció (BMI)

- a) Versenyszakasz hossza: 100 m. Szélessége változó, lehet 2-6 m.
- b) Az útvonalon maximálisan 4 kanyar és 4 szűkület lehet.
- c) Védősáv az oldalsó vonalak mellett 2 m és a célvonal mögött elegendő hely legyen a menettánc lezárásához.
- d) Időtartam: nincs meghatározva, zenéhez igazodik:

Az idő mérése: A menettánc időtartamát a kísérőzene megszólalásától mérik. A startvonal korábban történő átlépése pontlevonást von maga után. Az idő mérése akkor ér véget, ha a csoport megállt a célvonal mögött, a versenyzők beálltak a záró pozícióba és a versenyszámot kísérő zene véget ér. Döntő pillanat, amikor a záró pozícióba beállnak a versenyzők

Zene: A csapat a 10 zenéből választ. A Versenyzői Bizottság állítja össze a 10 zenét tartalmazó gyűjteményt minden korosztályhoz.

e) Az előadás felépítése

1. felkészülés a startnál
2. menet

3. áthaladás a célvonalon
4. végpóz, záró pozíció

f) A menetelés megkezdése

A csapat érkezése

- Az induló csoport felkészül a rajtvonallal szemben
- További csoportok nem állhatnak közvetlenül mögöttük és nem zavarhatják a versenyszám bemutatását a bemelegítéssel

g) A menettánc előadása

a) A kategória jellemzői

- Menetelést kell bemutatni, elsősorban haladó lépéssel
- A botos kategóriában a menettánc esetében a mazsorett lépés (menetelés) legyen meghatározó
- Az alapelemet - a menetelést- mindig a haladás irányában kell végrehajtani
- A mozgástechnikának és a lépéstechnikának a zenéhez kell igazodnia és ki kell fejeznie a diszciplína jellegzetességét.
- Talajgyakorlati elemek nem engedélyezettek a bottal bemutatott menettáncban.
- A versenyzők igazodnak a főmazsorettre (kapitány/tambur)

b) Tempó

- A menettáncnak az egész útvonalon kiegyensúlyozott tempójúnak kell lennie, hosszú ugrások nem használhatók az idő utoléréséhez
- Megállás és a koreográfia helyben történő bemutatása nem megengedett
- Rövid megállás vagy ellenkező irányban történő haladás csak alakzat vagy kép változtatásakor megengedett

c) Lépéstechnika

- A lépés a zene ritmusához és üteméhez alkalmazkodjon
- A térdek emelésénél elismertek a különböző nemzeti iskolák (stílus és felfogás) a térdek vagy a sarkak emelésénél nem a magasság a meghatározó (hátra lendítés), a térdek emelése mindkét oldalon kiegyensúlyozott legyen
- A lépés folyamán a térd mindig enyhén laza kell, hogy legyen, a boka és lábfej felső része szabályozott, hogy a lépés puha és sima legyen
- A talpak legyenek párhuzamosak, talajfogás spiccel vagy féltalppal.

h) A menettánc befejezése

Áthaladás a teljes szakaszon: A csoportnak az egész útvonalon át kell haladnia és a célvonalon áthaladva elhagynia azt. Ha a csoport vagy néhány versenyző a versenyszakaszon marad, az hibás koreográfiának vagy helytelen kivitelezésnek minősül

A menettánc befejezése: A menettánc akkor ér véget, ha a csoport megáll a célvonal mögött, visszafordul a nézők és a zsűri felé. A zene végének és a menettánc végének eltérése hibás koreográfiának minősül.

V.3.1.3 Színpadi táncok –Általános szabályok

1. BAT és POM menettánc + színpadi koreográfia

2. BAT, POM, FLAG, MIX, SHOW, DRUM színpadi koreográfia

- a) . A versenyterület 12 x 12 méter.
- b) A védősáv 2 m, a versenyterület mindegyik oldalán, amennyiben nem kiemelt színpadról van szó.
- c) Időtartam: minimum 2,30 és maximálisan 3,00 perc (a felvonulási és levonulási időn kívül).

Az idő mérése

- A színpadi fellépés időtartamát a bevonulás időtartama nélkül mérik.
- Az idő mérése a reprodukált kísérőzene indításától kezdődik.
- Az idő mérése abban a pillanatban ér véget, amikor a versenyzők elfoglalják a záró pozíciót és a versenyszámot kísérő zeneszám véget ér. Koreográfiai hibának minősül, ha a zene befejezése és a versenyszám befejezése nincs összhangban.

d) A versenyfellépés szerkezete

- 1 bevonulás zene nélkül, a „szólítás” után
- 2 megállás, kezdő pozíció
- 3 koreográfia
- 4 megállás, a zene vége, záró pozíció (stop figura)
- 5 levonulás zene nélkül

e) Bevonulás a színpadi összeállításhoz

A bevonulás jellege

- A versenyzők a versenyterületre a moderátor bejelentése után vonulhatnak fel. A korai felvonulást pontlevonással büntetik.
- A bevonulás zenei (hang) kíséret nélkül történik. Minden esetben rövid, gyors és egyszerű; csak a versenyfellépés kezdő pozícióinak elfoglalására szolgál, nem lehet további "kis koreográfia". A felvonulás a versenyzők megállásával ér véget, láthatóan el van különítve a versenyszámtól.
- Köszöntésnek minősül az összeállítás előtt az alapvárakozó pozíció elfoglalása, katonai tisztelgés, vagy táncos meghajlás, a fej meghajtása, karmozdulat is.
- DRUM: A színpadra bevonulás és kivonulás gépzenei kíséret nélkül, saját "dobzene" kísérettel történik

f) A színpadi összeállítás végrehajtása – Általános szabályok

Jellemzés

- A botos koreográfiának klasszikus mazsorett lépéseket is tartalmaznia kell, a színpadi koreográfiákban különböző stílusú tánclépések lehetnek nagyobb arányban.
- A versenyfellépés kísérőzenéje az összeállítás végével kell, hogy véget érjen, nem folytatódhat szünet nélkül, mint a kivonulás kísérete.
Az összeállítás végének és a kísérőzene végének tökéletesen egybe kell esnie.
- Koreográfiai hibának minősül, ha a zene vége és a versenyszám befejezése nincs összhangban.
- A színpadi koreográfia a záró pozícióval ér véget, a mozgásban és zeneileg is érzékelhetően el van különítve a levonulástól
- A záró pozíció része lehet: katonai tisztelgés, táncos meghajlás, fejbiccentés, karmozdulat, stb.

g) Tánc- és talajgyakorlati elemek

- A kompozíció tartalmazhat különböző stílusú tánc elemeket és motívumokat, amennyiben ezek megfelelnek a zene jellegének.
- A gimnasztika dinamikus gyakorlatelemei (egyensúlyi, hajlékonysági elemek, szökkenések, ugrások) részei lehetnek az összeállításnak, amennyiben folyamatosan illeszkednek a programba, nem öncélúan vannak elvégezve, hanem az eszközzel, a végrehajtott elemmel, alakzatokkal és ábrákkal összefüggésben. (lásd még: a különböző kéziszerekkel összefüggésben is!)
- Amennyiben a talajgyakorlati elemeket a csoportból vagy a szóló formációkban csak néhány versenyző végzi, a csoport többi tagja nem maradhat statikus, várakozó pozícióban.
- Talajgyakorlati elemek a BAT összeállítás esetében nem megengedettek!
- A versenyzők emelése a BAT összeállításban csak végpózként, az összeállítás végén engedélyezett.

h) Levonulás a színpadról

- A színpadról (versenyterületről) a levonulás zenei (hang) kíséret nélkül történik.
- A levonulás rövid, gyors és egyszerű; csak a versenyterület elhagyására szolgál. Nem lehet további "kis koreográfia".

V.3.1.4 Színpadi táncok – specifikációk

V.3.1.4.1 Show- szekció (SHOW)

- a) Csak színpadi koreográfia csoportok részére.
- b) A koreográfiának olyan címet kell adni, amely kifejezi a témát (mini történetet), amit elmesél.
- c) A cím hiánya pontlevonást eredményez. A CÍMET a NEVEZÉSI LAPRA és a bírók pontozólapjára fel kell írni.
- d) A témát / történetet a zene, a kosztüm és smink, a koreográfia, a használt eszközök által (nem a dalszöveg!) kell kifejezni.
- e) Különösen erőteljes hibának és elégtelenségnek minősül:
 - ha a felhasznált eszközök nem felelnek meg a korosztálynak,
 - nincsenek összhangban a témával,
 - a kellékek, eszközök felhasználása öncélú és felesleges,
 - ha semmi speciális célt nem szolgálnak, és túl sok van belőlük.

V.3.1.4.2 MIX szekció (MIX)

- a) Egy összeállításban kombinálni kell a BAT és POM, vagy BAT és FLAG, vagy POM és FLAG eszközöket, egyéb eszköz nem használható.
- b) Miniformáció vagy színpadi csoportprodukció.
- c) Az eszközöket csak kiegyensúlyozott arányban lehet alkalmazni.
- d) A VERSENYZŐKNEK AZ IDŐ 50-50%-BAN KELL HASZNÁLNI A KÜLÖNBÖZŐ ESZKÖZÖKET.
- e) Mindkét eszközzel folyamatosan kell dolgozni, a formáció tagjai között az eszközök cseréje kötelező.
- f) Páratlan számú versenyző esetén a tamburnak nem kell a cserét végrehajtani a CSAPATBAN.
- g) Az eszköz- technika értékelése a „C” Az eszközökkel való bánásmód – című fejezetnél megtalálható.
- h) A bemutatandó kötelező elemeket a használt elemek határozzák meg (pl.: ha a használt elem a bot és a zászló, a pompon kötelező elemeit nem kell bemutatni)

V.3.1.4.2.1 Mini mix

- a) a koreográfiának tartalmaznia kell mindkét használt szer alapelemeit, mind a mozgásanyagot, mind a szertechnikát tekintve.
- b) Szabadon megválasztható, hogy mely POM kötelező elemeket használja (hullám, kép, vagy emelés)

- c) Bot / zászló esetében a feldobások milyensége és a cserék mennyisége szintén szabadon választható.
- d) Az elbírálás során a fent említett elemek nagyobb száma, magasabb színvonala/ nehézsége és több variációja jelent előnyt.
- e) A BAT és FLAG illetve a POM és FLAG kombinációkban maximum 3 fiú lehet, páratlan számú versenyző esetén a lányoknak mindig többen kell lenniük.

V.3.1.4.3 DOBOS szekció – (DRUM)

- a) **Korosztályok:** Juniorok, Szeniorok 15 évesnél idősebb
- b) A koreográfiát mazsorett csoportok mutatják be, csak színpadi produkció.
- c) A kötelező elemek aránya az előadás végrehajtása:
 - ritmusképletek: 50%,
 - forgatások 20%,
 - koreográfia- kompozíció 30 %.
- d) A zsűriben kell egy zenei szakembernek lenni, aki értékeli dobos zenei ritmusok kivitelezését. Ezen zsűritag értékelést hozzá kell adni a többi zsűritag által adott pontok átlagához.
- e) A doboknak felfüggesztett helyzetben kell lennie az előadás alatt. Nem megengedett a dobot a színpadra helyezni és dob nélkül táncolni.
- f) A koreográfia kezdete előtt a résztvevőknek kezdő pozícióba kell állni. A koreográfia után szintén záró pozícióba kell állniuk.
- g) A versenyzők nem állhatnak egyhelyben az előadás alatt. A résztvevőknek folyamatosan haladniuk kell és ezzel egy időben játszani a dobon.
- h) Az előadás közben ritmikus dobolás, twirling, tánckombinációk és menetlépések végrehajtása szükséges.
- i) A zenei kíséret bármilyen lehet. Lehetséges a zenei kíséret nélküli előadás is, ebben az esetben a zene az a dobolás, amelyet a csoport tagjai adnak elő.

V.3.2 Szólóformációk

- Szóló, duó-trió, miniformáció BAT, POM
- Kétbotos szóló szenior korosztályban (2 BAT)
- MIX, FLAG miniformáció
- Férfi szóló kategória junior, szenior korosztályban 1 bottal

JELLEMZŐK

- a) Versenyterület 12 x 12 m.
- b) A védősáv 2 m, a versenyterület mindegyik oldalán, amennyiben nem kiemelt színpadról van szó
- c) Időtartam: minimum 1, 15 és maximálisan 1, 30 perc (a felvonulási és levonulási időn kívül)

V.4 Kötelező elemek

Ha a kötelező elemeket a versenyzők nem hajtják végre, a technikai bíró pontot von le elemenként.

V.4.1 Bot és zászlósbót

Kadet: 3 elem

- 2 x alacsony egyszerű dobás (1x mindenki, 1 x minimum alcsoport)
- 1 x rövid csere (mindenki)
- legalább 5 különböző 1-2-3. szintű elem használata bal és jobb kézzel egyenlő arányban

Junior: 4 elem

- 2 x magas dobás, forgás nélkül (1x mindenki, 1 x minimum alcsoport)
- 1 x magas dobás, forgással (360 fok, mindenki)
- 1 x hosszú csere (mindenki)
- legalább 7 különböző elem használata a I-IV szintről, bal és jobb kézzel egyenlő arányban

Szenior: 6 elem

- 2x magas dobás, forgás nélkül (1x mindenki, 1 x minimum alcsoport)
- 2x magas dobás, forgással (360 fok, 1x mindenki, 1x minimum alcsoport)
- 2x hosszú csere (1x mindenki, 1x minimum alcsoport)
- legalább 7 különböző elem használata az I-IV szintől+ flip, bal és jobb kézzel egyenlő arányban

Az elemeket kombinációban használjuk, a bot-dobásokat folyamatos forgatásból hajtjuk végre

Csak a helyesen végrehajtott forgás elfogadható (egy lábon, 360 fok) a kötelező elemekben!

A bot és a zászló mindig kapcsolatban van a versenyzővel, tilos a földre tenni azt.

V.4.2 Kétbotos szóló (2BAT)

A kötelező elemek megegyeznek a BAT és FLAG elemeivel, kivéve a botcserékre vonatkozó részeket.

V.4.3 Pompon (POM)

Kadet korcsoport:

Színpadi koreográfia esetén:

- 3 talajgyakorlati elem vagy/és ugrás vagy/ és hajlékonysági elem bemutatása (lásd: I. sz. melléklet: Gimnasztika)
- Emelés megengedett, test-dobás tilos.
- Maximum 3 elem kombinációja.
- Csapat esetében minimum 2 kígyó, vagy hullám a zenével kapcsolatban; a miniformációnak 1 (gyors előkészítés, pontos végrehajtás)
- Kép (ek).

A menettánc esetén:

- Minimum 2 kígyó, vagy hullám a zenével kapcsolatban a csoportnak.
- Kép (ek).

Junior korcsoport:

Mind a menet, mind a színpadi koreográfiákban elvárt

- a) 3 talajgyakorlati elem bemutatása (lásd: I. sz. melléklet).
- b) Két különböző talajgyakorlati elemből álló, haladó kombináció 1x (lásd: I. sz. melléklet).
- c) Kombináció maximum 3 elemből állhat.
- d) Csoport esetében emelés (4 sec) vagy/és (ember-) dobás és/ vagy piramis (gúla)- színpadon 2, a menetben 1; a miniformációnak 1
- e) Emelés 2- vagy több társ segítségével a vállmagasság fölé (a tartó emberek magastartásba nyújtott karjával egyvonalban maximum az emelt ember csípője lehet.)
- f) Magas emelés vagy 3 szintű gúla tilos!
- g) Csoport esetében minimum 2 kígyó, vagy hullám a zenével kapcsolatban, a miniformációnak minimum 1 (gyors előkészítés, pontos végrehajtás)
- h) Kép (ek).

Szenior korcsoport:

Mind a menet, mind a színpadi koreográfiákban elvárt

- a) 3 talajgyakorlati elem bemutatása.
- b) Három különböző talajgyakorlati elemből álló, haladó kombináció 1x (lásd: I. sz. melléklet).
- c) Csoport esetében emelés (4 sec) vagy/és (ember) dobás és/ vagy piramis (gúla) a színpadon 2, a menetben 1; a miniformációnak 1.
- d) Magas emelés 2- vagy több társ segítségével. Az emelés maximális magassága az eredetileg meghatározott két szint, ahol a második szint a tartó ember magastartásban tartott tenyerén kezdődhet.
- e) A koreográfus köteles a magas emeléshez biztonsági embert beépíteni. A hiányzó biztonsági ember büntetve van.
- f) Az edző / tanár viseli a teljes felelősséget a verseny közbeni sérülések és balesetek esetében.
- g) Csoport esetében minimum 2 kígyó vagy hullám a zenével kapcsolatban; a miniformációnak minimum 1 (gyors előkészítés, pontos végrehajtás).
- h) Kép (ek).
- i) Csak a helyesen végrehajtott elemek elfogadhatóak.
- j) Az eszköz kifogástalan minőségű legyen. A hulló részek, hiányzó eszközök miatt pontlevonás jár.
- k) A pompont nem lehet letenni, kivéve, ha az emelés és a talajgyakorlati elemek biztonságos végrehajtása feltétlenül megkövetelik, az eszköz- cserénél a másodperc-töredéknyi időre.
- l) A pomponnak mindig mozgásban kell lennie.
- m) Az előadás minimum 50 %-ában táncos formák legyen a jellemző, a gimnasztika-talajgyakorlati elemek aránya nem lehet több mint 30%.
- n) A hullám és a kép nem kötelező elem a POM duó/trióban.

V.4.4 KÖTELEZŐ ELEMEN MENETDOB (DRUM)

Junior (4 twirling elem)

- 2 x dobverők egyszerű feldobása (egész csoport/minden tag) 1x dobás a dobverők forgatásával (egész csoport/minden tag)
- 1 x dobverők átdobása egymásnak (egész csoport/minden tag)

Ezzel egyidőben 4 ritmikus mintát és 4 tánc kompozíciót kell használni. Minden elemet kombinációban kell végrehajtani

Szenior: (6 twirling elem)

- 2 x dobverők feldobása azok forgatásával levegőben a (minden tag)
- 2 x a dobverők fej fölötti átdobása a partnernek (1 x minden tag, 1 x alcsoport)
- 1 x a dobverők átdobása oldalra egy körben a másiknak (minden tag)
- 1 x a dobverők dobása egy kézzel mialatt a másikkal dobol (minden tag)

Ezzel egy időben 6 ritmikus mintát és 7 tánc kompozíciót kell használni. Minden elemet kombinációban kell végrehajtani

V.5 Az értékelés alapelvei

Az értékelés területei és kritériumai úgy vannak meghatározva, hogy ne legyen figyelmen kívül hagyható a bemutatott verseny-összeállítás semelyik lényeges vonása.

- a) A pontszámok szempontjából nem meghatározó az, hogy a versenyzők a versenyszámot klasszikus vagy modern stílusban adják elő.
- b) A pontozás és értékelése szempontjából az összeállítás kompozíciója és kivitelezése fontos.
- c) A pontértékek az észlelt hibákkal, elégtelenségekkel és pozitívumokkal kell, hogy alátámasztva legyenek.
- d) Kételyek esetében a versenyző javára kell dönten.

V.6 Az „A kategóriás” versenygyakorlatok értékelése

V.6.1 „A” Koreográfia és kompozíció

A kritériumok jellemzői az „A” területen:

A bíró a koreográfia igényességének és csoportos végrehajtásának értékelésénél a csoportok esetében is különbséget tesz. Csak a csoport nagysága nem ok az alacsony vagy magas szintű értékelésre.

1) Variációk és változatosság

- *Változatosság az elemekben*

A versenybíró pozitívan értékeli:

- a) az elemek, ábrák és alakzatok (körök, négyzetek, sorok, oszlopok, diagonális, stb.) megválasztását és változatosságát,
- b) az alakzatok és ábrák változtatásának módjait,
- c) táncos-, talajgyakorlati elemek alkalmazását,
- d) az elemek, alakzatok és ábrák minden versenyző által egyformán, vagy eltérő módon, alapszintű csoportokban történő végrehajtását,
- e) az eredetiséget.

- *Változatosság a versenyterület kihasználásában*

Koreográfiai szempontból úgy kell összeállítani, hogy az egész versenyterület kihasználja.

A bíró a hely-kihasználás szempontjából értékeli:

- a) A különböző irányokban (előre, hátra, rézsút, oldalra),
- b) Különböző útvonalon (egyenes, ív, hullám, spirális vonal, tört vonal) mozgó ábrákat.

- *A színpadkép változatossága*

Az egyhangú, monoton kép koreográfiai elégtelenség. A versenyzők nem maradhatnak túl sokáig (egy zenei motívumnál tovább) ugyanabban a formációban, alakzatban, ábrában.

A versenybíró értékeli:

- a) az összeállítás zene frázisok szerinti tagolását, a variációk számát az ütemszámok alapján
- b) a zene jellegének kifejezését, a dinamika és az összeállítás változatosságát a zene függvényében
- c) a dinamika változatosságát, tehát a gyors és lassú részek váltakozását

2) Összbenyomás, kifejezés

A versenybíró értékeli:

- a) a korcsoportnak, versenyszámnak és a SHOW témának megfelel-e a zene
- b) a kor-összetétel hatását a csoportban
- c) a menettánc (défilé) szerkezetének betartását
- d) a színpadi összeállítás szerkezetének betartása
- e) a versenyzők együttműködésének színvonalát az egységes és kompakt teljesítmény, a csoportos végrehajtás érdekében,
- f) az azonos technikai színvonalat és minden tag azonos mozgásfejltségét
- g) az összeállítás - mint egész- könnyed végre-hajtását (a nehézsége és az erőfeszítés nem látható, a végrehajtása könnyed és örömteli hatást kelt.)
- h) kapcsolat a nézőkkel:
 - A kifejezőmód a sport területén kell, hogy maradjon, túljátszás és affektáltság nélkül. Színészi kifejezőmódok-, mimika, grimasz, pantomim, stb.... nélkül. Az összbenyomás értékelésénél az esztétikai összbenyomás különbözik az egyszerű vizuális hatástól.
- i) a kosztüm és a smink összhangban kell, hogy legyen a korcsoporttal, a zene karakterével, a SHOW témával és a szerek jellegével. A BAT csoportoknál nem lehet nadrág kosztümet viselni. A szólóformációkban a specifikus, eredeti koreográfiákban, ahol szükség van rá a téma kifejezése szempontjából, megengedett.
- j) koregyensúly, heterogenitás
- k) A csoport tagjai vagy a szólóformációk versenyzői korának kiegyensúlyozottsága.

3) Az alapvető hibák a koreográfiában és az előadásmódban

Ismétlődő és csoportos hibák, amely az előadás befejeztével plusz büntetendők

a) A kompozíció hibái

- elégtelen az elemek változatossága és különbözősége,
- az alakzatok kismértékű változatossága,
- az egyhangú, nem változó dinamika,
- a színpadi tér kihasználatlansága (irányok, terek),
- egyoldalú/ egysíkú forgatás,
- egysíkú táncos felfogás,
- egyes felhasznált elemek túltengése,
- nem engedélyezett talajgyakorlati elem a BAT csoportoknál,
- nem engedélyezett magas/ hármas szintű piramis-gúla,
- a kötelező elemek nem beépítése
- nem engedélyezett segédeszközök (kabala, lobogó, táblák, transzparens, stb.)
- öncélú, funkciótalan eszközök, szükségtelen kellékek, a SHOW esetében

b) Hibák a zenei kíséretben

- a zene nem felel meg a korosztálynak és diszciplínának,
- össze nem illő mix, diszharmonikus zenei motívumok és effektek, kürtök, dobolás, tapsolás, csattogás, zörej, sípolás, füttyülés, stb.
- rossz vágás, a zenei motívum közepén megáll a zene, hirtelen félbeszakítás/ leállítás, vagy hirtelen „lehúzás”/ lehalkítás

c) A menettánc karakterének elvesztése

- hosszú megállás“pihenő” az előadás közben,
- a célvonal mögött hosszú koreográfia,
- nyújtott lépések, ugrások, szökkenések időnyerés céljából,
- visszafelé haladás sokáig,
- BAT-ban társemelés, hordozás,
- túlzott/ mértéktelen, szabálytalan emelések a POM- ban

d) A színpadi koreográfia karakterének elvesztése

- bevonulás zenére, a zene után kezdés,
- nyitó pozíció hiányzik,
- hiányzik a záró pozíció, rögtön lerohannak a versenyzők,
- levonulás zenére,
- a levonulás nem elég gyors, túl lassan mennek le, vagy külön koreográfiára,
- nem megengedett gimnasztika, talajgyakorlati elemek a BAT csoportok esetében

e) Hibák a végrehajtásban

- pontatlanság, kiegyenlítetlenség a sorok, oszlopok, körök, átlók kialakításánál,
- bizonytalan / ingadozó kétszintű gúla, vagy rosszul végrehajtott talajgyakorlati elem
- a SHOW csoportnál az eszközök hosszan tartó, vagy nem koordinált cseréje,
- a zeneszám vége és a koreográfia vége nincs összhangban,
- a menettánc a célvonalon nem halad át,
- a verseny-összeállítás egy részét a verseny-területen kívül hajtják végre (alcsoport),
- a zene elégtelen kifejezése a mozgással,
- az előadás félbeszakítása a versenyzők által (lásd még „a Verseny folyamata” fejezetet)

4) A koreográfia és végrehajtásának bonifikációja (plusz pontok)

Bonifikációt a versenybíró minden kritériumért külön ítélhet oda:

- eredeti koreográfia, zene, vagy kosztüm, a témával összefüggésben
- magas szintű pontosság a formák és alakzatváltások terén
- kifejezőmód, kapcsolat a közönséggel kiváló összbenyomás

V.6.2 „B” Mozgástechnika

A „B” terület kritériumainak jellemzése

A versenybíró a ritmikai koordináció és szinkron értékelésénél figyelembe veszi, hogy mennyire bonyolult a koreográfia. A csoport méretét figyelembe véve pusztán a létszám nem ok a fel- vagy lepontozásra.

a) A test-, és a lépés technikája

A testtartás és a ritmikus lépések alapvető jellege jellemzik az esztétikus megjelenést a mazsorett sportban.

A zsűri leginkább az alábbi tényezőket értékeli:

➤ Tartás

- testtartás hibájának minősül a hanyag tartás, a vállak előreesése, a mozgások lógó vállakkal, a mozdulatok merevsége
- a karok tartása és mozdulatai hibájának minősül a karok ritmuson kívüli mozgása, az ökölbe szorított ujjak, a kidolgozatlan kézfej-tartás, a forgás közbeni "tehetetlen", lógó karok, a mellső középtartás felhúzott vállakkal, stb.
- a fej tartás-hibájának minősül a fej természetellenes tartása (hátra hajtott, oldalra hajtott, előre hajtott fej, a tekintet lefelé a lábra irányul)
- a lépések ritmusa: a lépés a kísérő zene ritmusához kötődik. hibás végrehajtásnak minősül - leginkább a menettánc (défilé) közben - a jobb lábra helyezett hangsúly, a ritmus be nem tartása
- a talpak lehelyezése a talajfogást a lábujj hegyén vagy a talp- párnán (féltalpon) kell végrehajtani, hibás végrehajtásnak minősül a sarokkal történő talajfogás (amennyiben nem speciális tánclemeről van szó)
- a lábfejek helyzete: a lábfejeket párhuzamosan kell lehelyezni, hibás végrehajtásnak minősül, ha a lábujjak menetelés közben egymás felé vagy egymástól kifelé irányulnak
- a térdek emelése elismert a különböző nemzeti iskolák stílusa és felfogása,
- a térdek vagy a sarkak emelésének magassága (hátra nyújtás) nem meghatározó, a térdek emelése mindkét lábnál kiegyensúlyozott kell, hogy legyen, hibának minősül a bal térd magasba emelése és a jobb lábnak csak egyszerű hozzájárása, (bicegés), az egyenetlen lábemelés, az egyik láb hangsúlyozása

➤ a táncos elemek ritmusa:

A végrehajtás a tánc jellegének kell, hogy megfeleljen

➤ talajgyakorlati elemek:

A végrehajtás pontossága, terjedelme és biztonsága, kapcsolat egy másik elemmel, az eszközökkel, vagy az alakzat, ábra változásával.

b) Ritmikai koordinálás és szinkronizáltság

Minden versenyzőnek a zenével összhangban kell mozognia úgy, hogy a test és az eszközök mozgása nagyon pontos kapcsolatban legyen a zene jellegével és ritmikai elemeivel.

A ritmikai koordináció a versenyzők mozgásának tökéletes összhangját jelenti a zenével, a végrehajtás szinkronját, a csoport jó ütem- és ritmusérzékét.

A versenybíró értékeli:

- a zene kifejezése mozgással
- az alakzatok és térformák változásának pontossága, érzékelhetősége és folyamatossága
- a mozgó ábrák kompaktsága
- a sorozatos formaváltások pontossága és egymáshoz kapcsolódása gyors egymásutánban és a befejező alakzatok
- ugyanilyen mozgásfolytonosság az eszközök-vel való munka, az eszközök cseréje folyamán

c) A mozgás technikájának alapvető hibái

Az ismételt és tömeges hibákat, mint plusz levonást lehet az összeállítás befejezése után levonni.

➤ **A test technikájának hibái**

- rossz testtartás,
- a karok rossz tartása és mozgása,
- a fej rossz tartása és a nyak rossz mozgása,
- rossz lépéstechnika

➤ **A gimnasztikai elemek hibás végrehajtása**

- ugrások, szökdelések, forgások, piruettek, terpeszek
- a forgás oldalra ellépéssel, szökkenéssel ér véget (a forgás közben a test tengelye nincs függőleges helyzetben),
- az egyensúly elvesztése, a versenyzőnek kéz, vagy a sporteszköz támaszára van szüksége az egyensúly megtartásához

➤ **A talajgyakorlati elemek végrehajtásának hibái**

- a test, a karok, a lábak, a fej rossz tartása az elem végrehajtása folyamán,
- hibák a talajfogás közben, az egyensúly elvesztése, felesleges mozdulat a pozícióváltáskor (elugrás, szökdelés, oldallépés, átesés),
- a versenyző elesik,
- befejezetlen elem, rossz felállás,
- hosszú ideig tartó felállás támasz-elemből

➤ **A koordináció és a szinkron hibái**

- a lépések, a karmozdulat ritmusának eltévesztése – ritmuskiesés,
- a táncelemek pontatlan végrehajtása,
- pontatlanság az egymást gyorsan követő mozgás-sorozatok végrehajtásában,
- a versenyzők nem egyszerre állítják meg a mozdulatot a stop figuránál,
- pontatlan, nem kompakt mozdulat minták,
- a mozdulat és a zene nem összhangban fejeződik be,
- hiányzik a csoport kollektív üteméréke és ritmikus együttmozgása, a versenyzők mozgása a zenével nincs összhangban

d) A mozgástechnika bonifikációja

Bonifikációt a versenybíró minden kritériumért önállóan ítélhet oda:

- d) az összes versenyző mozdulatainak tökéletes szinkronizáltsága és folyamatossága,
- e) az összes versenyző mozgásának eleganciája az egész koreográfia alatt,

V.6.3 „C” SZERTECHNIKA ÉRTÉKELÉS

Az eszközökkel való bánásmód

Az eszközökkel való bánásmód határozza meg a mazsorett sport jellegét és esztétikáját.

A különböző eszközök specifikumai

V.6.3.1 BOT szerzetek szintjei

A bottechnika értékelésébe beletartozik az elemek variabilitása, sebessége, biztonsága, jobb- és bal kéz használatának aránya, az egész csoport szinkronizált munkája, a dobások és elkapások biztonsága is.

Míg a kadetoknak nem kell a bottal az elemek egész repertoárját bemutatni, a juniorok és a szeniorok számára adott, hogy a legmagasabb értékelés érdekében minél többféle elemet be kell mutatniuk, a következő kritériumok alapján:

➤ I. szint

A " Halott bot" ("dead baton") figura, amikor különböző irányokban és síkokban forgás nélkül mozdul a bot

Általában a bot kézben tartása adja a mozdulat jellegét.

- Kar-, és kéztartások a gimnasztikában:
 - Nyújtott kartartások:
 - mélytartás
 - mellső középtartás
 - magastartás
 - oldalsó középtartás
 - hátsó rézsútos mélytartás
 - mellső rézsútos mélytartás
 - mellső rézsútos magastartás
 - oldalsó rézsútos mélytartás
 - oldalsó rézsútos magastartás
 - mellső-oldalsó középtartás
 - Hajlított kartartások:
 - csípőretartás
 - mellheztartás
 - vállhoztartás
 - vállratartás
 - tarkóratartás
 - fejtetőre tartás
 - Derékszögtartás
 - "S" tartás
 - Egyéb kartartások:
 - Vegyes kartartások
 - Bal, vagy jobb oldalsó középtartás
 - Csukló-, és karkeresztezések
 - Kéztartások:
 - felsőtartás
 - alsőtartás
 - orsótartás
 - singtartás
- Elengedés / dead stick release
- Csúsztatás / slide
- Lendítés/ *swing*: a bot végét fogjuk, a mozdulatot a váll indítja. Pl.: teljes karkörzés
- Hinta (lengetés) /sway
- Emelés-leengedés

- Fordítás
- Karkörzés
- Pretzel: a mozdulatot a csukló indítja, a bottal körzést hajtunk végre, annak végét fogva

➤ **II. szint**

Alapforgatásokat tartalmaz, mint:

- Vízszintes
- Fügőleges egy kézzel: kiskör és nyolcas
- és minden variációja ezeknek a forgatásoknak különböző karhelyzetekben, irányokban és síkokban jobb, vagy bal kézzel

Alapforgatások:

1. Hurok:

- jk bk vízszintes csukló-kör
- jk bk függőleges csukló-kör

2. 8-as forgatások:

- jk/bk függőleges 8-as forgatás kifelé/befelé
- jk/bk vízszintes 8-as forgatás kifelé/befelé
- jk/bk nyitás-ostor kifelé/befelé

➤ **III. szint**

Magába foglalja az egyszerű forgatásokat, mint:

- kétkezes függőleges forgatás= "**nap**" ("sun")
Minden testhelyzetben (test előtt, fej mögött, fej fölött, test mellett, stb.)
- nagy kör függőlegesen a test előtt egy kézzel "**csillag**" ("STAR")
Ez lehet egyszerű, gyors, forgásokkal, minden irányban, jobb, vagy bal kézzel

Alacsony dobás a bot forgásával, vagy a nélkül a levegőben könnyű feldobással és könnyű elkapással (egy időpillanatban a bot nincs kapcsolatban egyik testrésszel sem)

Légi elemek:

Alacsony dobás 2m alatt, a bot forgása a levegőben nem elvárás.

Elengedés:

- Tenyérből feldobás: vízszintesen vagy függőlegesen, jobb vagy bal kézből.
- Hajítás: a botot a nagy vagy a kis végéről elengedve.

Egyszerű elkapás:

- Elkapás: tenyérrel felfelé.
- Markolás: tenyérrel lefelé.

Botcserék: minimum 2 mazsorett között egy időben

- vízszintesen, függőlegesen
- az elengedés és elkapás különböző variációkkal történhet
- az egész csapat egyszerre hajtja végre vagy sem
- fokozatosan, szekvenciálisan

➤ **IV. szint**

- **"Ujj közöttiek" vízszintesen** vagy függőlegesen (test előtt, test mellett, fej fölött, stb.) mindhárom síkban, mindkét kézzel
 - jk / bk függőleges/vízszintes 4 ujjas
 - jk / bk függőleges/vízszintes 2 ujjas
 - jk / bk függőleges/vízszintes 8 ujjas
- **Gördítés (" ROLLING")** (comb-, lábszár, boka-, nyak-, hát-, csukló-, derék-, kézfej-, alkar-, könyök körül, stb.) jobb és bal kézzel
- a) Egyszerű roll
A test bármely felületén a bot egy fordulatot hajt végre.
Pl.: kézháton-, csuklón-, karon-, könyökön-, nyakon vagy lábon keresztül.
 - gördítés karon kifelé, befelé
 - gördítés könyökön kifelé, befelé
 - gördítés nyújtott karon
- b) Egyszerű kombinációk pl.:
 - ½ hal előre és vissza
 - kígyó: kézhát-könyök, könyök-kézhát
- **Dobások**
A IV. szinten már elvárás, hogy a dobás közben a bot forduljon a levegőben.
- a) **Magas dobás a levegőben a bot forgásával, egyszerű feldobással és egyszerű elkapással** (I: vízszintes forgatásból)
 - Magas dobás: 2 m-nél nagyobb,
 - Egyszerű feldobás:
 - Tenyérből: vízszintesen vagy függőlegesen, jobb vagy bal kézből
 - Hajítás: a botot a nagy vagy a kis végéről elengedve.
 - Egyszerű elkapás:
 - Elkapás: a tenyér felfelé fordít
 - Markolás: a tenyér lefelé fordít
- b) **Alacsony dobás a levegőben a bot forgásával, nehéz feldobással és/ vagy nehéz elkapással (láb alatt, hát mögött, stb.)**
Nehéz elengedések a IV. szinten: kar alól, láb alól, hát mögül
Nehéz elkapások a IV. szinten:
 - Hát mögött, láb alatt, fej felett, kar alatt
 - Oldalhelyzetben: Bal kézzel jobb oldalon, vagy ellenkezőleg
- Egyszerű és **könnyű botcsere** a majsorettek között
- **Borítás (wrap)**
A test bármely része körül elengedett bot. A bot felet fordul. Általában a bot végét fogva történik az elengedés. Pl.: nyak körül, derék körül, comb körül, váll körül.
- tenyéren forgatás

➤ **V. szint**

Nagyon nehéz figurákat tartalmaz:

1. **Dobások:**

a) **Magas dobás nehéz feldobással és nehéz elkapással:**

A dobás magasságát és nehézségi szintjét a IV. szintnek megfelelően kell végrehajtani, és az alábbi **plusz** elemekkel lehet bővíteni a variációk listáját:

➤ **Nehéz feldobás:**

- (a IV. szint elengedései)
- Flip
 - flip (a bot a hüvelykujjon átgördül, a bot közepéről hajtjuk végre függőleges vagy vízszintes síkban jobb vagy bal kézzel)
 - fonák flip: a flippel ellentétes irányban hajtjuk végre csuklóforgatással, elkapás felfelé fordított tenyérrel
 - flip dobás: flip, a bot 2 forgásnál többet hajt végre
 - fonák flip dobás: fonák flip, a bot 2 forgásnál többet hajt végre

➤ **Nehéz elkapás:**

- (a IV. szint elkapásai)
- fonák elkapás
- vak elkapás (váll mögött a botra nézés nélkül)

b) **Magas dobások testmozdulatokkal**

- Haladó mozgás: défilé, chainé, stb
- Statikus elem: valamilyen póz
- Forgás: egy lábon minimum 360 fokos forgás (lehet még többszörös, megszakított, oda-vissza...)
- 3 mozdulatból: pl.: dobás-forgás- elkapás
- 4 mozdulatból: pl.: dobás-forgás- póz- elkapás
- több komponensű: pl.: dobás-2 forgás –póz - elkapás

2. **Kétfotos forgatások**

Legalább a III. szintről folyamatos botforgatás mindkét bottal (nincs olyan pillanat, amikor áll a bot)

3. **Gördítések/ Rolls**

- a) **Gördítés kombinációk:** 2 vagy több egyszerű roll kötése, pl.: kígyó rányitással, könyök- kéz- kéz- könyök, könyök- rányit- hal, hátras...
- b) **Folyamatos gördítés:** a test bármely felületén a bot folyamatosan több fordulatot hajt végre, ugyanazon gördítés megszakítás nélküli ismétlése, pl.: hal, többszörös könyökös
- c) **Hordozások,** amikor a botot egyik pozícióból a másikba "cipeljük" valamely testfelületen: fish carry (halárus)
- d) **Légi roll:** légi elem kombinációja rollal (pl. könyök pop)

V.6.3.1.1 A kétbotos szóló szenior kategória szer technika

- A versenyző számára a kötelező elemek megegyeznek korcsoport egybotos kötelező elemeivel.
- A két botnak a koreográfia bemutatása során állandóan mozgásban kell lennie.

Mindhárom botforgatási módot be kell mutatni (kontakt, roll, légi)

A 2 botos forgatások típusai:

- Szinkron: azonos vagy ellentétes irányú
- Kétsíkú
- A 3 forgatási mód kombinációi

A 2 botos dobások típusai:

- **A bot útja szerint:**
 - Középdobás: a bot útja függőlegesen fel és le.
 - Íves dobás: a bot útjának kezdő és végpontja különbözik.
 - Párhuzamos dobás: a két botot ugyanabban az időben, azonos síkban dobjuk fel. Az egyik közelebb, a másik távolabb van a testhez
- **A dobás magassága szerint:**
 - Magas-alacsony: az egyik bot magasabban, a másik alacsonyabban van a levegőben. Pl.: jobb tenyérből magas dobás, átvétel bal kézről jobb kézbe, Jobb kézről flip bal kézbe, jobb kézzel elkapás (a tenyeres dobást)
 - Magas-magas: fokozatos dobás. Ez a típus sokkal rizikósabb, mint a magas-alacsony dobás, mivel a bot pontos dobásában sokkal nagyobb gyakorlat szükséges.
- **Egyéb:**
 - Dupla dobás: mindkét botot egyszerre dobjuk fel egy vagy két kézről.
 - Zsonglőrdobás: csak az egyik kéz dob és kap. A másik kézzel gördítő, vagy kontakt mód alkalmazása.
 - Zuhany: az egyik kéz dob, a másik elkap, folyamatos átvétellel

V.6.3.2 Zászlóbot, FLAG- szer technika szintjei

A szintek és a kötelező elemek a bot-technika alapján kerültek meghatározásra.

➤ I. szint

- „halott zászló”
- elengedés
- csúsztatás
- lendítés
- lengetés
- emelés/leengedés
- forgatás
- karkörzés
- Pretzel
- kar-, és kéztartások, karvezetések

➤ II. szint

1. Hurok:
 - jk/bk vízszintes csukló-kör
 - jk/bk függőleges csukló-kör
2. 8-as forgatások:
 - jk/bk függőleges 8-as forgatás kifelé/befelé
 - jk/bk vízszintes 8-as forgatás kifelé/befelé
 - jk/bk nyitás-ostor kifelé/befelé

➤ III. szint

- „csillag”
- alacsony zászló feldobások könnyű elengedéssel és könnyű elkapással

➤ IV. szint

- f) egyszerű rollok-egy egész fordulat a zászló
- g) egyszerű rollok kombinációja
- h) wrap-ek (borítások)
- i) magas zászló feldobás könnyű elengedéssel és könnyű elkapással
- j) alacsony zászlódobás nehéz elengedéssel, vagy nehéz elkapással
- k) könnyű zászlócsere a mazzorettek között

➤ V. szint

Nagyon nehéz elemeket tartalmaz, mint:

- Magas dobás nehéz feldobással és nehéz elkapással (a IV. szint elemei + flip és fonák flip)
- Magas dobások testmozdulatokkal, haladó mozgással
- Kézzászlós forgatás
- Gördítés/ Roll
 - Gördítés kombinációk: 2 vagy több egyszerű roll kötése
 - Légi roll

V.6.3.3 Menetdob DRUM- szer technika szintjei**1. Szint**

- Dobverők forgatása dobás nélkül (külön jobb és bal kézzel)

2. szint:

- Dobverők egyszerű dobása (függőlegesen „gyertya” és vízszintesen mérleg)
- Dobverők forgatása dobás nélkül (külön jobb és bal kézzel)

3. szint:

- Dobverők dobása flippel vagy a bot forgásával a levegőben (mindkét kézzel/ jobb vagy balkézzel)
- Dobverők forgatása két ujjal a kézen (mindkét kézzel/jobbs vagy bal kézzel)

4. szint:

- A szomszéd dobján való dobolás
- Dobverők átdobása egymásnak párban
- Dobverők átdobása egymásnak körben

5. szint:

- Dobverők dobása fej fölött háttal a partnernek
- Az egyik dobverő dobása mialatt a másikkal dobol
- Dobverők forgatása az ujjak között (4 ujjas)

V.6.3.4 Az elemek értékelése

A kötelező elemeken túl, további elemek előadása esetén (ha több mint a kötelező) a zsűri az elemek komplexitását és szinkronitását értékeli, minden további forgatásáért plusz pontot a zenei zsűritag minden további ritmusképletért is plusz pontot ad.

❖ Az elemek kiválasztása, változatossága és nehézsége

A versenybíró azt értékeli, hogy az összeállítás milyen mértékben tartalmaz:

- forgatást, egyéb mozdulatokat a szerrel,
- a korosztályi előírásoknak megfelelő elemeket,
- minél több elemet, variációt,
- a kézfej tartása és helyzete a jobb és a bal kéz azonos mértékű- és szintű használatát,
- további testrészek használatát (gördítés, lendítés a csípő, nyak, térdek, stb. körül).

❖ Az eszköz feldobása és elkapása, cseréje

- egy vagy két eszköz dobása, rotáció nélküli dobás, egyszerű feldobás minden mazsorett azonos módon, egyszerre,
- függőleges (vertikális), vízszintes (horizontális) és laterális forgatás mindhárom síkban, mindkét kézzel, minden irányban. Szinkronizált forgatás (mesteri teljesítménynek számít), a forgatásnál a rotáció sebességét is figyelembe veszik.
- egyidejű, vagy szekvenciális (időbeli eltolással) végrehajtás, két mazsorett között, alcsoportok között, az alakzat vagy térforma-váltás közben,
- a zászló cseréje: csere átadással, csere dobással,
- a versenyzők egymás közötti távolsága a cserénél: rövid csere 2 m-ig, hosszú csere 2 m-nél távolabbról,
- a dobás magassága és az elkapás módja: alacsony feldobás 2 m-ig, magas dobás 2 m felett, elkapás a test előtt, a test mögött, a láb alatt, stb., a botot a gumi végen vagy a testén is el lehet elkapni,
- kivitelezés többszörös forgással, piruettel vagy más elemmel az eszköz feldobása, repülése közben, elkapása a forgás, piruett vagy más elem után. Tour-ok!

❖ A versenyzők együttműködése és elhelyezkedése

- egymással szemben, egymásnak oldalt, egymásnak háttal, szimultán végrehajtás, egyszerre az egész csoport vagy szóló-formációk, végrehajtás gyors egymásutánban, vagy az alakzat, a térforma váltásakor,
- az összekötő és kísérőelemek beépítése: az összeállítás nem lehet kizárólag az egyedi szerttechnikai elemek sorozata,
- a szerttechnikai elemeknek koreográfiai össze-függésben kell állnia a mozgással, a tánccal vagy gimnasztikai komponensekkel, folyamatosan végig az előadás folyamán.

❖ A végrehajtás biztonsága

A versenybíró értékeli az eszköz-ejtés hatását az összeállítás további végrehajtására.

- csoportos vagy egyéni a kivitelezés megzavarása
- segítő mozdulatok (oldallépés, térdhajlítás, törzs-hajlítás, lépések, kilépés az alakzathoz, stb.) alkalmazása,
- az eszközt közvetlenül az ejtés után felemelték, vagy csak később, vagy egyáltalán nem emelték fel az összeállítás végéig – ez utóbbi a „C”-ben büntetendő
- A dobverő felvehető vagy a színpadon hagyható (többi/pótot használhatja), ha annak jelenléte a színpadon nem balesetveszélyes

Az ejtések gyakorisága

- egyedi vagy ismétlődő ejtés, egyéni vagy tömeges, a hibát egy versenyző, alcsoporthoz vagy az egész csoport követi el

Az ejtések körülményei

- technikailag nem jól végrehajtott elem,
- az elem rendkívüli technikai nehézsége,
- éghajlati körülmények (szél, eső, hideg, napsütés) vagy a környezet technikai paraméterei (csúszós felület, világítás)

Az eszköz felvétele segítséggel

1. ha az elejtett eszköz a versenyterületen marad
 - más versenyző vagy versenyzők együttműködve felveheti és továbbíthatja, ha az aktuális verseny-összeállítást bemutató csapat tagja
2. Ha az elejtett eszköz elhagyja a versenyterületet:
 - Az, aki a szert feladja, ezt nem lóbálhatja, nem guríthatja a versenyterületen, nem futhat vele a színpad körül, vagy más módon sem zavarhatja a versenybírák kilátását,
 - más versenyző vagy versenyzők együttműködve felveheti és továbbíthatja, ha az aktuális verseny-összeállítást bemutató csapat tagja
 - feladhatja a rendezők által kijelölt asszisztens, még pedig úgy, hogy ott, ahol megtalálta, a színpad szélére teszi le
 - elnézik, ha az eszközt véletlenül néző adja fel.

Kapcsolat az eszközzel az összeállítás folyamán

- Az eszközt tilos a földre tenni (kivéve a POM biztonsági és csere szempontjait).

Kapcsolat az eszközzel az összeállítás végén

- a versenyzőnek úgy kell befejeznie az összeállítást, hogy az eszközt fogja, vagy az valamelyik testrészével kapcsolatban van
- megengedett, hogy egy eszközt több versenyző fogjon, vagy hozzáérjen, vagy, hogy egy versenyző több eszközt fogjon, vagy kapcsolatban legyen velük.

V.6.3.5 Az eszköztechnika alapvető hibái

Az ismétlődő és tömeges hibák plusz pontlevonásban összegződnek az összeállítás befejeztével

Hibák a végrehajtásban

- elkapás oldalra lépéssel, térdhajlítással, előrehajlással
- elkapás elmozdulással, az alakzat megbontásával
- a mozdulatok tervezettől való eltérése, ritmuskiesések az eszközhasználat közben és/ vagy az eszközök cseréje folyamán
- a kontaktus elvesztése az eszközzel -túl sokáig van a földön (ejtés után nem veszik fel gyorsan)
- a kezek szabálytalan helyzete az eszközhasználat közben
- alacsony nehézségi fok, komplexitás hiánya
- kevés elemszám, alacsony variációs szám, monotonitás,
- a forgatás és a manipuláció nem teljes repertoárja
- hiányzik a diszciplína szerttechnikai követelményében meghatározott kötelező elemének valamelyike,
- a forgások hibás kivitelezése
- a show csoportnál az eszközök zavaros és koordinálatlan cseréje
- az eszköz felesleges jelenléte, vagy öncélú alkalmazása a SHOW esetében

V.6.3.6 Az eszközzel való munka bonifikációja

➤ **BAT**

Csak akkor ítélik oda, ha az elemeket hibátlanul, vagy majdnem teljesen hibátlanul hajtja végre az összes versenyző vagy az alcsoport. Bonifikációt a versenybíró minden kritériumért önállóan idézhet oda:

- eredeti, új elem, új végrehajtási mód,
- kivitelezés többszörös forgással és egyéb kísérő, vagy összekötő elemmel,
- szinkronizált végrehajtás, a versenyzők tökéletes együttműködése,
- idősebb korcsoport számára előírt elemeinek hibátlan végrehajtása csoport, vagy alcsoport esetében

➤ **POM csapat és miniformáció**

- Eredeti és kreatív elképzelések megvalósítása
- Tökéletes koordináció a testmozgások és a pompon használatával
- A hullámok és képek precíz, rövid előkészítése
- A színek kihasználásának érdekében megtervezett cseréket gyorsan, „láthatatlanul“ hajtják végre

➤ **POM szóló és duó/trió**

- Tökéletes koordináció a testmozgások és a pompon használatával
- Eredeti és kreatív elképzelések megvalósítása

V.6.4 A „D” terület kritériumainak jellemzése

V.6.4.1 A technikai bíró levonásai

- **Az időtartam be nem tartása** minden másodpercért 0,05 pont levonás
 - a menettánc esetében 3:00 felett
 - a csoportos színpadi összeállítás esetében 2:30 alatt és 3:00 felett
 - a szólóformáció színpadi összeállítás esetében 1:15 alatt és 1:30 felett
- **Az eszköz leejtése büntetve van**
 - minden egyes egyéni ejtés, az eszköz földön hagyása
 - az eszközt nem veszi fel az előadás végéig, hacsak nem közvetlenül a vége előtt ejtette le
 - A dobverők ejtése -0,2 pontlevonás. A dobverő felvehető vagy a színpadon hagyható (többi/pótot használhatja), ha annak jelenléte a színpadon nem balesetveszélyes
 - az alakzat megbomlása az eszköz felvételekor: az „A” területen, a Koreográfia szempontjából értékelik
 - További eszközök zavart keltő felhasználása, hiányzó eszközök, hibás, széthulló eszközök

Nincs büntetve:

az eszköz elhagyja a versenyerületet

kilépés a versenyerületről az eszköz felvételének érdekében

Az eszközt más versenyző, vagy nem versenyző személy adja vissza

- **Levonások a versenyrend megszegése miatt**
 - a versenyzők nincsenek felkészülve a fellépésre a szólításkor
 - a színpadra a szólítás előtt vonulnak be
 - a zene nincs előkészítve
 - a rossz zenei minőségű felvétel, rossz vágás, nem indul el a zene
 - a versenyző megszakítja az előadást
 - nem engedélyezett zenelejátszó, MC
 - tiltott kommunikáció a versenyzők között (suttogás, számolás, éneklés stb.)
 - versenyerületen kívüli előadás
 - a csoportösszetétel szabálytalan változtatása
 - Oldalvonal / startvonal átlépése, színpadtérről kilépés (versenyerületen kívüli előadás)
 - Hiányzó BAT / FLAG / POM /MIX kötelező elem

Menettánc:

- Zsúri előtti megállás, koreográfia helyben
- Nem halad végig a menettávon és a célvonalon az egész csapat

Színpadi tánc:

- Bevonulás/ Levonulás zenére
- A felállás és a koreográfia összerosódása
- A koreográfia összerosódása a levonulással
- Szabálytalan kosztüm a BAT csapatok esetében (sapka!)
- Csizma hiánya a BAT szenior csapatok esetében
- ha a csapat a MIX- ben nem megfelelő arányban használja a két szert
- Szabálytalan show koreográfia

V.6.4.2 A pontozóbírók levonásai

- a) **az alakzat** megbomlása az eszköz felvételekor: az „A” területen, a Koreográfia **szempontjából értékeli**
- b) az életkornak nem megfelelő zene: a Koreográfia pontszámból minden bírónál
- c) a kompozíció nem csak nőkből áll (kivéve POM, FLAG): a Koreográfia pontszámból minden bírónál
- d) ha a csapat tiltott talajgyakorlati elemet használ a BAT kategóriában: - a Koreográfia pontszámból minden bírónál
- e) ha a csapat a MIX- ben nem megfelelő arányban használja a két szert: - a Szertechnika pontszámból minden bírónál
- f) a vezetők nem engedélyezett kommunikációja – a versenyzők utasítása az összeállítás alatt: a Koreográfia pontszámból minden bírónál
- g) A versenyzők felesleges és testi épségét veszélyeztető kockázat- vállalását negatívan kell értékelni a koreográfia pontszámában, tehát nem lehet kiemelkedően magas pontszámot adni. (pontlevonás a Koreográfia pontszámból minden bírónál)



V.7 Az "A" kategória minősítési ponthatárai

Adott kategóriában 3-nál kevesebb versenyző esetén a versenyzők minősítést kapnak pontjaik alapján: kiemelt arany, arany, ezüst, bronz, oklevél.

"A" Baton Junior és Szenior		
<i>Alsó ponthatár</i>	<i>Felső ponthatár</i>	<i>Minősítés</i>
8,4	8,7	Oklevél
8,71	9	Bronz
9,01	9,3	Ezüst
9,31	9,5	Arany
9,51	10	Kiemelt arany
"A" Baton Kadet		
<i>Alsó ponthatár</i>	<i>Felső ponthatár</i>	<i>Minősítés</i>
8,0	8,4	Oklevél
8,41	8,7	Bronz
8,71	9,0	Ezüst
9,01	9,3	Arany
9,31	10	Kiemelt arany

"A" Pompon szenior		
<i>Alsó ponthatár</i>	<i>Felső ponthatár</i>	<i>Minősítés</i>
8,4	8,7	Oklevél
8,71	9	Bronz
9,01	9,3	Ezüst
9,31	9,65	Arany
9,66	10	Kiemelt arany
"A" Pompon Junior és Kadet		
<i>Alsó ponthatár</i>	<i>Felső ponthatár</i>	<i>Minősítés</i>
8,3	8,5	Oklevél
8,51	8,7	Bronz
8,71	8,9	Ezüst
8,91	9,3	Arany
9,31	10	Kiemelt arany

VI Egyebek

VI.1 Versenybírák

A zsűri tagjai:

- 3- 5 pontozó versenybíró
- technikai bíró
- a delegált
- PC operátor, eredmény-feldolgozó
- vonalbírók

Országos versenyen a delegált és a vezetőbíró ugyanaz a személy

MEB és MEN, nemzetközi versenyek

Nemzetközi mazsorett-sport versenyek Mazsorett- Sport Európa Nagydíj (MEN) és Mazsorett- Sport Európa Bajnokság (MEB) esetében a pontozó bírák az IMA tagállamaiból származnak, IMA- bírői vizsgával és érvényes licenccel, rendelkeznek.

Nemzeti Bajnokságok és versenyek

A Magyar Mazsorett Bajnokság zsűrijét a rendező javasolhatja és a nemzeti szövetség nevezi ki, a bírói testület döntése alapján.

A zsűri összetétele lehet nemzetközi, az IMA tagállamok versenybíráiból.

A bírók elhelyezkedése

A bírók a menettánc útvonalának oldalán, vagy a színpad fő oldalával szemben vannak elhelyezve.

Az egyes versenybírák a menettánc útvonala mentén vagy a színpad oldalai mellett is el lehetnek helyezve.

VI.2 Díjazások

A MEB díjai

Minden kategóriában, minden eszközzel:

1. hely, Európa bajnok

Azonos ponteredmény esetén a díjat megkapja mindenki, aki azonos eredményt ért el.

Csoportok, szólók, duó/triók, miniformációk díjazása az MEN- on és a MEB- on:

Csoport: kupa, (lehetőség szerint érem) oklevél az 1. 2. 3. helyezetteknek, oklevél a 4. 5. 6.-nak

Miniformáció: (lehetőség szerint kupa) érmek, oklevél az 1. 2. 3-nak, oklevél a 4. 5. 6-nak

Szóló, Duó/trió: érmek, oklevél minden tagnak az 1. 2. 3. helyen, 4. 5. 6. oklevél

VI.3 A verseny folyamata

VI.3.1 A tagországok MEB- kvalifikációs kvótája

- a. A Mazsorett- Sport Európa Bajnokságon (MEB) csak a nemzeti bajnokságokban bemutatott koreográfiával lehet részt venni- a nemzeti elnökök felelőssége ennek a vizsgálatára.
- b. Nem megengedett a zene és a koreográfia cseréje, az elemek pontosítása és kisebb módosítások megengedettek
- c. Az MEB- on kétszer ugyanazzal a koreográfiával nem lehet részt venni.
- d. Jelenleg a tagországok Eb- kvalifikációs kvótája 95 produkció/ ország, vagyis országonként 95 hely. (A csapatversenyek 1-3., a szólóformációk 1-2. helyezetteinek összege)
- e. A tagországok által be nem töltött helyekkel a rendező szövetség rendelkezhet.
- f. A MEB szervezője köteles megbeszélni a nevezhető kvótát a nemzeti elnökökkel.

- g. A MMSZ szabályzata szerint az MEB- ra a csapatversenyek 1-3., a szólóformációk 1-2. helyezette juthat tovább, amennyiben teljesítette az adott évben előírt kvalifikációs szintet. (Minden év elején, a Bírói Testület javaslata alapján a Közgyűlés dönti el.)
- h. A fennmaradó helyeket (szabad kártya) a szövetség elnöksége a MMB- on kialakult eredmények rangsora alapján tölti fel.

VI.3.2 Rajtlapok, sorrend

- a) Az indulási sorrendet vagy kézi sorsolással, vagy számítógépes program segítségével határozzák meg.
- b) A csoportok versenyében először a defilé sorrendjét sorsolják ki.
- c) A színpadi összeállításokhoz a startlistát fordított sorrendben kell összeállítani.
- d) A versenyzők korának ellenőrzése a regisztrációnál történik, a csoportvezető által begyűjtött arcképes igazolvány és a regisztrációt végző számlálóbíró által visszaigazolt névsor alapján (a színpadon lévő versenyzők arcképes igazolványát elérhető helyen kell tartani.)

VI.4 Viselkedés

1) A versenyzők viselkedése

- a) A versenyzőknek a versenyfellépés megkezdéséhez felkészültnek kell lennie a startlap sorrendjében és a rendező, bemondó utasításai szerint.
- b) A felkészületlenség és elkésett bevonulás büntetve van és ez a versenyzési jog elvesztését is jelentheti.

2) A vezetők viselkedése

- a) A verseny-összeállítás folyamán a vezető vagy asszisztense nem irányíthatja, vagy utasíthatja a versenyzőket a nézők számára kijelölt térből sem.
- b) A versenyfellépések alatt, a fellépések közötti szünetben és az egyes verseny fellépések befejezése után sem a vezető, sem az asszisztense a zsűri tagjaival és az eredmény feldolgozókkal sem kommunikálhat.
- c) Az edző, vagy más feljogosított személy a nemzeti versenyen a vezetőbíróhoz, az MEB- on a delegálthoz fordulhat a lehetséges szabálytalanságok miatt, ami az ő versenyzőivel kapcsolatos. A vezetőbíró/delegált informálja a bírót. Miután a bírók döntöttek, a vezetőbíró/ delegált tudatja az edzővel a döntést. Ha szükséges, a bírók kérhetnek további pontosításokat közvetlenül az edzőtől.

3) A verseny megzavarása

A verseny megzavarásának az alábbi viselkedés minősül:

A versenyzők, a vezetők, ezek helyettesei vagy asszisztensei, esetleg a kísérők nem sportszerű viselkedése

- a) szóbeli vagy fizikai támadás a versenybírák, az eredményt feldolgozó csoport tagjaival szemben, vagy a rendezők megfenyegetése, és hasonló
 - b) a verseny, vagy annak eredményeinek és értékelésének, a versenybírák és más szervek vagy tisztségviselők leszólása, becsmérése a verseny helyszínén, egyéb fórumon vagy a médiákban, ideértve az internetet is
 - c) Ilyen esetben eljárás indul, Bírói Testület javaslata alapján a MMSZ- elnökség az adott résztvevő (klub, csapat) összes versenyzőjét kizárhatja, és az eredményeket érvénytelenítheti, s mindezt megteheti utólag, visszamenőleg is!
- #### 4) A zsűritagok, versenybírák viselkedése

A verseny program folyamán, tehát a verseny program alatt, a fellépések közötti szünetben és az egyes verseny programok befejezése után a zsűri tagja nem kommunikálhat a csoportvezetőkkel, koreográfusokkal, asszisztensekkel és a versenyzőkkel

VI.5 Rosszullét

a) Rosszullét a verseny előtt

- Az egyes versenyzők hirtelen rosszullete a versenyfellépés megkezdése előtt nem ok a sorrend módosítására
- A kialakult körülmények alapján a vezető bíró a versenyt 5 percre megszakíthatja
- Az 5 perc elteltével a csoportvezető az adott helyet vagy nem tölti be, vagy tartalék-versenyzővel tölti be, esetleg lemondja a versenyfellépést

b) Rosszullét a verseny folyamán

- Az egyes versenyzők hirtelen rosszullete a versenyfellépés megkezdése után nem ok a sorrend módosítására

VI.6 A versenyterület elhagyása

- a) Amennyiben a csoport egyes tagjai vagy a szólóformáció versenyzői megszakítják a fellépést és az összeállítás befejezése előtt elhagyják a versenyterületet, a versenyszámot törlik
- b) Ilyen csoport vagy szólóformáció nem jogosult az összeállítás megismétlésére

VI.7 A kosztümök cseréje, átöltözés

- a) A versenyfellépések közötti átöltözés nem ok a sorrend módosítására
- b) A szólóformációk esetében a vezetőbíró módosíthatja a versenyszámok sorrendjét, esetleg 5 percre megszakíthatja a versenyt.

VI.8 A verseny-összeállítások ismétlése

- a) A csoportnak vagy a szólóformációnak, amely kénytelen volt a kialakult külső körülmények miatt (az áramszolgáltatás megszakítása, a hangtechnika hibája, rossz időjárás, idegen személyek belépése a versenyterületre), a versenyfellépést megszakítani, joga van a versenyfellépést megismételni, a vezetőbíró döntése alapján és módján.
- b) A csoportnak vagy szólóformációnak, amely a versenyfellépést a fenti körülmények nélkül szakította meg, nincs joga ismétlésre

VI.9 A pontszámok folyamatos hirdetése

- a) Amennyiben a szervezési és műszaki feltételek ezt megengedik, a rendező lehetővé teheti az eredményhirdetés után a pontszámok folyamatos megjelenítését.
- b) A bejelentett eredményen a helyszínen nem lehet változtatni, kivéve, ha a bemondó vagy az eredményfeldolgozó tévedne, vagy ha elismerik az óvást.
- c) A verseny után 7 nap áll rendelkezésre az eredmények publikálására, a kommentek, kifogások delegált részére történő átadására, akinek szintén 7 nap áll rendelkezésére a válaszára. A szövetségnek a verseny után 7 nap áll rendelkezésére az eredmény ellenőrzésére.
- d) **A hivatalos eredmény az ellenőrzés után lép életbe.**

VI.10 Óvások, ellenvetések

- a) Az értékelés, a pontozás és a zsűri döntése ellen nincs óvás.
- b) Az óvákat az adott versenyző versenyfellépésének befejezésétől számított 60 percen belül, de legkésőbb az eredményhirdetés előtt 10 perccel kell benyújtani. Amennyiben az óvás ezen idő elteltével történik, elutasítják.
- c) Az óvás díja az MEB- n: 50 euro, Magyarországon 10.000.- Ft
- d) Óvást lehet benyújtani:
 - a korhatár be nem tartása
 - kellékek meg nem engedett alkalmazása
 - más gyerek igazolványával való nevezés esetén.

- e) Az óvást a csoport vagy a szólóformáció vezetője, vagy ennek megbízott helyettese nyújthatja be írásban a delegátnak.
- f) Az óvás benyújtását és eredményét nyilvánosan ki kell hirdetni
- g) Az óvást a delegált kezeli, aki erről a zsűri tagjaival egyeztet.
- h) Amennyiben az óvás jogos, a vezető bíró elrendeli az adott, egyszeri büntetést, amelyet annak a versenyzőnek az összpontszámából vonnak le, aki ellen az óvást jóváhagyták.

VI.11 A verseny-összeállítások zenei kísérete

a) Közös rendelkezések

1. Minden összeállítást teljes egészében zenei kísérettel kell végrehajtani. (DRUM: a zenei kíséret lehet maga a dobolás.)
2. Lehet zenekari vagy énekes előadás.
3. A zenei kíséret és a korcsoport, valamint a versenyszám összhangja az "A" koreográfia-összhatás kritériumban van értékelve.
4. Teljes zenei műveket vagy ezek részeit lehet felhasználni.
5. Abban az esetben, ha zenei mixeket használnak fel, az egyes zenei motívumokat (részeket) zeneileg és technikailag helyesen kell összekötni; a rossz vágást (rossz átmenet az egyik motívumból a másikba) pontlevonással büntetjük.

b) Hanghordozók

1. A versenyző által átadott hordozókról reprodukált zenét használnak.
2. CD, pendrive engedélyezett.
3. Élő zene (saját zenekar) csak a rendező beleegyezésével lehetséges a menettáncnál azonban a zenekar nem menetelhet a csoporttal, helyben kell állnia.

c) Zene menettáncához (défilé)

1. Páros ütemezésű zeneszám (2/4 vagy 4/4) a változatlan ritmus kihangsúlyozásával, fúvós, vagy szimfonikus zenekari előadásban, vagy énekes átdolgozásban.
2. A klasszikus stílushoz alap- kísérőzenének az induló, a polka minősül.
3. A modern elképzelések megvalósításához más stílusú zenét is lehet használni, de mindig meg kell felelnie a versenyszám menetelő jellegének.
4. A techno, heavy- metal és hasonló vagy rokon stílusú zeneszámok a BAT menettáncához nincsenek megengedve.

d) Színpadi összeállítás kísérő zenéje

1. A zene ütemezése ritmusa és tempója nincs előírva, de lehetővé kell, hogy tegye az összeállításban a klasszikus mazsorett lépések beépítését.
2. A Heavy metal, techno, funky, hip-hop vagy hasonló stílusú zenei kíséret csak abban az esetben használható, ha újra van hangszerelve és zenekarral feljátszva. A zene megfelelőségét a koreográfia és a versenyzők korcsoportja szempontjából a versenybírák ítélik meg.

VI.12 Kosztümök, a versenyzők öltözéke általában

- a) A versenyzők kosztümjei, hajviselete és sminkje meg kell, hogy feleljen a használt eszközöknek, korosztálynak és a zene, a tánc jellegének.
- b) A színválasztás és a színek kombinációja tetszés szerinti, eltérhet az alcsoportoknál, a főmazsorettnél vagy az egyes mazsoretteknél.
- c) A kreációk esetében a zsűri tagjai értékelik a kosztüm, a hajviselet és az arckikészítés esztétikai összhatását és megfelelőségét a korcsoportnak és a zene-, táncstílusnak. („A” koreográfia)
- d) A BAT és DRUM csapatok kosztümjei

1. Az öltözék felső részén alátét nélkül nincs megengedve átlátszó anyagok (csipke, skin, nylon és hasonló) alkalmazása.
2. Zárt mell-, hát- és has rész, ízléses szoknyahossz, kalap-imitáció a fejen mindhárom korcsoportnak. Valamilyen sapka imitáció szükséges, hajdísz a ruhának megfelelően
3. Tartalmaznia kell a hagyományos mazsorett öltözék egyes elemeit.
4. A csizma kötelező a senioroknak, ajánlott a junior és kadet korosztálynak.
5. Egyedi modifikáció, különböző népi motívumok, nemzeti viseletek elemei engedélyezettek.
6. Nem lehet kezeslábas-, body-, tornadressz-, fürdőruha formája.
7. Az eredeti specifikus téma és a zene jellegének kifejezéséhez a BAT esetében is tetszés szerint lehet a kosztümöt megválasztani, de minden esetben a zene, a kosztüm és a koreográfia harmonikus kompozíciója kell, hogy létre jöjjön. Az esztétikai hatást és megfelelőséget a zsűri tagjai az összehatás („A” koreográfia) kritériumában értékelik.
8. DRUM: A kosztüm és a smink a zene stílusának és témájának megfelelő legyen.
9. Csoport esetében nem lehet nadrágkosztüm, szólóformációknál is csak akkor, ha a zene és koreográfia speciálisan megköveteli
10. Szabályellenes kosztüm viseléséért mindhárom korosztályban botos csapat esetében a pontlevonást a technikai bíró vonja le.
11. férfi szóló (MBAT): kosztüm férfias jellegű, smink nem megengedett

e) A POM, a MIX, a FLAG és a SHOW szekció kosztümjei

1. Tetszés szerinti kosztümök.
2. Az öltözék tartalmazhatja - de nem kötelezően- a hagyományos mazsorett öltözék elemeit.
3. A zene, a táncstílus és a téma a meghatározó.

VI.13 Hajviselet és arckikészítés

- Meg kell, hogy feleljen a versenyzők korának és az összeállítás jellegének.
- Az egységes hajviselet és smink hozzájárul az esztétikai hatás növeléséhez.
- A zene, a táncstílus és a téma- a kosztüm!- a meghatározó.

VI.14 Elvi Jogvédelem

Video-felvételt készíteni az EB- n és nemzetközi versenyeken csak saját használatra lehet. Más csoportokról készített felvételt csak saját célra lehet felhasználni, nyilvános vetítés- kivéve a hivatalos IMA eseményeket- és az internetre helyezés csak a csoportvezető engedélyével lehetséges.

VII Záró rendelkezések

9. cikkely

A kötelező értelmezését és magyarázatát e szabálykönyv egyes rendelkezéseinek az IMA Versenyzői Bizottsága adja.

**VIII 1. sz. Melléklet –
A mazsorett mozgásanyaga I.**

**A gimnasztika,
a talajtorna elemei**

**és
a ritmikus gimnasztika ugrásai**

Érvényes: 2014. január 1-től

Szerkesztette: Geisztné Gogolák Éva, Szurominé Balogh Adrienn



Bevezetés

A Magyar Majorette Szövetség versenyrendszerében a versenyzők a következő eszközök használatából választhatnak: bot, pompon és zászló. A koreográfiák összeállítása során az eszközhasználat mellett különböző táncos és a sportmozgásokból adoptált mozgáselemek beépítése jellemző.

A pomponos koreográfiák a táncos és speciálisan a mazsorette jellemző mozgásformák mellett a gimnasztika, a ritmikus gimnasztika és a sporttorna talajgyakorlatainak egyes elemeit is tartalmazhatják.

A torna fogalma, a torna kialakulása és fejlődése során tartalmi változásokon ment keresztül.

A torna korábban (XIX. sz.) átfogó, szinte a testnevelési rendszer fogalmával volt azonosítható, gyűjtő fogalma volt a testi gyakorlatok összességének.

A sportágak különválásának folyamatában a gimnasztika fogalma, illetve tartalma keveredik a torna fogalmával. A hagyományos szóhasználat is erre utal.

A torna ágait ma a férfitorna illetve női torna, mint szakágak képviselik. Azok az önállóvá vált sportágak, amelyek régen a torna fogalmkörébe tartoztak, ma „tornajellegű sportágak” kifejezéssel illethetők.

A mai értelmezésünk szerint a gimnasztika minden sportág elkészítő mozgásanyagaként alkalmazható.

A sporttorna ma egyéni sportág, amely fejlődése során egy meghatározott mozgásrendszert alakított ki. A mozgás célja és a teljesítmény értékelésének alapja maga a mozgás tartalma (a különböző nehézségi fokú elemek, gyakorlatok) és a mozgások kivitelezési módja.

A gimnasztika azonban nem sportág, ezért nem a sportági szabályok határozzák meg a gyakorlatok végrehajtási technikáját.

A gimnasztika gyakorlatok végrehajtásának technikáját, szabályait, kritériumait és követelményeit, mindig a célul kitűzött, az ember szervrendszereire kifejtett hatások elérése diktálja.

Mai felfogásunk szerint a gimnasztika, a test kulturális tevékenységek rendszerén belül egy olyan testgyakorlati ág, amely az ember motoros képességeinek megalapozását, fejlesztését, szinten tartását célozza meg.

A gimnasztika szerepe a versenysportban a következőkben foglalható össze:

A motoros képességek fejlesztésének megalapozása, általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok alkalmazásával, előkészítve az egyes szervrendszereket az erő, az állóképesség, a gyorsaság, az ízületi mozgékonyosság és hajlékonyság, továbbá a mozgáskoordináció hatékony fejlesztésére, tekintettel az életkori sajátosságokra és a fejlesztési lehetőségek szenzitív időszakaira.

Az IMA szabályozásától eltérően a MMSZ versenyein tiltott elemekként szerepelnek a szabadátfordulások közül a szaltók és a szaltó jellegű mozgások társ segítségével.

A) Gimnasztika a mazsorettben

A gimnasztika statikus elemei

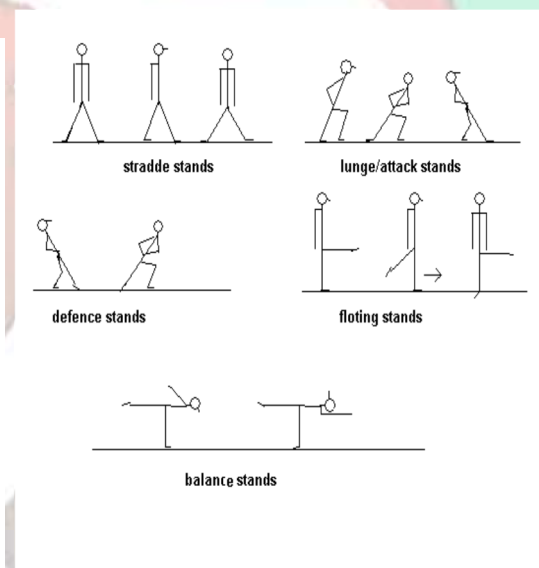
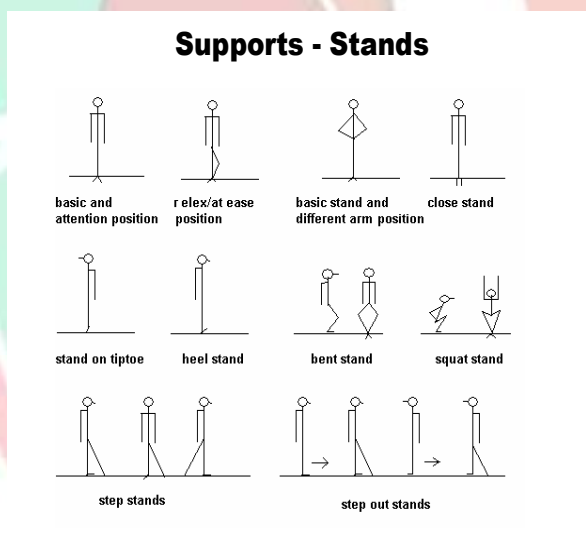
(alkalmazható: minden szekciókban)

Az egész test tartására vonatkozó szakkifejezések

Támaszok

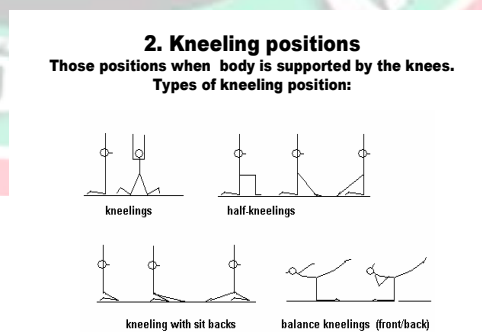
Állások (lábtámaszok):

- alap – és vigyázz állás
- pihenj állás
- szögállás
- zártállás
- lábujjállás
- sarokállás
- hajlított – és guggoló állás
- lépő állás
- kilépő állás
- terpeszállás
- támadó állás
- védő állás
- lebegő állás
- mérlegállások / a törzs nem marad függőleges /



Térdelések

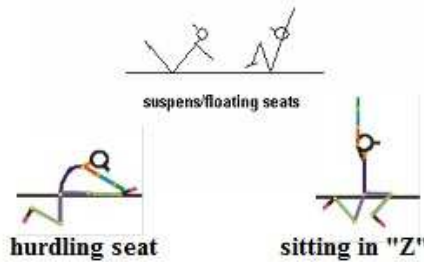
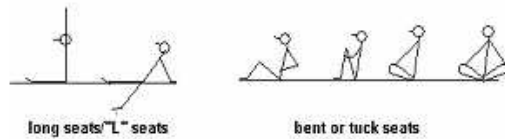
- térdelések
- féltérdelések
- térdelőülések
- térdelőmérlegek



Ülések

- nyújtott ülés,
- hajlított ülés,
- terpeszülés,
- zsugorülés,
- törökülés,
- gátülés,
- lebegő ülés,
- „Z” ülés

3. Sitting positions
 Body is in sitting position, supported on the back part of the leg. Types of sitting positions:

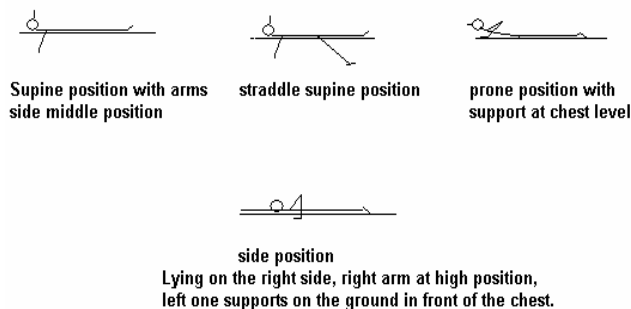


Fekvések

- hason fekvés
- hanyatt, terpesz-hanyatt,
- bal- vagy jobb oldalon
 - fekvőmérleg (amikor a test egy vagy két ponton alá van támasztva)

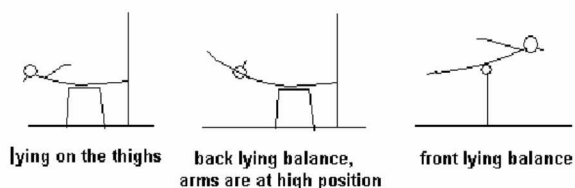
4. Lying positions

These can be executed on the back – *supine position* -, on the belly – *prone position* -, on the left or right side – *side position* -, with different arm positions.



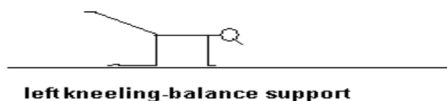
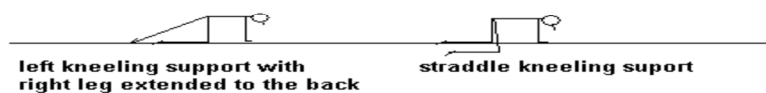
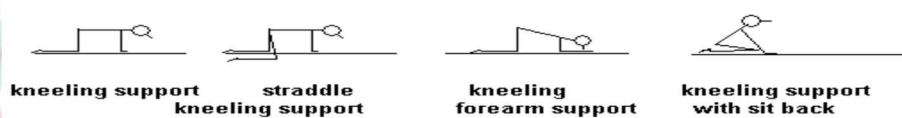
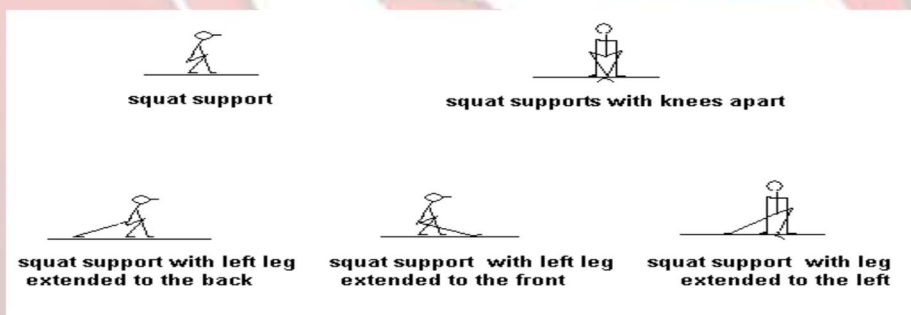
5. Lying balances:

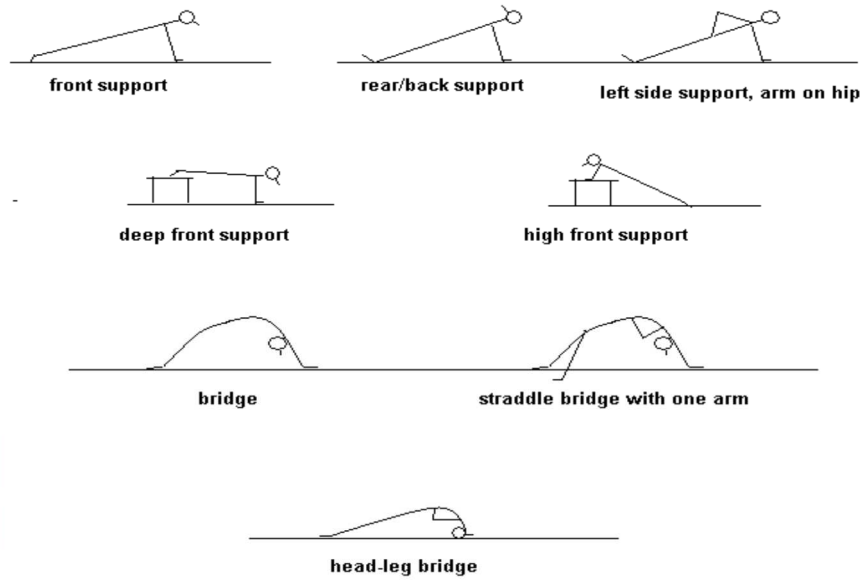
When body is supported only on one or two points and this ensures a balance with different arm positions.



A kéz – és lábtámaszok

- Guggolótámaszok
- Térdelőtámaszok
- Fekvőtámaszok
- Hidak (csak POM szekcióban alkalmazhatóak)





Kéztámaszok:

- kézállások

Testrészek tartására vonatkozó szakkifejezések

(alkalmazható: minden szekcióban)

- Ujjtartások
- Kéztartások
- Kartartások
- Lábfejtartások
- Lábtartások

Talajgyakorlati testhelyzetek

- **tarkóállás;** (csak POM szekcióban alkalmazható)
- **fejállás;** (csak POM szekcióban alkalmazhatóak)
- **kézállások:** (csak POM szekcióban alkalmazhatóak)
 - kézállás,
 - kézállás egy karon,
 - keresztkézállás;

Mérlegállások: (alkalmazható: minden szekcióban)

- hátsó mérlegállás,
- oldalsó mérlegállás,
- mellső mérlegállás,
- 45°-os mérlegállás,
- 90°-os mérlegállás,
- 135°-os mérlegállás,
- spárgamérleg;

Spárgák: (alkalmazható a POM szekciókban, a többi szekcióban csak végpózban alkalmazhatóak)

- oldalspárga;
- harántspárga;
- híd



A gimnasztika dinamikus elemei

Helyváltoztatások

(alkalmazható: minden szekcióban)

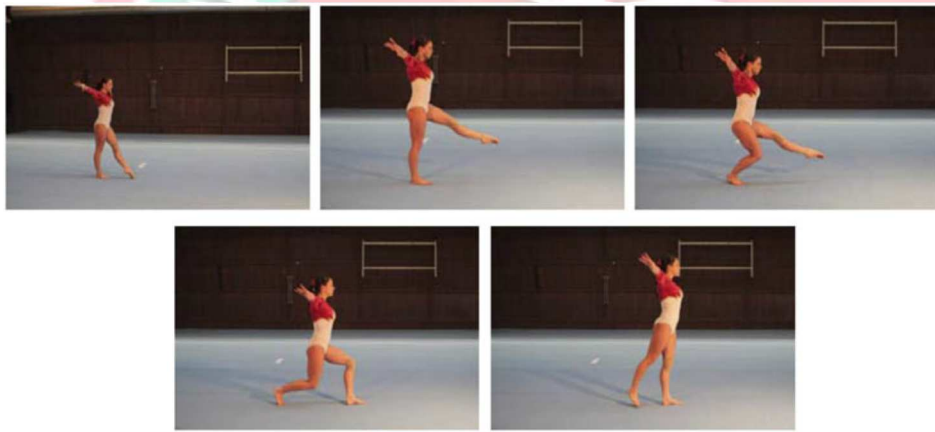
- Lépés
- Járás, futás
- Szökkenés
- Szökdelés
- Ugrás, felugrás

a) Lépések, járások:

Hintalépés

(alkalmazható: minden szekcióban)

Lásd: G/1 sz. ábra



Technika:

Kiinduló helyzet: lépőállás, oldalsó középtartás.

Végrehajtás: az álló láb hajlítása, az elől levő láb lábujjakon történő előrecsúsztatása.

Testsúlyáthelyezés az elől levő lábra mindkét térd hajlításával, majd nyújtásával.

Befejező helyzet: kilépőállás, oldalsó középtartás.



Hintajárás

(alkalmazható: minden szekcióban)

Lásd: G/2 sz. ábra

Technika

Kiinduló helyzet: lépőállás, oldalsó középtartás.

Végrehajtás: Hintalépés után indul a következő hintalépés az álló láb hajlításával és a térd nyújtásával „lábátvezetés” formájában.

Befejező helyzet: ellentétes lábú kilépőállás, oldalsó középtartás.



Szökkenés

(alkalmazható: minden szekcióban)

Szökkenő hármaslépés

Lásd: G/3 sz. ábra

Technika:

Kiinduló helyzet: lépőállás, oldalsó középtartás.

Végrehajtás: Hintalépés, majd szökkenés után érkezés ellentétes lépőállásba.

Befejező helyzet: támadóállás, oldalsó középtartás.



Helyzetváltoztatások

Alkalmazható: BAT, FLAG, SHOW, POM szekciókban:

- Emelés (törzs, fej, kar, láb)
- Leengedés (törzs, fej, kar, láb)
- Lendítés (Lengetés, lebegtetés)
- Hajlítás, nyújtás
- Döntés
- Dőlés
- Fordítás (törzs, fej, kar, láb)
- Forgatás (törzs, fej, kar, láb)
- Forgás
- Átfordulás:
 - malom
- Terpesztés, zárás
- Körzés (törzs, fej, kar, láb)
- Utánmozgás, rugózás
- Taps és bokaütés
- Kar és lábkeresztezés
- Lábcúsztatás
- Forgás

Csak POM szekciókban alkalmazható

- Vetődés



B) Sporttorna a mazsorettben

A mazsorettben a sporttorna talajgyakorlati elemeit használjuk.

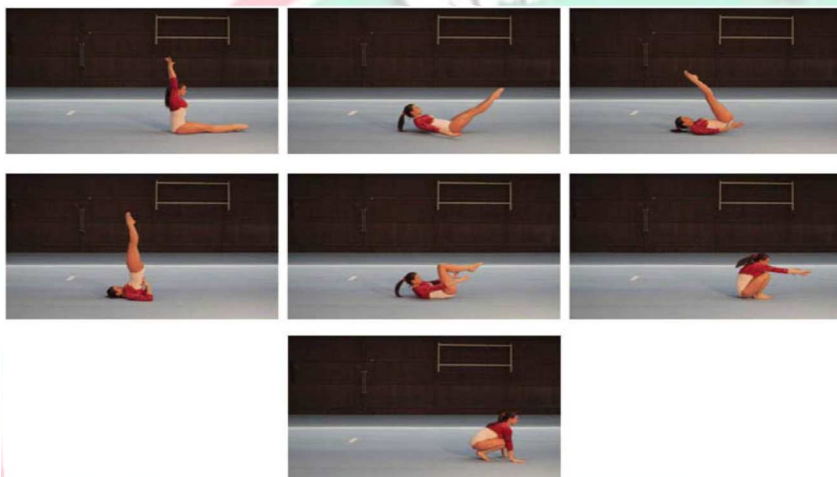
➤ Talajgyakorlati elemek

Testhelyzetek

Tarkóállás (gyertya)

(Csak POM szekcióban alkalmazható)

Lásd: F/1. sz. ábra



F/1 sz. ábra

Technika:

Kiinduló helyzet: nyújtott ülés, magastartás.

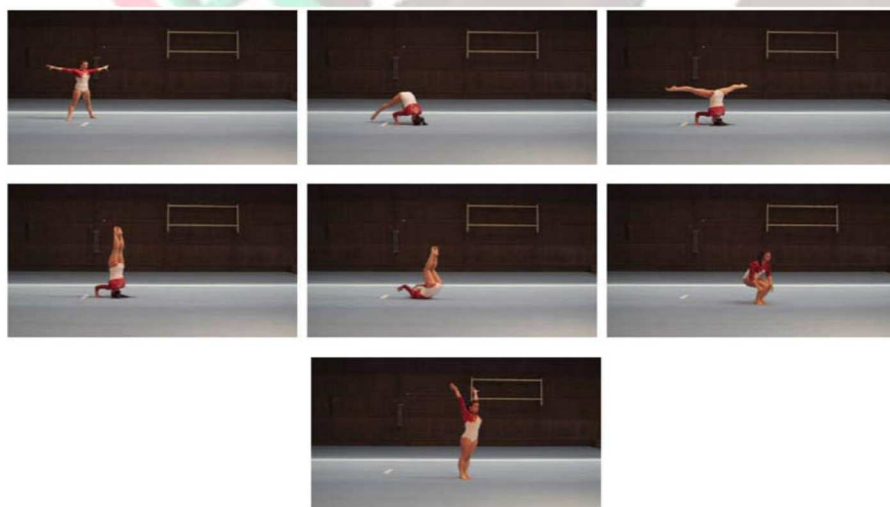
Végrehajtás: dőlés hátra lábemeléssel és fokozatos csípőnyújtással függőleges testhelyzetig, a tarkón, a felkaron és a két vállat összekötő háti szakaszon végrehajtott támaszkodással. A kéz csípőn támasztja a törzset (hüvelykujj a has, a többi ujj a hát irányába mutat), tekintet a lábfejen. Gurulás előre guggolótámaszba.

Befejező helyzet: guggolótámasz.

Fejállás

(Csak POM szekcióban alkalmazható)

Lásd: F/2. sz. ábra



Technika:

Kiinduló helyzet: terpeszállás, oldalsó középtartás.

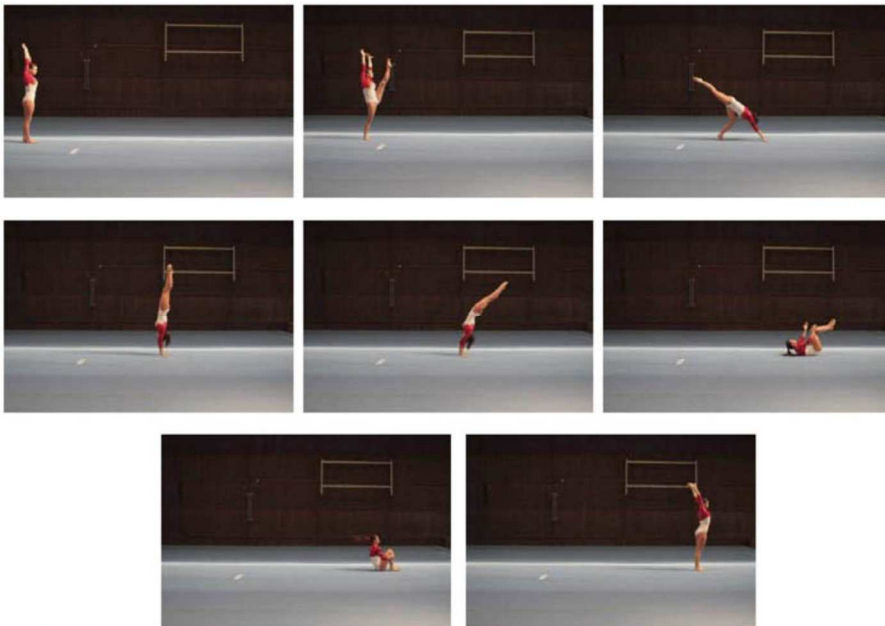
Végrehajtás: emelés lábzárással fejállásba. A test súlya a talajon egy egyenlő szárú háromszög pontjain támaszkodó testrészekre oszlik meg. A háromszög csúcsán a megemelt fej (a hajás fejbőr vonala), míg a másik két ponton a vállszéles kéztámasz található. A tenyér nyitott, az ujjak előrenéznek, tekintet az ujjakon. Gurulás előre állásba.

Befejező helyzet: szögállás, oldalsó középtartás.

Kézállás

(Csak POM szekcióban alkalmazható)

Lásd: F/3. sz. ábra



Technika:

Kiinduló helyzet: szögállás, magastartás.

Végrehajtás: láblendítés előre-felfelé, kilépés előre támadóállásba, kéztámasszal a talajon. Láblendítés az ellentétes a lábbal és elrugaszkodás a támaszlábról lábzárással, kézállásba. A kéz vállszélességben támaszkodik a talajon. A test függőlegesen nyújtott, a fej természetes tartású, tekintet az ujjak elé irányul. Az egyensúlyozás csuklóból és vállból történik. Gurulás előre hajlított állásba.

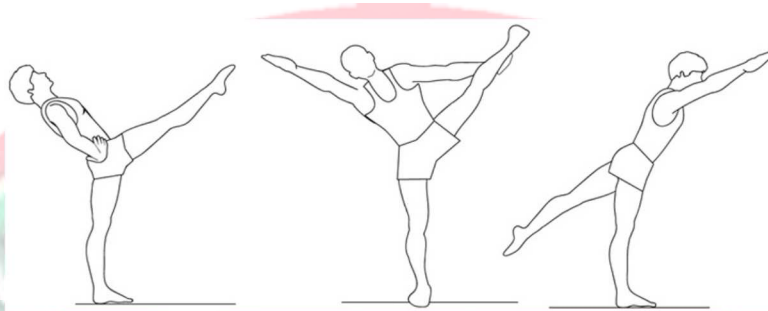
Befejező helyzet: szögállás, magastartás.

Mérlegállások

(alkalmazható: minden szekcióban)

Lásd: F/4-5. sz. ábra

Egyik lábán támaszkodik, másik lábát pedig a törzs meghosszabbításába (ami függőleges nem lehet) emeli.



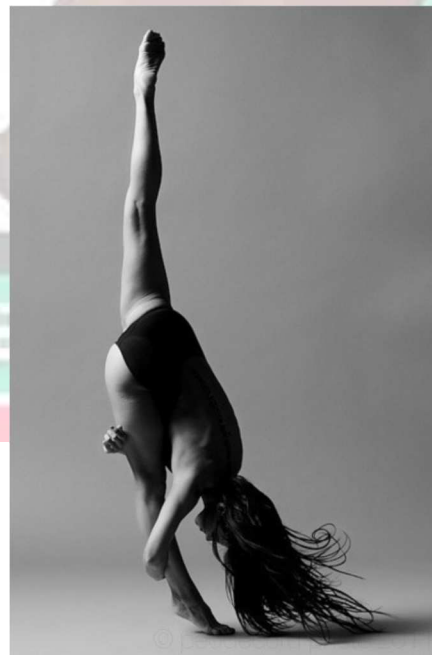
Attól függően, hogy a test melyik oldala van a talaj felé, megkülönböztetünk (4. sz. ábra):

- hátsó mérlegállást;
- bal (jobb) oldalsó mérlegállást;
- mellső mérlegállást (mivel ez fordul elő leggyakrabban, egyszerűen csak mérlegállás a neve).

A mérlegállások meghatározása során mindig figyelembe vesszük, hogy melyik a támaszkodó láb (súlyláb), pl. bal oldalsó mérlegállás.

A mérlegállások a lábemelés és törzsdöntés mértéke szerint a következők (F/5. sz. ábra):

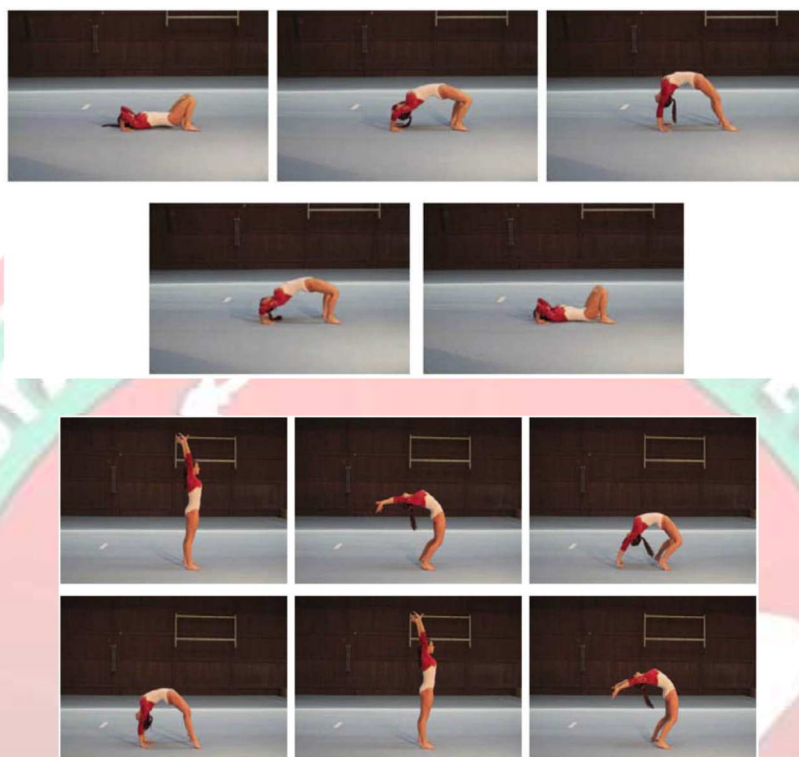
- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 45°-os mérlegállás;• 90°-os mérlegállás; | <ul style="list-style-type: none">• 135°-os mérlegállás;• spárgamérleg. |
|---|--|



Híd

(Csak POM szekcióban alkalmazható)

Lásd: F/6. sz. ábra



Technika:

Kiinduló helyzet: hanyatt fekvés, térdhajlítás, talpak a talajon, kéztámasz a fül mellett a talajon.

Végrehajtás: térd- és karnyújtás emelkedéssel és törzshajlítás hátra. A kéz vállszélességben nyújtott karral, hátrafelé mutató ujjakkal, a talp teljes talppal nyújtott térdel támaszkodik a talajon. Tekintet az ujjakon. A kar helyzete függőleges és a test súlyának nagy része a karokon van. Ereszkedés kiinduló helyzetbe.

Befejező helyzet: mint a kiinduló helyzet

Harántspárga

(alkalmazható: POM, MIX szekciókban és BAT, FLAG, SHOW szekcióban végpózként)

Lásd: F/7. sz. ábra

F/7.sz. ábra

Technika:

A törzs előtt levő láb háti oldalával a hátul levő láb elülső oldalával támaszkodik a talajon. A lábak teljes hosszban érintik a talajt, a törzs egyenes, a tekintet előre, felfelé irányul.

A spárga olyan ülés, amelyet a tornász csípőízületi mozgáshatárának maximális kihasználásával hajt végre.



Oldalspárga (angolspárga)



(alkalmazható: POM szekciókban és BAT, FLAG, SHOW szekcióban végpózként)

Lásd: F/8. sz. ábra

F/8. sz. ábra

Technika:

Minkét láb háti oldalával egyvonalban támaszkodik a talajon. A lábak teljes hosszban érintik a talajt, a törzs egyenes helyzetben a lábak vonalában helyezkedik el, a tekintet előre, felfelé irányul.

➤ **Mozgásos (dinamikus) elemek**

Erőelemek

(Csak POM szekcióban alkalmazható)

Pl.: emelés fejállásba, emelés tarkóállásba

Lendületi elemek

A sporttorna lendületi elemei közül az alábbiakban az átfordulásokat tárgyaljuk részletesebben, mivel ezek előfordulási valószínűsége a leggyakoribb.

Átfordulások

A test szélességi vagy mélységi tengelye körül végzett, legalább 360°-os mozgást átfordulásnak nevezzük. A szélességi tengely körül előre és hátra, a mélységi tengely körül balra és jobbra végezhetünk átfordulást.

Fajtái:

- **gurulóátfordulások**

(Csak POM szekcióban alkalmazható)

- előre
- hátra
- repülő (tigrisbukfenc);

- **fejenátfordulás;** (Csak POM szekcióban alkalmazható)

- **kézánátfordulások:** (Csak POM szekcióban alkalmazható)

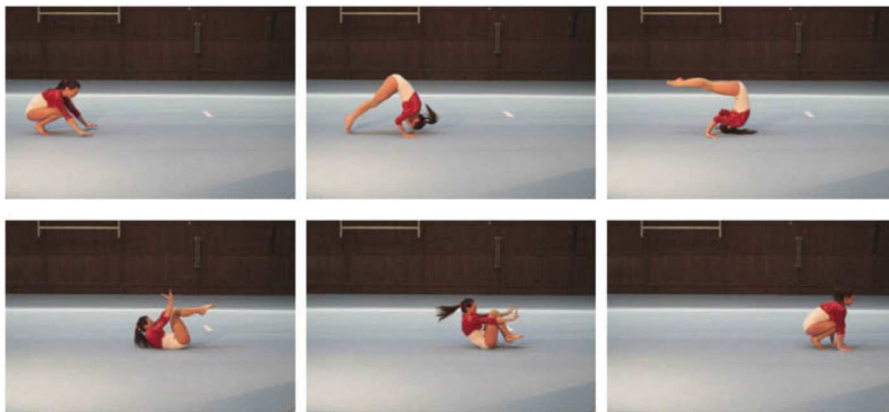
- kézenátfordulás hátra (flick-flack);
- kézenátfordulás hídon át (bógni, cinzga);
- repülő kézenátfordulás (dán foder);
- kézenátfordulás oldalra (cigánykerék);
- rundel (arabgrás).

- **szabadátfordulások (zsugor vagy nyújtott helyzetben)**

- előre;
- hátra;
- oldalra;

- **Gurulóátfordulás (bukfenc) előre**

(Csak POM szekcióban alkalmazható)



F/9. sz. ábra

Lásd: F/9. sz. ábra

Technika:

Kiinduló helyzet: guggolótámasz.

Végrehajtás: fejlehajtás és csípőemelés, tarkólehelyezés a talajra a kéz közelében. Gurulás előre domború háton.

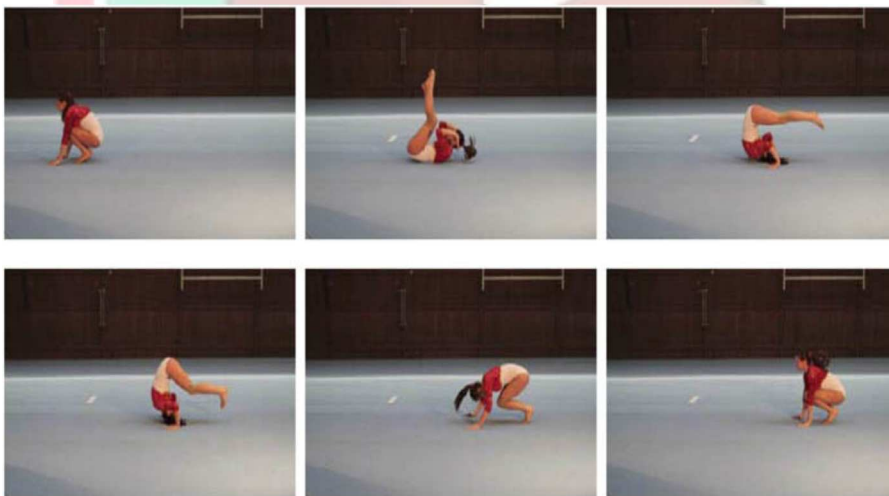
Befejező helyzet: guggolótámasz.

- **Gurulóátfordulás (bukfenc) hátra**

(Csak POM szekcióban alkalmazható)

Lásd: F/10. sz. ábra

Technika:



Kiinduló helyzet: guggolótámasz.

Végrehajtás: fejlehajtás és hátdomborítás; gurulás hátra. A tarkó talajra helyezése előtt kéztámaszkialakítás a fül közelében; a csípő legmagasabb helyzetének elérése előtt a kar erőteljes toló mozgásának megkezdése; fejkiemelés a kar közül.

Befejező helyzet: guggolótámasz.

F/10. sz. ábra

- **Kézenátfordulás oldalt (cigánykerék)**

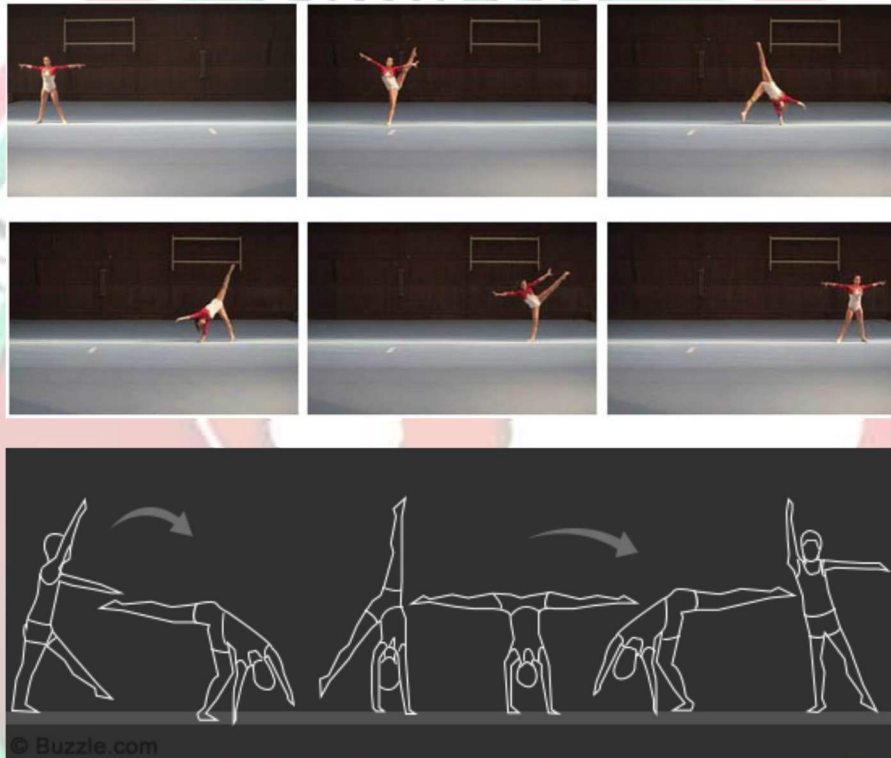
(Csak POM szekcióban alkalmazható) Lásd: F/11. sz. ábra

Technika:

Kiinduló helyzet: terpeszállás, oldalsó középtartás.

Végrehajtás: Jobb láblendítés oldalra, a térd felfelé néz. Kilépés jobb oldalra, jobb tenyér, majd bal tenyér lehelyezése a talajra, terpesztett lábú kézállás. Érkezés terpeszállásba először bal, majd a jobb lábra. A test végig oldalsíkban mozog, a kezek és talpak egyenlő távolságra egy egyenes vonal mentén helyezkednek el. Végrehajtható ellenkezőleg is.

Befejező helyzet: terpeszállás, oldalsó középtartás.



F/11

- **Kézentátfordulás (fóder)**

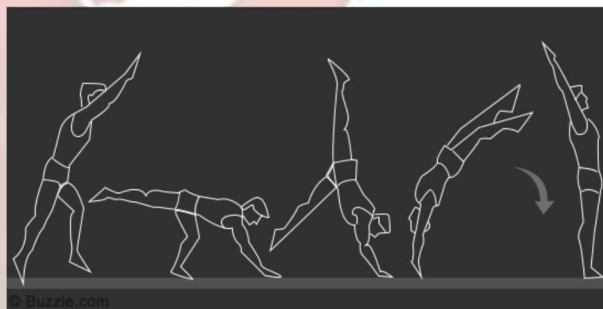
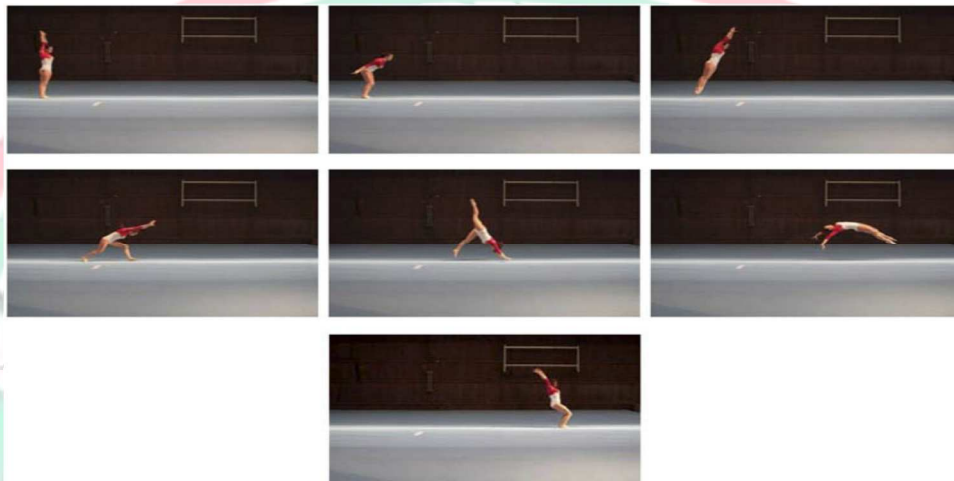
(Csak POM szekcióban alkalmazható) Lásd: F/12. sz. ábra

Technika:

Kiinduló helyzet: szögállás, magastartás.

Végrehajtás: néhány lépés után a kar előre-, mellső rézsútós magastartásba lendítésével egyidejűleg az elugró láb előrelendül, míg a másik lábbal szökkenés történik. Szökkenéskor a test előredől. Kéztámasz emelt fejjel. Vállból szökkenés. A levegőben a test íves helyzetbe kerül a lábak (zárás után) csípő mögé irányuló lendítésével.

Befejező helyzet: szögállás, magastartás.



F/12. sz. ábra

- **Kézentátfordulás hátra (flick-flack)**

(Csak POM szekcióban alkalmazható) Lásd: F/13. sz. ábra

Kiinduló helyzet: szögállás, mellső középtartás

Végrehajtás: dőlés hátra térdhajlítással (mintha le akarna ülni). Térdnyújtással elrugaszkodás hátra futólagos kézállásba. Erőteljes vállból lökés után érkezés kiinduló helyzetbe.



A kézentátfordulás hátra végezhető helyből és rundel után, valamint sorozatban is.

F/13. sz. ábra

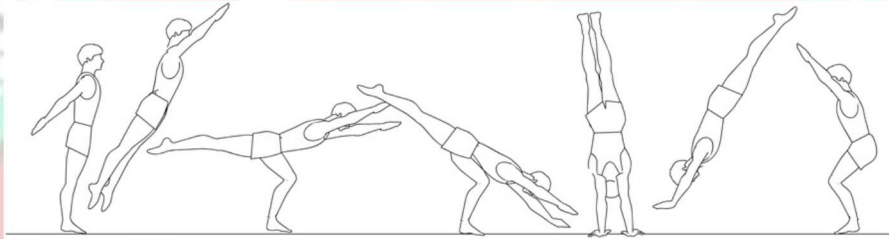
- **Rundel**

(Csak POM szekcióban alkalmazható) **Lásd: F/14. sz. ábra**

Technika: végrehajtható helyből, vagy lendületből

A cigánykereket 90°-os forgással befelé hajtja végre. Előkészítő szerepe van, a lendületszerzést célozza a hátrafelé indított akrobatikus ugrásokhoz.

- cigánykerék korai lábzárással és 90°-os forgással enyhén homorított testhelyzetű kézállásba történik /korbett előkészítése/
- az elől lévő kéz ujjai a nekifutással ellenkező irányba mutatnak
- /a két kéz ujjai szembe fordulnak egymással!/és kb. egy tenyérnyire a mozgás irányát jelentő hosszúsági tengelytől kifelé fognak talajt
- kézállásból erőteljes vállból történő lökés után /korbett/
- érkezés hajlított álláson át alapállásba, magastartás



F/14. sz. ábra

- **Kézenátfordulás hídon át**

Végezhető előre és hátra. Ha a két kéz vállszélességben, egymás mellett támaszkodik, az elem neve bógni. Ha úgy végzi a kézenátfordulást hídon át, hogy a két keze időben egymás után, egy vonalban, egymás elé támaszkodik, akkor „cinzgá”-ról beszélünk.

- ◆ **Bógni**

(Csak POM szekcióban alkalmazható) Lásd: F/15/a. és F/15/b. ábra

Technika:

Kiinduló helyzet: szögállás, magastartás.

Végrehajtás: Fellendülés haránt terpesztett (spárga) kézenállásba. A kéz vállszélességben támaszkodik a talajon. A test függőlegesen nyújtott, a fej természetes tartású, tekintet az ujjak elé irányul. Az egyensúlyozás csuklóból és vállból történik. Átfordulás hídba a harántterpesz megtartásával. A csípő tolásával emelkedés haránt-terpeszállásba.

Befejező helyzet: harántterpeszállás, magastartás



F/15/a sz. ábra: előre bógni



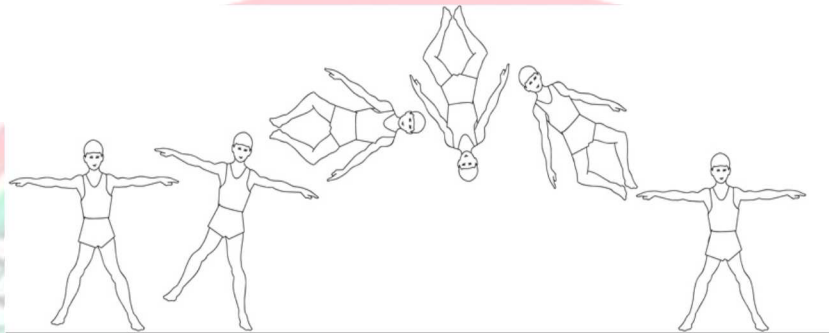
F/15/b. sz. ábra: Hátra bógni

- **Szaltó**

A MMSZ versenyein tiltott elem! Ha a versenyző támasz nélkül, a levegőben végez átfordulást, azt szabadátfordulásnak nevezzük.

Végezhető:

- előre Lásd: F/16. sz. ábra
- hátra Lásd: F/17. sz. ábra
- oldalra Lásd: F/18. sz. ábra



F/18. sz. ábra

Mindhárom irányba végzett szabadátfordulást végrehajthatja a versenyző:

- zsugorban;
- csípőben hajlított testtel (bicskában);
- nyújtott testtel („szuplé”).

- ◆ **Szaltó előre**

A MMSZ versenyein tiltott elem!

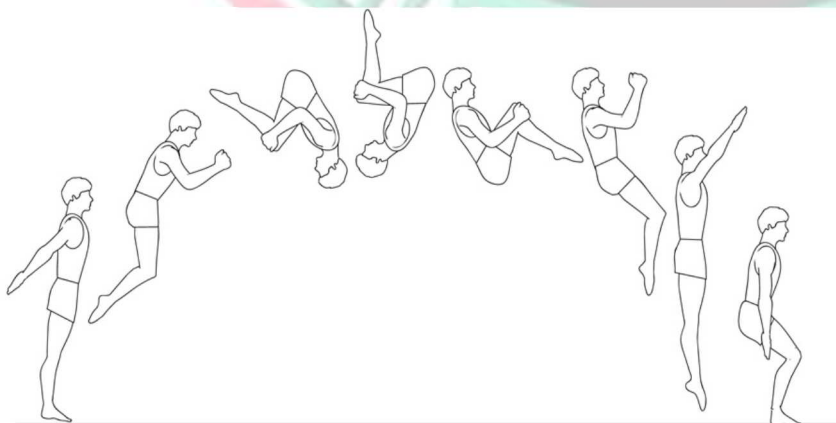
Lásd F/16. sz. ábra

Kiinduló helyzet: szögállás, hátsó rézsútos mélytartás.

Végrehajtás: lendületszerzésből elrugaszkodás páros lábról. Átfordulás előre zsugorhelyzetben térdfogással. Törzsnyújtás után talajfogás.

Befejező helyzet: szögállás, mélytartás

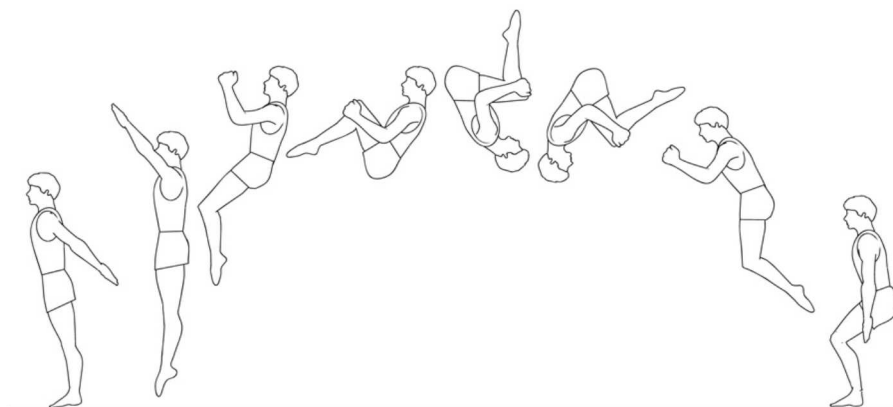
Végezhető csípőben hajlított testtel vagy nyújtott helyzetben is.



F/16. sz. ábra

◆ Szaltó hátra

A MMSZ versenyein tiltott elem!



Lásd F/17. sz. ábra

Kiinduló helyzet: szögállás, hátsó rézsútos mélytartás.

Végrehajtás: elrugaszkodás hátra karlendítéssel felfele. Térdhajlítással átfordulás zsugorhelyzetben. Térd- és karnyújtással érkezés hajlított állásba.

Befejező helyzet: Hajlított állás, mélytartás.

F/17. sz. ábra

Összegezve megállapítható, hogy a mélységi tengely körül végzett átfordulások közül hármat ismerünk:

- cigánykerék;
- oldalszaltó;
- rundel

A többi átfordulást a versenyző a test szélességi tengelye körül hajtja végre. Amennyiben a szélességi tengely körül végzett mozgás nem éri el a 360°-ot, attól kisebb, nem átfordulásról, hanem gurulásról beszélünk. Például fejjállásból gurulás előre terpeszállásba.

◆ **Pillangó**

(Csak POM szekcióban alkalmazható) Lásd F/19. sz. ábra

A Wushu harcművészetekből ered. Hasonló, a tour jeté- hez vízszintesen végrehajtva.

Kiinduló helyzet: széles terpeszállás, testsúly a jobb lábon, törzhajlítás előre, karok oldalsó középtartásban.

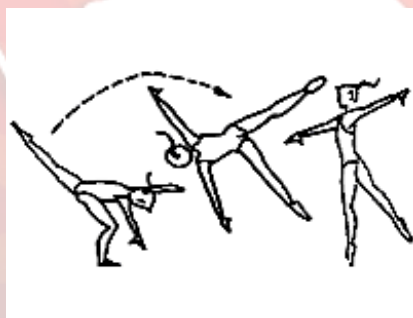
Végrehajtás: Mély törzhajlítás jobbra, jobb térdhajlítással. Elrugaszkodás karlendítéssel magastartásig és erőteljes törzsfordítás döntésben, balra, nagyon alacsonyan. Jobb láblendítés, majd bal lábnyújtás és erőteljes elrugaszkodás..

A bal láb követi a jobbat. Talajfogás a jobb lábon, a fej a jobb boka közelében, folytatva a fordítást balra

Befejező helyzet: széles terpeszállás, testsúly a bal lábon, oldalsó középtartás.



Vízszintes sík

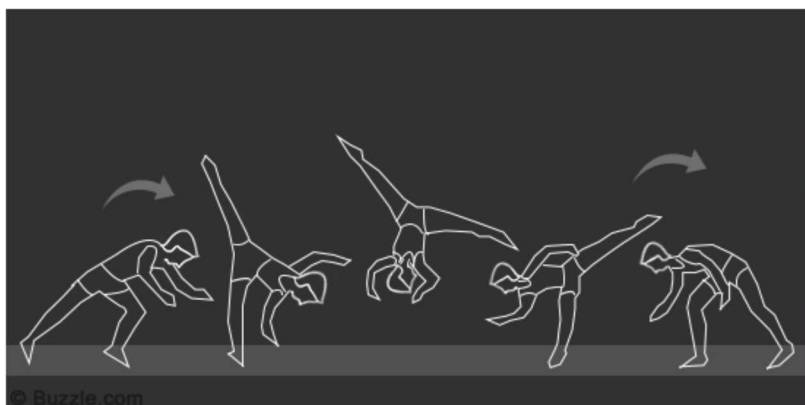


Oldal sík

F/19. sz. ábra

◆ Kézenátfordulás oldalt (cigánykerék) kéztámasz nélkül

(Csak POM szekcióban alkalmazható) Lásd F/ 20. sz. ábra



Kiinduló helyzet: szögállás, hátsó rézsútos mélytartás.

Végrehajtás:

A karok különböző használata elfogadott, itt az orosz karlendítő-technikával ismertetjük.

Lendületszerzés karlendítéssel magastartásba. Elrugaskodás egy lábról, karlendítéssel a test előtt lefelé és hátra, Átfordulás: a test elfordul oldalirányba, (a fej és a felsőtest nem hajolhat a talaj felé). Erőteljes jobb láblendítés fel a levegőbe, a

felsőtest egyenes tartással lefelé indul, a karok V-ben a talaj felé.

A levegőben a lábak maximálisan terpesztettek (angolspárgán át haladnak). Talajfogás a jobb lábon, hajlított térdel.

A talajfogást követően a bal láb vízszintes arabeszkben halad át.

F/20. sz. ábra

◆ Kézenátfordulás kéztámasz nélkül

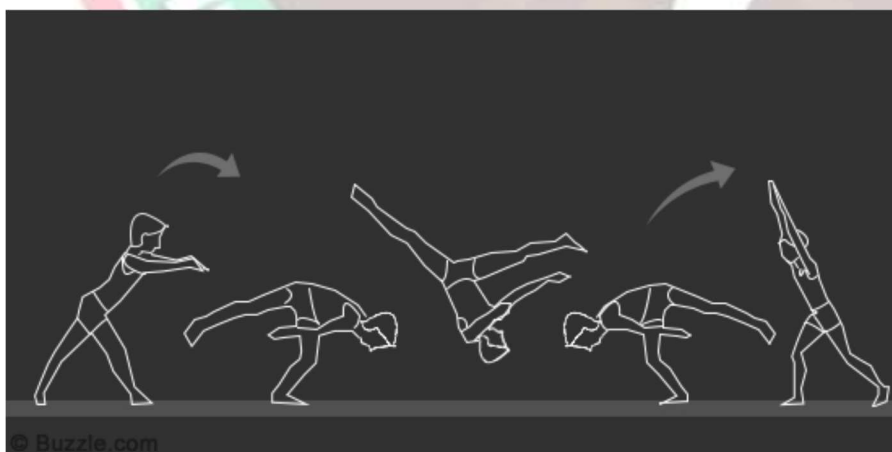
(Csak POM szekcióban alkalmazható) Lásd F/21. sz. ábra

Kiinduló helyzet: szögállás, hátsó rézsútos mélytartás.

Végrehajtás: néhány lépés után a kar előre-, mellső rézsútos magastartásba lendítésével egyidejűleg az elugró láb előrelendül, míg a másik lábbal szökkenés történik. Elrugaskodás az elugró lábról, karlendítéssel a test előtt lefelé és hátra.

Átfordulás a levegőben, a test íves helyzetbe kerül, a lábak csípő mögé irányuló lendítésével. A felsőtest egyenes tartással lefelé indul, a karok V-ben a talaj felé.

Talajfogás a lendítő lábon, hajlított térdel.



F/21. sz. ábra

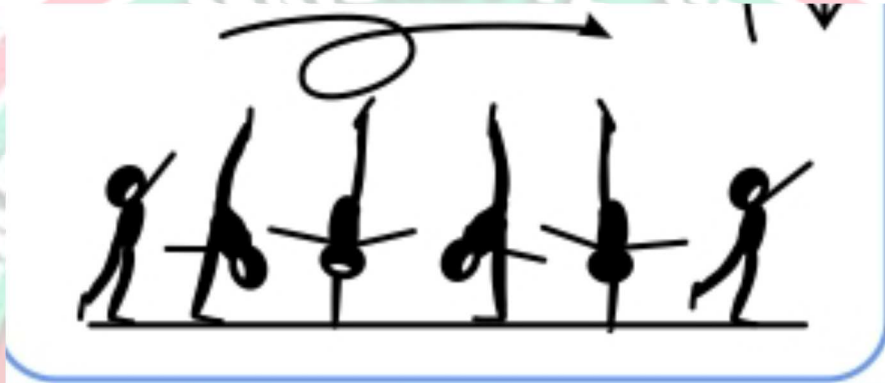
- **Malom (illúzió)**

(alkalmazható: minden szekcióban) Lásd F/22. sz. ábra

Végezhető előre és hátra.

Kiinduló helyzet: Jobb láb elől, V. pozíció, relevé.

Végrehajtás: Kilépés jobbra, jobb lábujjra. Törzsfordítás jobbra. Törzshajlítás a jobb térd felé a bal láb emelésével felfelé. Az emelt láb, a törzs és a fej egyvonalban végig az elem végrehajtása során. A karok oldalsó középtartásban. Törzskörzés homloksíkban. Törzsemelés a bal oldalon, lábleengedéssel. Törzsfordítás kiinduló helyzetbe.



F/22. sz. ábra



C) A ritmikus gimnasztika a mazsorettben

Jelen dokumentumban a ritmikus gimnasztika mozgásanyagából az ugrásokat és forgásokat ismertetem.

A ritmikus gimnasztika ugrásai

(alkalmazható: minden szekcióban)

Az ugrások fajtái:

- helyből és
- lendülettel végzett ugrások.

A lábmunka szerint mindkét fajta ugrás végrehajtható:

- két lábról két lábra,
- két lábról egy lábra,
- egy lábról két lábra,
- egy lábról ugyanarra a lábra,
- egy lábról a másik lábra.

➤ *Ugrások két lábról két lábra*

(sauté két lábon)

Demi plié- ből felugrás páros lábbal.

Fajtái:

- hajlított ugrás
- terpeszugrás
- bicskaugrás
- csukaugrás
- őzugrás
- guggolóugrás
- halugrás
- fejröntő ugrás

Az ugrások végezhetők lábcserével, fordulattal és forgással.

➤ *Ugrások két lábról egy lábra*

(sissonne)

Felugrás demi pliéből, az emelkedési fázis holtpontjáig mindkét láb nyújtott és zárt, a holtpontra az egyik láb megemelt. Érkezés egy lábra demi plié-be.

Fajtái:

- hajlított ugrás
- terpeszugrás

- bicskaugrás
- csukaugrás
- homorított ugrás
- halugrás
- fejérintő ugrás

Végrehajtható még fordulattal és forgással is.

➤ *Ugrások egy lábról két lábra*

Összeugrások (assemblé)

Az egyik láb nyújtott oldalra lendítésével felugrás, a holtponton lábzáras, érkezés két lábra demi plié-be.

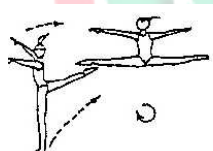
➤ *Ugrások egy lábról ugyanarra a lábra*

Felugrás demi plié-ből egy lábról a másik láb oldalra lendítésével, leérkezés az elrugaszkodó lábra demi plié-be.

Fajtái:

1. Fúróugrás
2. Bokaverő
3. Hintafelugrás
4. Váltópárgaugrás
5. Ugrás fordulattal

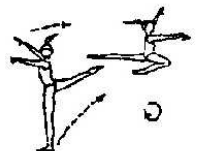
➤ *Ugrások egyik lábról a másik lábra*



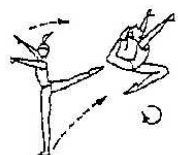
JETE INTO SPLIT
Jete with a turn into split.



JETE INTO RING
Jete with a turn into ring.



JETE INTO SINGLE STAG



JETE INTO RING STAG

(jeté)

Ide tartoznak a lábrendítéssel, lábcserével, a fordulattal és forgással összekötött ugrásformák.

Felugrás demi plié-ből ez egyik láb (előre, oldalra, hátra, rézsút vagy keresztetve) lendítésével, a levegőben harántterpesztés, érkezés a lendítő lábra.

Ha mindkét láb nyújtott, akkor futóátugrásról (grand jeté), ha hajlított őzugrásról beszélünk.

A lábcserével végzett ugrások neve ollóugrások (jeté passé).

A fordulattal végzett ugrások neve kadettugrások (jeté entre lacé).

Forgással végrehajtott ugrás a futóátugrás 360 fokal fordulattal (coupé jeté).

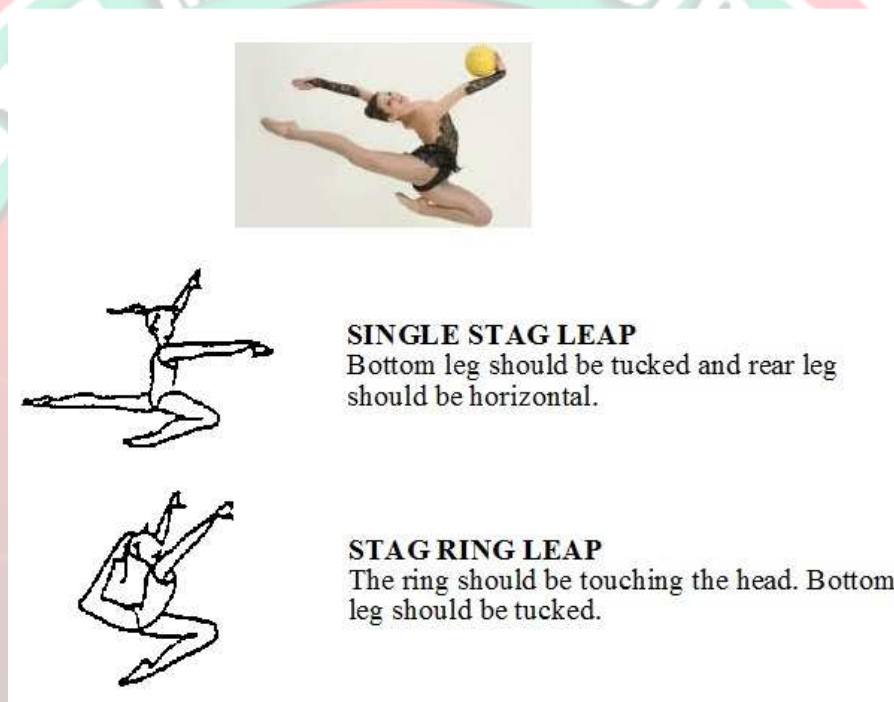
A mazsorett koreográfiák során a leggyakrabban alkalmazott ugrások **Ózigrás (Stag leap)**

Lásd: J/1. sz. ábra

Technika:

Elugrás egy lábról, vagy felugrás két lábról

- az előre lendített láb hajlított, a sarok közelít a combhoz, a comb vízszintes
- a hátra lendített láb nyújtott és vízszintes, a térd a talaj felé néz
- a törzs függőleges, a váll és a csípő előre néz és párhuzamos



J/1. sz. ábra

Futó átugrás (Grand jeté)

Lásd: J/2. sz. ábra

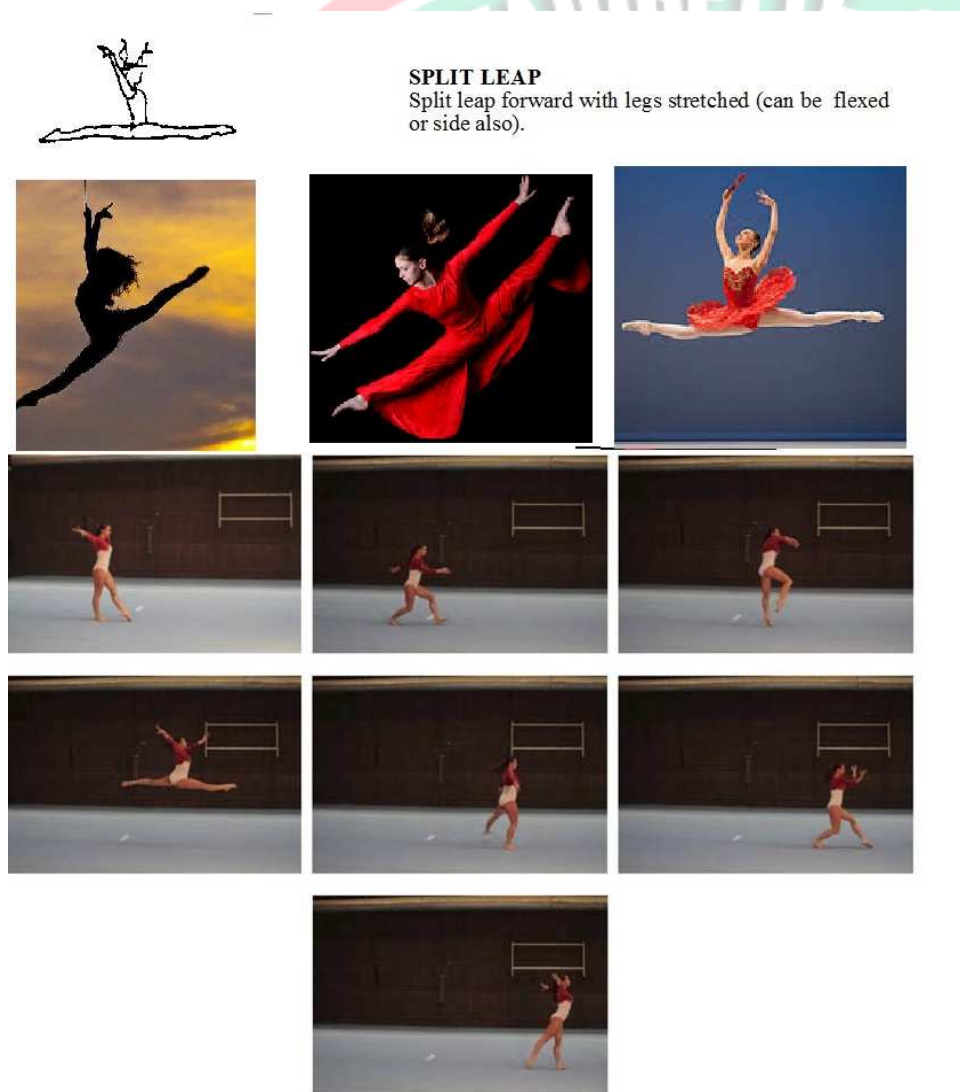
Hintalépésből egylábos felugrás előre, haránt lábterpeszben átugrás, érkezés a lendítő lábra.

Technika:

Kiinduló helyzet: lépőállás, oldalsó középtartás.

Végrehajtás: hintalépésből felugrás előre, nyújtott térdel harántterpesztés és karlendítés rézsútos magastartásba. Érkezés a lendítő lábra. Az elem végrehajtása során a fej emelt, tekintet előre irányul.

Befejező helyzet: támadóállás, oldalsó középtartás.



J/2 sz. ábra

Fúróugrás (Drill jump/ fouetté)

Lásd: J/3. sz. ábra

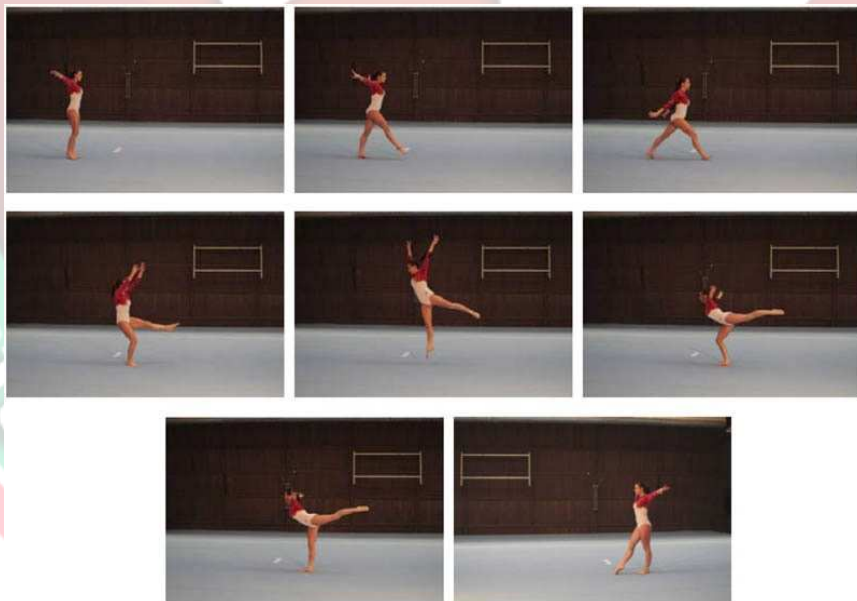
Technika:

Kiinduló helyzet: hajlított állás, oldalsó középtartás.

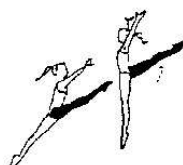
Végrehajtás: hintalépés, a hátul levő láb csúsztatása előre, majd láblendítés előre. A felugrás és a láblendítés legmagasabb pontján 180 fokos forgás a lendítő lábbal ellentétes irányba, az elugró lábbal azonos oldalú karlendítéssel rézsútos magastartásba, majd érkezés az elugró lábra. A repülési szakaszban a lábak mérsékelt harántterpeszben helyezkednek el, a fej emelt, tekintet előre irányul.

Befejező helyzet: lépőállás, oldalsó középtartás.

J/3 sz. ábra.



FOUETTÉ STAG LEAP



FOUETTÉ WITH ONE LEG IN VERTICAL
Split leap take off with 1/2 turn while maintaining the elevation of the high take off leg. (Fouetté has no leg switch.)

Ollóugrás (Scissor leap)

Lásd J/4. sz. ábra

Technika:

Elugrás magas láblendítéssel előre, lábtartás csere a törzs előtt

- a lendítő láb min. a vízszintesig, a váltás után felül lévő láb min. fejmagasságig lendít
- érkezés a lendítő lábra

Ördögugrás

Technika:

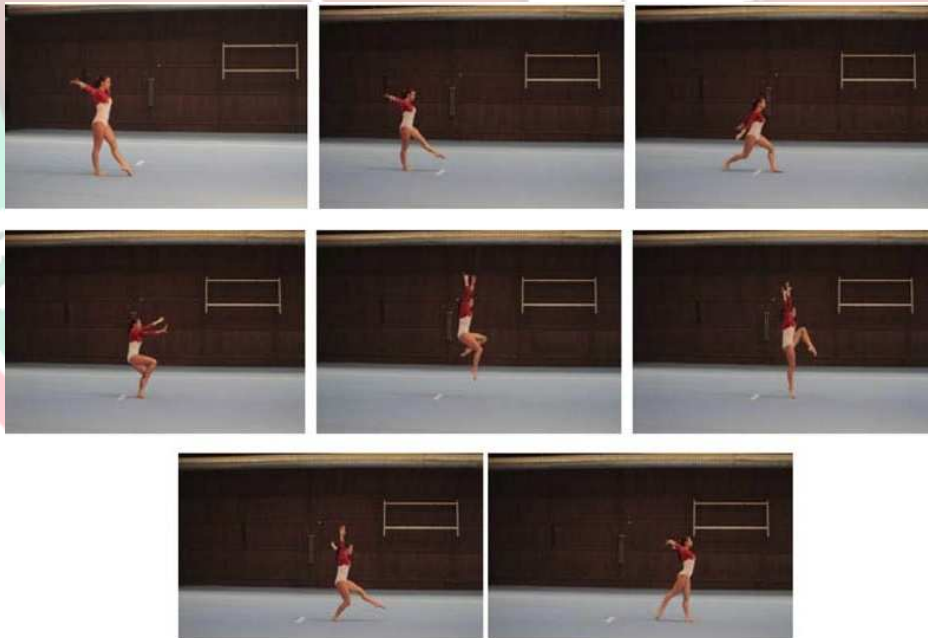
Hintalépésből egylábas felugrás előre, hajlított térdű ollóátugrás, érkezés a lendítő lábra.

Kiinduló helyzet: lépőállás, oldalsó középtartás

Végrehajtás: hintalépés, a hátul levő láb csúsztatása előre, majd láblendítés előre. A felugrás és a láblendítés legmagasabb pontján térdhajlítással lábtartás csere a levegőben, majd érkezés a lendítő lábra. A fej végig emelt, tekintet előre irányul

Befejező helyzet: támadóállás, oldalsó középtartás

J/4 sz. ábra



Scissor leap bent/ devil jump



FRONT SCISSORS
leg higher than head

Gyűrűugrás (ring leap/jump)

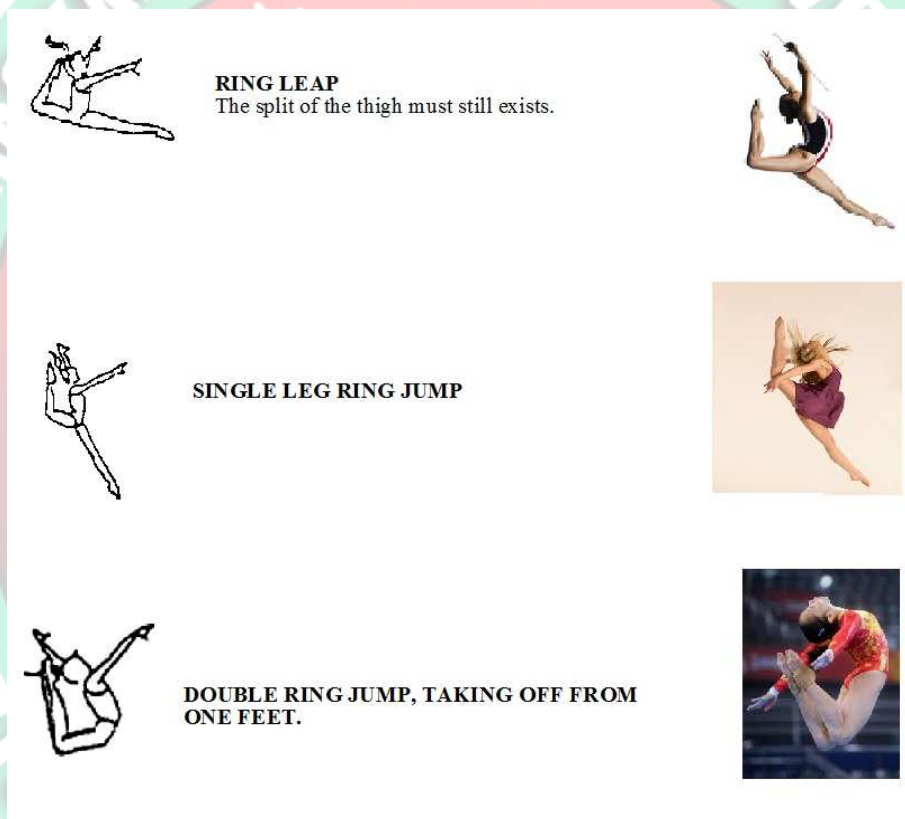
Lásd: J/5. sz. ábra

Technika:

Felugrás két lábról.

- az egyik láb hátra lendít hajlítva, a comb legalább vízszintes és a lábszár és a comb derékszöget zár be
- a hátul lévő láb sarka min. fejmagasságban van, vagy érinti a fejet, vagy néhány centiméterre van tőle
- az alul lévő láb feszesen és nyújtva enyhén előre lendít/a láb hegyesszöget zár be a függőleges tengellyel/
- érkezés az elöl lévő lábra

J/5 sz. ábra



Kozákugrás (Cossack)

Lásd: J/6. sz. ábra

Technika:

Egy lábról indítva érkezés az elugró lábra, két lábról indítva érkezés alapállásba

- fel-, vagy elugrás nyújtott láblendítéssel előre a vízszintesig, /elől lévő láb térde felfelé néz/
- a másik láb hajlítva emel a nyújtva lévő láb combja mellé / mindkét comb vízszintes /
- a hajlított láb sarka közelít a comb felé
- a törzs függőleges, a váll és a csípő párhuzamos és előre néz



J/ 6. sz. ábra

Piké

Lásd: J/ 7. ábra

Függőleges felugrás a lábak vízszintes tartásba való megemelésével. A lábak párhuzamosak a talajjal. A test és a lábak által bezárt szög kisebb 60 foknál. Az ujjak érintik a bokát. Érkezés zárt állásba.



J/ 7. sz. ábra

Terpeszugrás

J/ 8. sz. ábra

Terpeszcuka (Side Split Jump)

Technika:

Alapállásból felugrás függőlegesen két lábról csípőhajlítással és mindkét láb lendítésével vízszintes vagy annál magasabb helyzetbe

- a térdék nyújtottak, és a lábak terpesz helyzetben vannak
- a törzs és a lábak által bezár szög 60°-nál nem lehet nagyobb

Befejező helyzet: mint a kiinduló helyzet



J/8. sz. ábra

Cabriole

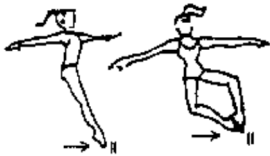
Lásd: J/ 9. sz. ábra

Allegro. A cabriole két fajtáját különböztetjük meg:

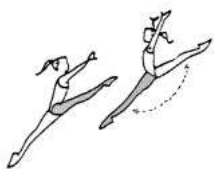
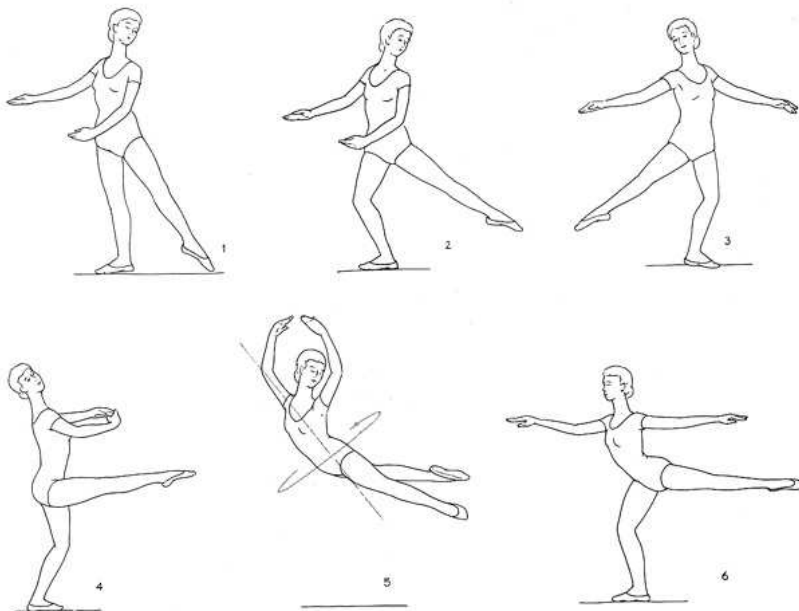
Petit cabriole: 45 fok

Grand cabriole: 90 fok.

Elrugaszkodás után a magasabbra emelt lábat az alacsonyabbra emelt lábbal megütve a magasabbra emelt lábat még magasabbra emeli. Különböző irányokban végrehajtható.



J/ 9.sz. ábra



with split leap. Split leap take off with 1/2 turn and kicking into split leap position.

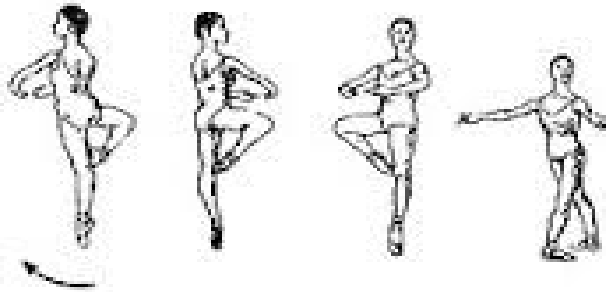
Entrelace

A mazsorett koreográfiák során leggyakrabban alkalmazott forgások

(alkalmazható: minden szekcióban)

Piruett

Forgás egy lábon, a szabad lábujjhegygel támaszkodik a súlyláb térdéhez



Tour en dedans: forgás lábkörzéssel befelé, a támaszláb felé

Tour en dehors: forgás lábkörzéssel befelé, a támaszláb felé

fouetté: fúróforgás

Tour piqué: demi pléből térdemeléssel és lábujjra emelkedéssel forgás egy lábon, majd ereszkedés kiinduló helyzetbe



Tour chainé:

180 fokos forgások folyamatos kötése II. Pozíciókon keresztül. Minden fél forgás egy lábon, nyújtott lábbal lábujjon történik.

Rond de jambe fouette:



Minden forgásváltozat végrehajtható különböző kar-, törzs- és lábmozgással.

Hibák:

- elégtelen lendületvétel
- egyensúlyvesztés
- esés
- rossz testtartás

Oktatásának alapkövei:

- helyes kiinduló helyzet
- pontos és feszes kar- és láblendítés
- a forgás indításakor a medence és válltengely egymáshoz viszonyítva forduljon el.
- A forgás kezdetén a fej maradjon egy helyben és csak a test 100-120 fokos elfordulása után kezdje meg forgató munkáját.
- A fejtartás mérsékelten emelt.
- Forgás közben a támaszláb nyújtott, feszes legyen
- Fékezéskor a csípő erőteljes leállítására van szükség.

Forrás:

Honfi László – Szatmári Zoltán: A sporttorna elmélete és gyakorlata

Dr. Metzing Miklós: Gimnasztika

Szécsényiné dr. Fekete Irén: RSG

Batta Klára (főiskolai jegyzet)

IX 2. sz. Melléklet „B” Kategória

IX.1 Korosztályok

- Óvodás: 5-7 év között (csak óvodás korú, óvodás gyermekek alkotják a csoportot)
- Kadet: 8-11 év között 50%+1 fő feleljen meg a korcsoport korosztályának, a többi csapattag lehet 1 évvel idősebb
- Junior: 12-14 év között 50%+1 fő feleljen meg a korcsoport korosztályának, a többi csapattag lehet egy korosztállyal fiatalabb vagy 1 évvel idősebb
- Szenior: 15 évesek és ennél a kornál idősebbek 50%+1 fő feleljen meg a korcsoport korosztályának, a többi csapattag lehet egy korosztállyal fiatalabb

Döntő az adott naptári évben betöltött életkor.

- Az adott évben „A” kategóriás versenyen induló mazsorett nem indulhat „B” kategóriás versenyen!

(Ha pl. egy mazsorett „A” kategóriában szóló formációban indul, már „B” kategóriás csapat tagja nem lehet!)

- A fesztiválon/versenyen kérjük előzetesen leadni a fellépők hitelesített névsorát feltüntetve a születési évet, az adott évben betöltött életkort. Az oktató köteles a csapattagok diákigazolványát *(helyettesíthető: útlevelel, személyi igazolvánnyal, anyakönyvi kivonattal)* összegyűjtve magánál tartani és ellenőrzésre átadni.

IX.2 VERSENYDISZCIPLÍNÁK

IX.2.1 Baton / pompon szekció

- Csapatlétszám: minimum: 7 főtől maximum 21 főig
- Csapatok diszciplínái:
 - óvodás korcsoportnak egy koreográfia kötelező
 - kadet-, junior- és szenior korcsoportnak 2 színpadi koreográfia bemutatása kötelező ugyanazzal a szerrel (BAT, vagy POM)
 - Színpadméret: 12x 12 m vagy 10x 10 m
 - Időhatár: 2:00-3:00 min.
 - A két koreográfiát egymás után kell bemutatni átöltözés nélkül
 - Zene CD-ről használandó
 - Egy együttes korosztályonként egy csoportot nevezhet egy diszciplínában
 - nincs szóló,- duó,- miniformáció!

SZÍNPADI ÖSSZEÁLLÍTÁS

Az összeállítás szerkezete

- a) bevonulás/ felállás zene nélkül
- b) megállás (kezdő alakzat)
- c) 1. versenyszám
- d) az 1. zene vége, végpóz
- e) az első koreográfia befejezése után zenei átvezetéssel kell átállni a második koreográfia elejéhez, vagy az első koreográfia záró pozíciójából lehet a második koreográfiát kezdeni
- f) 2. versenyszám

- g) a 2. zene vége, végpóz
- h) levonulás (a színpad elhagyása) zene nélkül
- Botos kategóriában akrobatikus és gimnasztika elem nem használható, emelés csak a szám végén lehet, a záróképben
- az összeállítás vége egy időben van a zenével
- a stop figura (zárókép) az összeállítás befejezése
- egyszerű és gyors levonulás (a színpad elhagyása)

IX.3 Kötelező elemek baton kategóriában korcsoportok szerint

Óvodás korcsoport

- mindkét kézzel, legalább két síkban kell a botot forgatni
- a koreográfiának minimum 3 alakzatváltást kell tartalmaznia

Kadet korcsoport

- mindkét kézzel mindhárom síkban kell botot forgatni
- a koreográfiának minimum 4 alakzatváltást kell tartalmaznia
- egy alacsony dobás (2m alatt)
- egy rövid botcsere (2 m alatti távolságból)

Junior korcsoport

- mindkét kézzel, mindhárom síkban kell botot forgatni
- a koreográfiának több alakzatváltást kell tartalmaznia
- két alacsony dobás (2m alatt)
- egy távoli botcsere (2 m feletti távolságból)

Szenior korcsoport

- mindkét kézzel, mindhárom síkban kell botot forgatni
- a koreográfiának több alakzatváltást kell tartalmaznia
- egy alacsony dobás (2m alatt)
- egy magas dobás (2m felett)
- egy távoli botcsere (2 m feletti távolságból)

IX.4 Az értékelés kritériumai

Koreográfia: (0,00 – 10,00 pontig)

- Alakzatváltás
- Térkihasználás
- Dinamika
- Ritmika

Külső megjelenés

- Előadásmód
- Csapat-együttműködés

Mozgástechnika: (0,00 – 10,00 pontig)

- A test képzettsége
- Lépéstechnika
- Tánctechnika

- Láncolt jellegű mozgás
- Szinkron

Eszközhasználat: (0,00 – 10,00 pontig)

- Változatosság
- Nehézségi fok
- Szerbiztonság

- Eszközletétel
- Kötelező elemek

IX.5 A „B” kategóriás verseny minősítési ponthatárai:

"B" Baton Junior és Szenior		
<i>Alsó ponthatár</i>	<i>Felső ponthatár</i>	<i>Minősítés</i>
6,5	8,7	Oklevél
8,71	9	Bronz
9,01	9,3	Ezüst
9,31	9,5	Arany
9,51	10	Kiemelt arany

"B" Baton Kadet		
<i>Alsó ponthatár</i>	<i>Felső ponthatár</i>	<i>Minősítés</i>
6,5	8,4	Oklevél
8,41	8,7	Bronz
8,71	9,0	Ezüst
9,01	9,3	Arany
9,31	10	Kiemelt arany

"B" Pompon Szenior		
<i>Alsó ponthatár</i>	<i>Felső ponthatár</i>	<i>Minősítés</i>
6,5	8,7	Oklevél
8,71	9	Bronz
9,01	9,3	Ezüst
9,31	9,65	Arany
9,66	10	Kiemelt arany

"B" Pompon Junior és Kadet		
<i>Alsó ponthatár</i>	<i>Felső ponthatár</i>	<i>Minősítés</i>
6,5	8,5	Oklevél
8,51	8,7	Bronz
8,71	8,9	Ezüst
8,91	9,3	Arany
9,31	10	Kiemelt arany

IX.5.1 Óvodások díjazása

Nincs helyezés, részvételükért és teljesítményükért oklevelet és apró ajándékot kapnak.

3. sz. Melléklet

MWF- specifikációk

2015-ben az Európa Bajnokságon érvényes „külön szabályok“ gyűjteménye

IX.6 Klasszikus szekció

- Korosztály: kadet, junior, szenior
- Csak csapatok
- Csak színpadi koreográfia
- Időkorlát: 2:30-3:00 perc
- Zene: indulók vagy azok átírata
- Kosztüm: jellegzetes klasszikus mazsorett egyenruha (kalap/csákó, kiskabát/zárt hosszú ujjú felső, rövid szoknya, csizma)
- Kadet korosztályban a csizma nem kötelező, de imitáció igen
- Koreográfia: nem tartalmazhat talajgyakorlati elemeket, döntő többségében kötelező a menetlépés, egyszerű tánclépésekkel kombinálva
- Botos elemek kizárólag az 1-2-3-s szintről, az elemek változatossága ezeken a szinteken elvárt
- Be és levonulás zene nélkül
- Az értékelés azonos módon „A”, „B”, „C” koreográfia, testtechnika, eszköztechnika alapján történik

IX.7 Klasszikus POM szekció 2016-tól

Jelenleg nem áll rendelkezésre írott információ.

IX.8 Mace szekció 2016-tól

Jelenleg nem áll rendelkezésre írott információ.

IX.9 Egyebek

- a) CAD korosztály: 6-11 éves
- b) POM- ban tiltott a szaltó helyből felugorva, de kombinációban engedélyezett
- c) Testdobás fej fölé CAD korosztályban tilos
- d) BAT team: minden korosztályban kötelező a csákó/kalap/sapka (nem elég az imitáció!)
- e) BAT és FLAG mini: az eszközcserét mindenkinek végre kell hajtani
- f) POM team és mini: a talajgyakorlati elemeket és kombinációt min. 30%-nak egyszerre kell csinálni
- g) Kombináció: CAD: nem kell, JUN: 1 db 2 elemből álló (2 akrobatika vagy 2 gimnasztika, 1 akrobatika és 1 gimnasztika) SEN: 3 elemből álló (3 akrobatika vagy 3 gimnasztika, 2 akrobatika és 1 gimnasztika vagy 1 akrobatika és 2 gimn. Kivéve a defilében